



Empieza *por aquí*

Lo que de verdad decide si pierdes grasa, en qué orden importa cada cosa y por qué la fuerza de voluntad nunca estuvo en la lista.

Lo que vas a *encontrar dentro*

Esta guía es un resumen de lo que más repito en consulta. No hay dietas milagro, ni suplementos, ni listas de alimentos prohibidos: hay un orden de prioridades y unas cuantas decisiones que, bien tomadas, hacen casi todo el trabajo.

La primera mitad va de **qué hacer**. La segunda, de **por qué casi nadie lo hace**, que es donde de verdad se pierde la gente. Léela entera una vez y quédate con el plan de la página final.

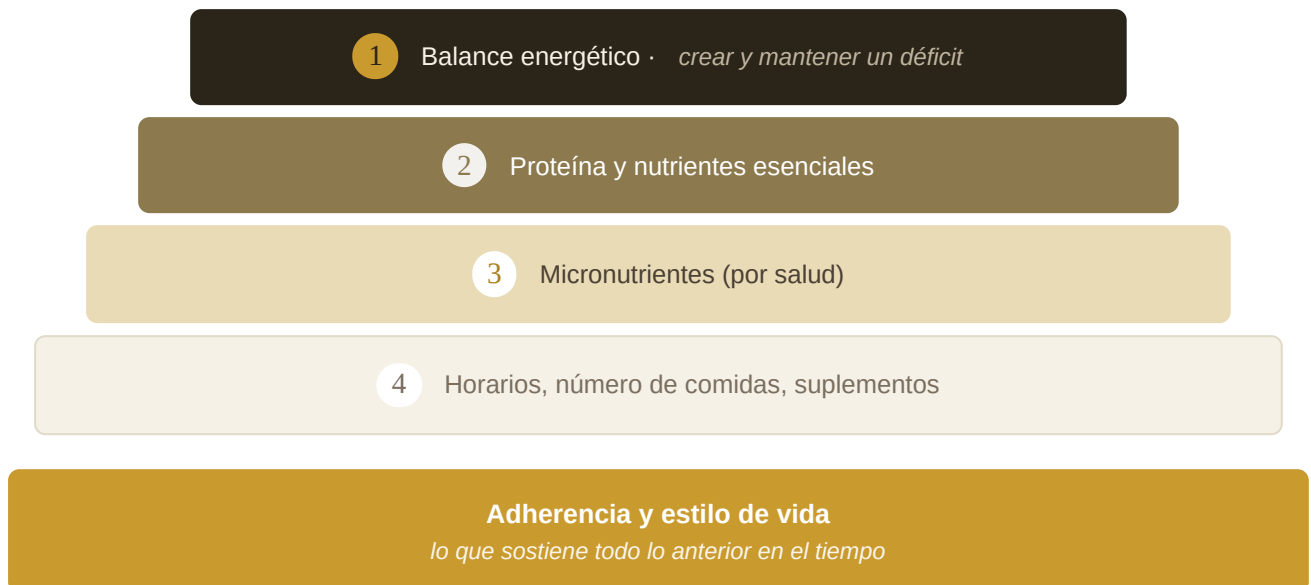
01	Qué importa, y en qué orden	pág. 03
02	Todas las dietas que funcionan	pág. 04
03	Comer sano no es perder grasa	pág. 05
04	Proteína: lo que protege el músculo	pág. 06
05	Cuánto se puede perder de verdad	pág. 07
06	Densidad calórica: el ajuste que más rinde	pág. 08
07	No es que te falte fuerza de voluntad	pág. 09
08	Brócoli y galletas	pág. 10
09	El contrato de Ulises	pág. 11
10	Cambia la cocina, no tu carácter	pág. 12
11	Sueño, aburrimiento y antojos	pág. 13
12	Por qué abandonas cuando vas bien	pág. 14
13	Tus primeros catorce días	pág. 15
14	De dónde sale todo esto	pág. 16

Material divulgativo. No sustituye la valoración individual de un dietista-nutricionista, ni el criterio de tu médico si tienes alguna patología, tomas medicación o estás embarazada.

Qué importa, *y en qué orden*

La mayoría de la gente que quiere perder grasa dedica el 90 % de su energía a decisiones que pesan el 5 % del resultado: si el pan es integral, a qué hora cenar, si conviene hacer cinco comidas. Mientras tanto, lo que de verdad mueve la aguja ni se toca.

