

# 1 kg de grasa vs. 1 kg de músculo

Un kilo es un kilo: **la grasa y el músculo pesan exactamente igual**. La diferencia es el espacio que ocupan: **la grasa es ligera y voluminosa** (abulta mucho), mientras que **el músculo es denso y compacto** (ocupa menos). Por eso, si pierdes grasa y ganas músculo, **tu cuerpo se afina aunque la báscula marque lo mismo**.

1 KG

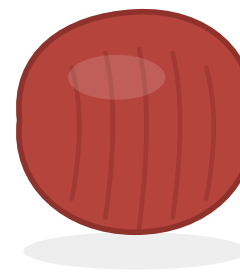
**Grasa**

Voluminosa y blanda · abulta más

=

MISMO  
PESO

1 KG

**Músculo**

Denso y compacto · ~20% menos volumen

**No mires solo el peso: mira tu forma, tu ropa y tus medidas**

Ganar músculo y perder grasa puede dejar el peso igual mientras adelgazas de volumen. El músculo, además, te hace más fuerte y mejora tu salud.

# Dos personas de 70 kg, dos cuerpos diferentes

Estas dos personas **pesan lo mismo: 70 kg**. Pero **no tienen el mismo cuerpo**. La de la izquierda tiene **más grasa** y se ve más voluminosa; la de la derecha tiene **menos grasa y más músculo**, y se ve más firme y estilizada. **La báscula da la misma cifra; el espejo, no.**

70 kg · más grasa



**Más grasa corporal**

- Silueta más ancha y voluminosa
- Mayor talla de ropa para el mismo peso

=

MISMO  
PESO  
70 KG

70 kg · menos grasa



**Menos grasa, más músculo**

- Silueta más firme y definida
- Menor talla de ropa con el mismo peso

## ¿Quema más calorías quien tiene más músculo?

Sí, aunque con matices. El **músculo es un tejido más activo** que la grasa: en reposo consume **unas 3 veces más energía** (aproximadamente **13 kcal/kg al día el músculo frente a 4,5 kcal/kg la grasa**).\* Por eso, a igual peso, quien tiene más músculo **tiende a tener un gasto basal algo mayor**. Ahora bien, la diferencia por sí sola es modesta: el mayor beneficio viene del **ejercicio de fuerza** y de **conservar la masa muscular durante la dieta**, lo que ayuda a que el metabolismo no se frene.

**Cuidado con un mito de redes:** se suele decir que “cada kilo de músculo quema 50–100 kcal al día”. No es cierto: la cifra real ronda las **13 kcal/kg al día**. El músculo ayuda, pero sin exageraciones.

\* Fuente: Elia M. Organ and tissue contribution to metabolic rate. En: Kinney & Tucker (eds.), *Energy Metabolism: Tissue Determinants and Cellular Corollaries*. Raven Press, 1992.



## El objetivo no es solo pesar menos, es cambiar tu composición

Con alimentación rica en proteína y ejercicio de fuerza, cambias grasa por músculo: mejoras tu forma, tu fuerza y tu salud, aunque el peso apenas se mueva.