SEBASTIAN Longevity

NUTRICIÓN · COMPOSICIÓN CORPORAL

Recomposición corporal

Cómo bajar grasa sin perder músculo (y sin pasar hambre)

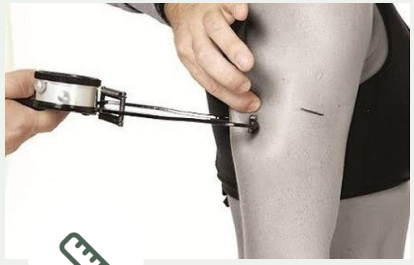
José Sebastián Pérez
Técnico Superior en Dietética · Antropometrista ISAK nivel 2

www.sebastianlongevity.com



HOJA DE RUTA

Lo que vamos a ver hoy



01

Entender

Qué es la recomposición corporal y cómo medimos el progreso.



02

Comer

Déficit calórico, densidad nutricional y calórica, grasas, fibra, saciedad y proteína.



03

Moverse

Fuerza, cardio y actividad diaria: qué aporta cada uno.



04

Sostener

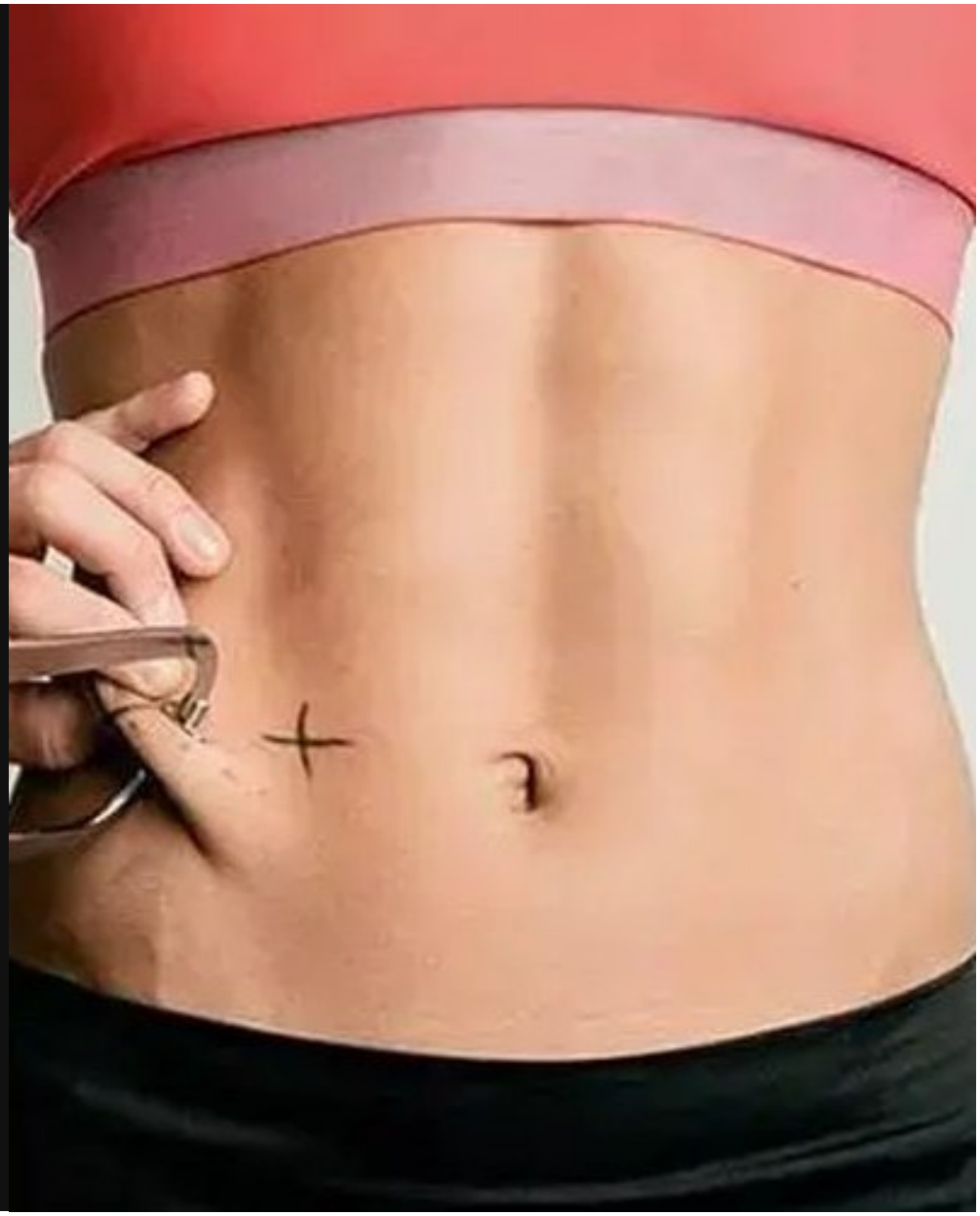
Mitos frecuentes, los pilares del cambio y tu plan de acción.