Esta pirámide ordena los factores por su peso real: arriba, los innegociables; abajo, los matices. Y toda ella se apoya en algo que no es un escalón más.



La adherencia no lleva número porque no compite con el déficit ni con la proteína: los multiplica. Un plan impecable que abandonas en tres semanas pierde contra uno mediocre que sostienes un año, y por eso la segunda mitad de esta guía va entera de esto.

Fíjate también en dónde está lo que más se discute en internet: en el escalón más bajo. El número de comidas al día no cambia la pérdida de grasa —no hace falta obligarse a cinco ingestas—, y ningún suplemento compensa un déficit que no existe.

APLÍCALO

Antes de cambiar nada, pregúntate dónde estás fallando: si es en la base, cambiar de dieta no te va a servir de nada.

Todas las dietas *que funcionan*

Tu cuerpo gasta energía todo el rato: respirar, pensar, caminar, hacer la compra. Esa energía sale de la comida. Si comes más de la que gastas, el exceso se guarda como grasa. Si comes menos, tiras de reservas. No hay más misterio.

Aquí está la parte incómoda: **toda dieta que funciona lo hace por la misma razón**, aunque te la vendan de otra forma. Cambia el envoltorio, no el mecanismo.¹

DIETA	QUÉ TE PIDE	POR QUÉ FUNCIONA
Cetogénica	Fuera los hidratos; comes grasa y proteína	Déficit calórico (por la vía indirecta)
Ayuno intermitente	Comes solo dentro de una ventana horaria	Déficit calórico (por la vía indirecta)
Paleo	Fuera los alimentos «modernos», casi todos calóricos	Déficit calórico (por la vía indirecta)
Baja en grasa	Fuera la grasa, el macronutriente más denso	Déficit calórico (por la vía indirecta)
La siguiente de moda	Lo que sea que prohíba	Déficit calórico (por la vía indirecta)

Que todas funcionen por lo mismo tiene una consecuencia liberadora: puedes elegir *cuál* te resulta más fácil de sostener. Si alguna vez perdiste peso, no fue por el alimento mágico de turno; fue porque, de una forma u otra, estabas comiendo menos de lo que gastabas.

Comer sano no es *perder grasa*

Son dos objetivos distintos y se pueden dar por separado. Meterlos en el mismo saco es la razón número uno por la que alguien lleva meses «comiendo bien» sin ver un solo cambio.

PUEDES COMER MUY BIEN...

...y no perder grasa

Porque no llegas a crear un déficit. Hay alimentos estupendos que además son muy calóricos: aceite de oliva, frutos secos, aguacate, queso. Sanos y densos no son opuestos.

PUEDES COMER REGULAR...

...y perder grasa

Porque, pese a los ultraprocesados, acabas comiendo menos de lo que gastas. No es lo que te recomiendo por salud, pero explica por qué la báscula no siempre premia lo que parece.

La conclusión no es «da igual lo que comas». Es que **la calidad de la dieta y el déficit son dos palancas separadas**, y hay que tocar las dos: la primera por salud y saciedad, la segunda por composición corporal.

APLÍCALO

Si llevas semanas comiendo «perfecto» y no baja nada, el problema casi nunca es el tipo de alimento: es la cantidad total. Y suele estar escondida en el aceite, el picoteo y las bebidas.

Proteína:

lo que protege el músculo

Cuando pierdes peso, no pierdes solo grasa. Pierdes también agua, contenido intestinal y, si lo haces mal, una cantidad importante de músculo, que luego cuesta muchísimo recuperar.

Esos 2-3 kg que casi todo el mundo pierde la primera semana son, en su inmensa mayoría, agua. Lo que decide si el resto del proceso tira de grasa o de músculo es, sobre todo, cuánta proteína comes.²

La proteína hace dos cosas a la vez, y las dos te interesan:

Preserva músculo

En un déficit, el cuerpo busca de dónde tirar. Un aporte adecuado le quita razones para desmontar tejido muscular.

Sacia mucho

Es el macronutriente que más llena. La misma comida con proteína suficiente te deja aguantar horas; sin ella, picoteas.

No hablamos de cantidades absurdas ni de batidos: hablamos de que en **cada comida principal haya una fuente clara** —pescado, huevos, carne, lácteos, legumbres— y no un plato de hidratos con dos tiras de pollo de adorno.

