



Chuleta

Chuleta de macros

Los números clave de calorías y macros

Energía por gramo

Proteína	4 kcal
Carbohidratos	4 kcal
Grasa	9 kcal
Alcohol	7 kcal
Fibra	2 kcal

Factores de Atwater. Fibra: valor del reglamento europeo sobre información alimentaria al consumidor (FIC) para el etiquetado nutricional.

Proteína al día

Ganar músculo	1,6 a 2,2 g por kg de peso corporal
La mayoría de quienes entrenan (ISSN)	1,4 a 2,0 g por kg de peso corporal
Definición, delgado y entrenado	2,3 a 3,1 g por kg de masa libre de grasa
Por comida	unos 0,25 g por kg o 20 a 40 g, cada 3 a 4 horas

Grasa

Mínimo orientativo	no bajar de forma sostenida de un 20 % de las calorías
En definición (Helms et al.)	15 a 30 % de las calorías
Referencia general (DGE)	alrededor del 30 % de las calorías

Reparto en cuatro pasos

1. Fija las calorías objetivo: mantenimiento más superávit (volumen) o menos déficit (definición).
2. Fija la proteína: gramos por kg por peso corporal, por 4 da las calorías.
3. Fija la grasa: parte de las calorías objetivo, dividida entre 9 da los gramos.
4. El resto en carbohidratos: calorías restantes divididas entre 4.

Carbohidratos y fibra

Los carbohidratos completan las calorías restantes una vez fijadas proteína y grasa. Más carbohidratos suele favorecer el rendimiento. Fibra: al menos 30 g al día (DGE).

Ejemplo de cálculo (valores de ejemplo)

Punto de partida	80 kg, objetivo 2600 kcal
Proteína 2,0 g/kg	160 g = 640 kcal
Grasa 25 %	650 kcal = 72 g
Carbohidratos	2600 - 640 - 650 = 1310 kcal = 328 g

Con la calculadora de TDEE y la de macros de leanislaw.app obtienes tus propios números.

Fuentes

Jäger R et al. (2017): International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. J Int Soc Sports Nutr 14:20.

Morton RW et al. (2018): A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. Br J Sports Med 52:376-384.

Helms ER, Aragon AA, Fitschen PJ (2014): Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: nutrition and supplementation. J Int Soc Sports Nutr 11:20.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr.

Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 (LMIV), Anhang XIV.

Información general, no es asesoramiento médico. Si tienes alguna enfermedad, dolores o estás embarazada, consulta antes con un médico.