

Llega un punto en que el peso se frena.

Has bajado mucho, sigues cuidándote... y de pronto la báscula no se mueve. Eso se llama **meseta** o *plató*. **No es culpa tuya ni un fallo**: es la forma natural que tiene tu cuerpo de protegerse cuando pierde peso. La buena noticia es que se entiende y se puede superar.



⚙️ Qué hace tu cuerpo

- **Gasta menos energía:** al pesar menos, necesita menos calorías para funcionar.
- **Se vuelve eficiente:** aprovecha mejor cada caloría que comes.
- **Te mueves menos sin notarlo:** bajan los gestos y la actividad espontánea del día.
- **Aumenta el apetito:** cambian las hormonas que regulan el hambre.

*A esto se le llama **adaptación metabólica**. Rosenbaum & Leibel, 2010.*

💧 Ojo con la báscula

A veces sigues perdiendo **grasa**, pero retienes **agua** y la báscula no lo refleja. El número puede quedarse quieto unos días y luego bajar de golpe.

📷 Mide algo más que el peso

Contorno de cintura, cómo te queda la ropa, fotos, energía y fuerza. Cuentan tanto como la báscula.

🔥 El cuerpo es ahorrador

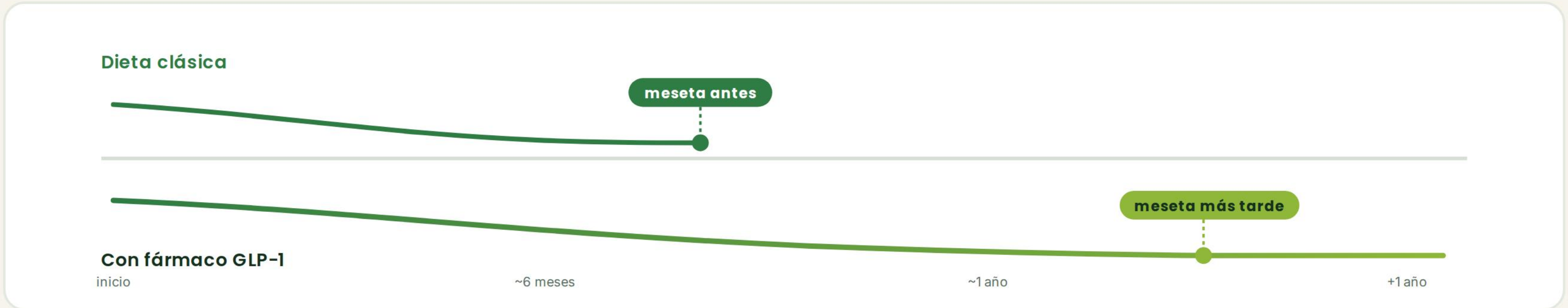
Tras adelgazar, gasta menos de lo esperado para defender su peso. Es una herencia de supervivencia, no un castigo. Por eso comer aún menos no suele ser la solución.

🎯 Cómo desbloquearla

- 1 **Revisa porciones** con sinceridad: a veces vuelven a crecer sin darnos cuenta.
- 2 **Pausa estratégica:** 1-2 semanas comiendo de mantenimiento ayuda a "reiniciar".
- 3 **Proteína + fuerza:** proteger el músculo mantiene el metabolismo alto.
- 4 **Duerme y baja el estrés:** el descanso influye en el peso más de lo que parece.
- 5 **Paciencia:** el cuerpo necesita tiempo para reajustarse.

¿Sabías que...? Las pausas planificadas en la dieta pueden mejorar el resultado final frente a un déficit continuo sin descanso (estudio MATADOR, Byrne et al., Int. J. Obes. 2018). Habla siempre con tu profesional antes de cambiar tu pauta.

Si usas **semaglutida** (Ozempic®, Wegovy®) o **tirzepatida** (Mounjaro®), te interesa saber esto: **la meseta también llega**, solo que **más tarde**. Suele aparecer alrededor del año de tratamiento. Llegar a ella es **normal y esperable**, no significa que el tratamiento haya dejado de funcionar.



Cuida tu músculo

Con estos fármacos comes mucho menos, y parte del peso perdido puede ser **masa muscular**. Perder músculo baja aún más el metabolismo. Por eso es clave:

- **Suficiente proteína** en cada comida.
- **Entrenar fuerza** de forma regular.
- **No saltarte comidas** aunque tengas poca hambre.

«No toda pérdida de peso es igual»: preservar músculo importa. Abraham et al., 2024.



Cómo te acompañamos

- **Aseguramos los nutrientes** que necesitas comiendo menos cantidad.
- **Protegemos tu músculo** con un plan rico en proteína.
- **Construimos hábitos** que sostengan tu peso el día de mañana.
- **Coordinamos con tu médico** cualquier ajuste de dosis.



Importante: empezar, ajustar o dejar la medicación es siempre **decisión de tu médico**. Nuestro trabajo es nutricional y **complementa** tu tratamiento.

Sobre los tiempos: son orientativos y varían según la persona, el fármaco y la dosis. En los estudios, el peso tiende a estabilizarse en torno a la semana 60 con semaglutida (*STEP 1, Wilding et al., NEJM 2021*), mientras que con tirzepatida la pérdida suele prolongarse algo más (*SURMOUNT-1, Jastreboff et al., NEJM 2022*).