APLÍCALO

Mira tu plato de hoy. Si tuvieras que señalar la proteína con el dedo y no la encuentras rápido, ahí tienes tu primer arreglo.

Cuánto se puede *perder de verdad*

No hay una cifra única, porque no es lo mismo tener que perder 5 kg que 50. Por eso prefiero porcentajes: **entre un 0,5 % y un 1 % de tu peso por semana** es un ritmo sensato.³

Pesas 120 kg	0,6 - 1,2 kg por semana
---------------------	-------------------------

Pesas 80 kg	0,4 - 0,8 kg por semana
--------------------	-------------------------

Cuanta más grasa tengas que perder, más rápido puedes ir sin pagar peaje. Cuanta menos te quede, más despacio conviene hacerlo. Y una cosa que conviene grabarse: nunca vas a ganar ni perder 2 kg de grasa de un día para otro. Eso que ves en la báscula son líquidos.

CASO A

8 kg en un mes

Dieta muy estricta. Pasa hambre, deja de comer lo que le gusta y pierde músculo. Al terminar, vuelve a sus hábitos de siempre —no ha aprendido nada— y recupera el peso. Otra vez.

CASO B

0,5 kg por semana

Parece poco. Son 20-25 kg en un año sin prohibirse alimentos, sin protocolos raros y compatibilizándolo con cenas fuera. Y lo que baja, se queda.

La báscula sube y baja por hidratación, sal, alcohol, ciclo menstrual, medicación o simplemente por no haber ido al baño. Péstate siempre en las mismas condiciones —al levantarte, después del baño, en ropa ligera— y fíjate en la media de la semana, nunca en el número de un día suelto.

Densidad calórica: *el ajuste que más rinde*

Hay alimentos que concentran muchísimas calorías en muy poco volumen. Son los que se cargan un déficit sin que te enteres, porque no llenan y no se ven. Aprender a detectarlos es, de lejos, el cambio con mejor relación esfuerzo-resultado.⁴

Para hacerte una idea: para llegar a 200 kcal necesitas kilo y medio de apio... o 30 gramos de mantequilla. Mismo número, experiencias opuestas.

Atún al natural

64 kcal

4×

Atún en aceite

285 kcal

Tomate triturado

28 kcal

7×

Tomate frito

200 kcal

Y los sospechosos habituales, por cada 100 g: aceite de oliva 900 kcal, frutos secos 600, queso 400, colines 400. Añade lo que entra en formato líquido o cremoso, que no sacia nada: un vaso de leche entera 160 kcal, un yogur griego 160, un bote de salmorejo 250, un sobre de alioli 143.

Lee la etiqueta

Compara siempre kcal por 100 g, no por ración. Las raciones las decide el fabricante.

Elige volumen

Fruta, verdura, caldos, yogur natural, patata, legumbre. Llenan el plato y el estómago.

Mide lo denso

El aceite, con cuchara: una cucharadita son 45 kcal y una cucharada, 100. Conservas al natural, salsas caseras.

Ojo: no se trata de eliminar el aceite ni los frutos secos. Se trata de saber que ahí se te van 300 kcal sin darte cuenta, y decidir tú dónde las quieres gastar.

No es que te falte *fuerza de voluntad*

Hasta aquí, la parte fácil. Sabes lo que hay que hacer. El problema es que saberlo no basta, y ahí es donde se cae casi todo el mundo.

Perder peso es una tarea *sencilla* —son cuatro principios— pero no es una tarea *fácil*. Y la razón no es la información: es que vamos dejando lo importante en manos de alguien que no ha llegado todavía. Yo lo llamo **deuda de responsabilidad**.

Funciona igual que el dinero. Cobras a principios de mes: unos pagan primero la hipoteca, la luz y la comida, y con lo que sobra se dan caprichos; otros empiezan por los caprichos y a mitad de mes piden un préstamo que devolverán —con intereses— más adelante. Con la comida y el ejercicio pasa lo mismo: hoy no salgo a caminar, ya iré mañana; hoy no compro, ya compraré. Y tu yo del futuro va acumulando facturas.

Lo que hay detrás tiene nombre: **brecha de empatía**. Eres incapaz de ponerte en el lugar de tu yo futuro justo cuando te empuja un deseo presente. Si ves a alguien tirado en la calle, ayudas: está ahí, es tangible. Pero, ¿quién demonios es tu yo de dentro de seis meses? Un desconocido. *Ya se ocupará él*.

Empatiza	Antes de aplazar algo, imagina a tu yo futuro como un amigo cercano. ¿Le cargarías esto a él?
«Hazlo ahora»	Repítetelo hasta que te canses de tu propia voz y vayas. Es una tontería y funciona.
Anticípate	Ten la cena resuelta antes de llegar cansado. Cuando llegas, ya es tarde para decidir bien.
Agéndalo	Lo que no está en el calendario no se hace. Escribirlo lo vuelve visible y probable.
Lo difícil, primero	Si sabes que después del trabajo no vas a entrenar, entrena antes. Empezar el día con una victoria empuja el resto.

Brócoli y galletas

El brócoli es todo lo que es bueno para ti pero cuesta: cocinar, caminar, acostarte pronto. La galleta es todo lo que apetece ya: el sofá, el pedido a domicilio, el «mañana empiezo».

La relación entre ambos es sencilla de enunciar y dura de aceptar: **tu resultado depende de cuánto brócoli estás dispuesto a comer respecto a la cantidad de galletas**. Y no vale la proporción 1:1. No funciona eso de «ayer salí a correr y comí bien, así que hoy toca bufé»: no comiste suficiente brócoli para pagar esa galleta.

Lo que hacemos casi todos es al revés: comemos galletas durante años y empezamos con el brócoli el día que la culpa ya no cabe en el cuerpo.

Y cuidado, que esto no lo escribe alguien inmune. Yo retraso grabar vídeos o escribir formaciones exactamente igual: pienso en todo lo que tengo que recopilar, me paralizó, y me como una galleta en forma de vídeos de YouTube.

La buena noticia es que el círculo también gira en el otro sentido. Cuanto más brócoli comes —caminas, entrenas, cocinas—, mejor te va; y cuanto mejor te va, más ganas tienes de seguir. Repítelo el tiempo suficiente y no eres la misma persona.

APLÍCALO

La próxima vez que vayas a por la galleta, no te prohíbas nada. Solo pregúntate si has comido suficiente brócoli para pagarla.

El contrato *de Ulises*

Somos malísimos prediciendo cómo actuaremos, porque decidimos en un estado y actuamos en otro.⁵

ESTADO FRÍO

Tranquilo y racional
«Estoy intentando perder grasa, así que esta noche no voy a cenar una pizza familiar.» Suena firme. Y lo dices en serio.

ESTADO CALIENTE

Cansado, con hambre, en la fiesta
«¿Eso de ahí es tarta de queso? Ponme tres trozos.» El del estado frío ya no está en la sala.

Ulises se ató al mástil para no sucumbir al canto de las sirenas: sabía que su versión futura no iba a poder resistirse, así que ató las manos de esa versión desde antes. Eso es un contrato de Ulises: **decisiones que tomas en frío para que en caliente no haya nada que decidir.**

Crea margen

¿Sabes que el sábado hay comida familiar? Baja 200-300 kcal los días previos y llegas con 1.000-1.500 kcal de colchón. Sin culpa y sin arruinar la semana.

No compres con hambre

Ninguna decisión buena sale de un carro llenado a las nueve de la noche sin cenar.

Nada de desencadenantes

Si al abrir el paquete no puedes parar, el problema no se resuelve en el sofá: se resuelve en el supermercado.

Mira la carta antes

Elige el plato en casa, en frío, y no te dejarás llevar por lo que pidan los demás.

Ponte recordatorios

Un paciente pegó su objetivo en la pared del dormitorio. Suena ridículo; funcionó. Vale una foto, una fecha o un vestido colgado a la vista.

Cambia la cocina, *no tu carácter*

Aquí está, para mí, la idea más útil de toda la guía: las personas con más autocontrol no son las que más se resisten. Son las que se ponen menos veces a prueba.⁶

En un estudio con estudiantes universitarios, los que declararon *menos* tentaciones alcanzaron más metas que los que dijeron haber resistido más. Y quienes más se esforzaron en resistir acabaron más agotados mentalmente.⁷ La voluntad sirve para arrancar; no para sostener.

Lo que sí sostiene es el entorno. En la cafetería de un hospital de Massachusetts colocaron agua en todas las neveras y reordenaron la comida sin decirle nada a nadie: en tres meses las ventas de refrescos cayeron y las de agua subieron.⁸ Nadie decidió nada; solo cambió lo que estaba a mano.

Haz fácil lo bueno

Fruta lavada y a la vista, la fiambarrera hecha el domingo, la botella de agua en la mesa, las zapatillas junto a la puerta.

Haz difícil lo malo

Lo que no entra en casa no se come. Y si entra: estante alto, envuelto en papel de aluminio, fuera de la vista.

Sírvete en plato

Nunca directamente del paquete o la tarrina: es la forma más fiable de perder la cuenta.

Compra por el perímetro

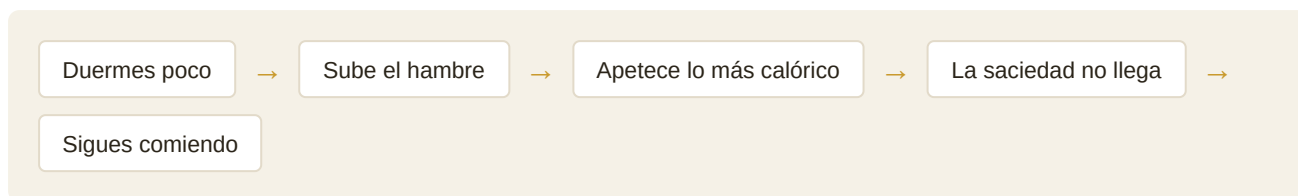
Fresco primero y sin pasar por el pasillo de galletas. Lo que no ves, no acaba en el carro.

El tamaño del envase y de la ración también empuja: con raciones y paquetes más grandes se come más, y es de los efectos mejor documentados que existen.⁹ Lo del plato pequeño, en cambio, tiene evidencia más floja de lo que se cuenta por ahí: úsalo si te ayuda, pero no esperes milagros de una vajilla.

Sueño, aburrimiento y antojos

Puedes tener el mejor plan del mundo y tirarlo por la borda un martes a las once de la noche después de dormir cinco horas. El sueño no es un extra: es parte del plan.

Dos hormonas regulan el apetito. La grelina lo enciende; la leptina lo apaga. Dormir poco sube la grelina y baja la leptina, así que tienes más hambre y la señal de «ya estoy lleno» llega tarde y floja.¹⁰ Además, cambia lo que te apetece: nadie mal dormido tiene antojo de merluza.



Con los antojos pasa algo parecido, pero el disparador suele ser otro: **el aburrimiento**. ¿Cuándo fue la última vez que te murió de ganas un dulce justo antes de un examen o de hablar en público? Nunca: estabas demasiado ocupado. El antojo empieza con un pensamiento o una imagen, tira del recuerdo del placer que te dio, y se alimenta a sí mismo si le dejas sitio.¹¹

Sal de casa	Si el antojo aparece en el sofá, la respuesta rara vez está en la cocina. Camina, haz un recado, queda con alguien.
Ocupa la cabeza	Cualquier cosa que exija atención reduce el antojo; hasta jugar tres minutos a algo visual y absorbente lo baja de forma medible. ¹²
Para y pregunta	¿Tengo hambre de verdad o no tengo nada que hacer? Solo hacerte la pregunta interrumpe el patrón.

Por qué abandonas *cuando vas bien*

Imagina a alguien que quiere perder 30 kg y lleva 7. Lo normal es que piense: «¿qué más dan 7? Todavía me quedan 23». Y con esa cuenta en la cabeza, cualquier progreso es insuficiente para siempre.

Usar el objetivo final como medidor es demoledor: la distancia que te queda no baja nunca lo bastante rápido. La alternativa es comparar con quien eras hace un mes, no con quien quieres ser dentro de un año. Y para que eso no se quede en una frase bonita, hacen falta tres piezas.

1 • Puntos de control

Parte el objetivo grande en trozos alcanzables. ¿30 kg? Tu objetivo real son los próximos 5.

2 • Recompensas

Cada punto de control paga algo. No hace falta que sea grande, pero tiene que importarte de verdad o no motiva.

3 • Reflexión

Al llegar a cada punto, mira atrás: fotos, medidas, energía, qué hacías antes un domingo y qué haces ahora.

La reflexión saca los 30 kg de la ecuación y te obliga a mirar los 12 que ya has hecho. Deja de ser «me faltan 18» y pasa a ser «he perdido 12».

Llegará el día del objetivo final. Pero no se llega ahí sin pasar por donde estás ahora, y ese sitio también cuenta.

Tus primeros *catorce días*

Si solo te llevas una página de toda la guía, que sea esta. No intentes hacerlo todo: elige tres casillas y no toques nada más durante dos semanas.

LO QUE DECIDE EL RESULTADO

- ☐ En cada comida principal hay una fuente clara de proteína.
- ☐ Mido el aceite con cuchara en lugar de echarlo a ojo.
- ☐ Reviso kcal/100 g de tres productos que compro siempre (salsas, lácteos, conservas).
- ☐ La mitad del plato de la comida y la cena es verdura o fruta.
- ☐ Me peso en las mismas condiciones y miro la media de la semana, no el día.

LO QUE DECIDE SI AGUANTAS

- ☐ He sacado de casa el alimento que sé que no puedo parar de comer.
- ☐ Tengo dos cenas de cinco minutos resueltas para los días malos.
- ☐ He puesto en el calendario cuándo camino o entreno, con hora.
- ☐ Si hay evento el fin de semana, bajo 200-300 kcal los días previos.
- ☐ Me acuesto a la misma hora, aunque sea aproximada.
- ☐ He elegido mi primer punto de control y qué me llevo cuando llegue.

SEMANA	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	MEDIA
1				
2				
3				
4				

De dónde sale *todo esto*

Nada de lo que has leído es una opinión suelta. Estas son las fuentes principales de cada idea, por si quieres leerlas por tu cuenta.

- 1 Johnston BC et al. *JAMA* (2014). Comparación de dietas de marca en pérdida de peso: las diferencias entre ellas son pequeñas frente a la adherencia.
- 2 Helms ER et al. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* (2014). Proteína y retención de masa magra durante la restricción calórica.
- 3 Garthe I et al. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* (2011). Velocidad de pérdida de peso y composición corporal.
- 4 Rolls BJ. *Physiol Behav* (2009). Densidad energética de la dieta, saciedad e ingesta.
- 5 Loewenstein G. *Organ Behav Hum Decis Process* (1996); Ariely D & Loewenstein G. *J Behav Decis Mak* (2006). Brecha de empatía frío-caliente.
- 6 Hofmann W et al. *J Pers Soc Psychol* (2012). Deseos y tentaciones en la vida cotidiana.
- 7 Milyavskaya M & Inzlicht M. *Soc Psychol Personal Sci* (2017). Menos tentaciones, más metas alcanzadas.
- 8 Thorndike AN et al. *Am J Public Health* (2012). Arquitectura de elección en la cafetería de un hospital.
- 9 Hollands GJ et al. *Cochrane Database Syst Rev* (2015). Tamaño de ración, envase y vajilla sobre el consumo.
- 10 Taheri S et al. *PLoS Med* (2004); Spiegel K et al. *Ann Intern Med* (2004). Sueño corto, leptina y grelina.
- 11 May J et al. Teoría de la intrusión elaborada del deseo (2004 en adelante). Cómo se construye un antojo.
- 12 Skorka-Brown J et al. *Addict Behav* (2015). Tareas visuales breves y reducción de antojos.

Y A PARTIR DE AQUÍ

Si quieres *que te acompañe*

Con lo que acabas de leer tienes lo esencial. Mucha gente lo aplica sola y le va bien, y me parece estupendo: para eso está esta guía.

Lo que no puede darte un PDF es lo otro: un plan hecho con tus horarios, tus gustos y tu historia; alguien que ajuste cuando el peso se estanque —que se estancará— y que esté ahí la semana que se tuerza todo. Eso es, básicamente, lo que hacemos en consulta.

Sin dietas milagro, sin suplementos que venderte y sin listas de alimentos prohibidos. Primera consulta presencial en nuestras clínicas u online desde cualquier sitio.

El plan que funciona no es el perfecto: es el que sigues haciendo en marzo.

Reserva tu primera consulta

nutricionista.io/reserva

Área de pacientes, gratis

app.nutricionista.io

Escríbeme por Instagram

[@nutricionista.io](https://www.instagram.com/nutricionista.io)

Gracias por seguirme. Nos vemos por ahí.

Antonio Toro · Dietista-Nutricionista