BLOQUE 01

Entender

qué buscamos y cómo lo medimos

¿Qué es la recomposición corporal? · Bajar y no volver a subir · Cómo medimos el progreso



SEBASTIAN Longevity

www.sebastianlongevity.com

¿Qué es la recomposición corporal?

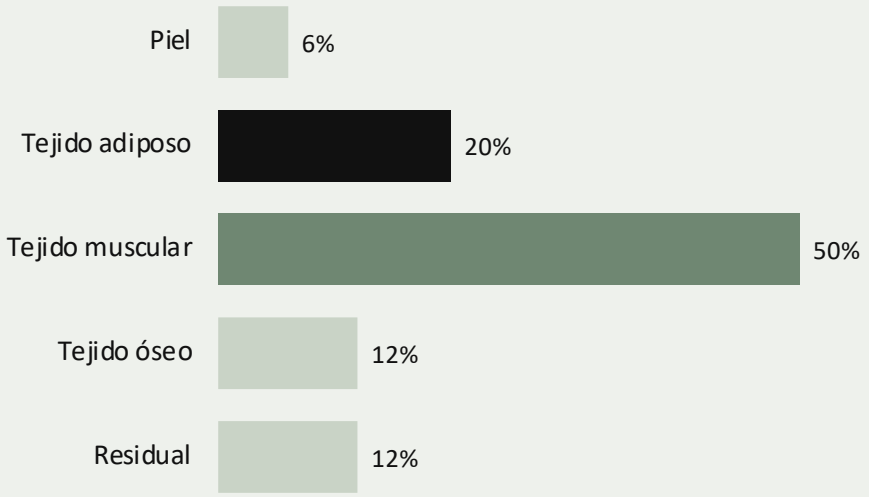
Bajar el porcentaje de grasa mientras mantenemos o aumentamos la masa muscular.

La báscula no distingue entre grasa, músculo, agua o hueso.

Dos personas con el mismo peso pueden tener cuerpos muy distintos.

El objetivo es cambiar la composición, no solo el número de la báscula.

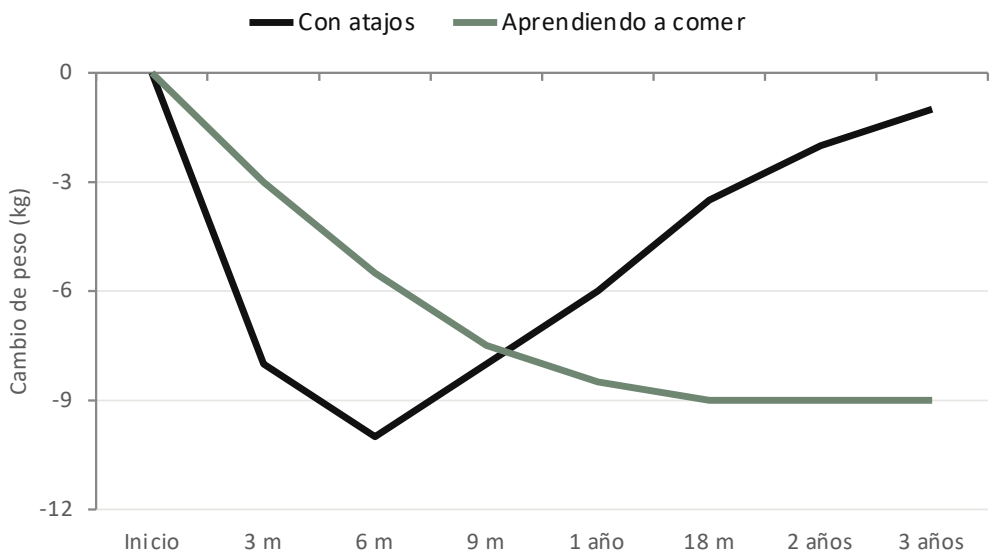
El cuerpo en 5 componentes



Fraccionamiento antropométrico (Ross y Kerr, 1993). Proporciones orientativas.

El reto no es bajar: es no volver a subir

Dos formas de bajar de peso



Esquema ilustrativo: muestra la forma típica de las curvas, no los datos de un estudio.

Con atajos

Dietas muy restrictivas, sustitutivos, «quemagrasas»: con «ayudas» corres mucho, pero al dejarlas todo vuelve.

Aprendiendo a comer

Déficit moderado, comida real, raciones que sacian y fuerza. Más despacio, pero se queda: ya es tu forma de comer.

< 1/4 del peso perdido se mantiene, de media, 5 años después de un programa para adelgazar (Anderson, 2001).

Cómo medimos el progreso

Pliegues cutáneos (protocolo ISAK)

La suma de 6 pliegues es el indicador más útil de los cambios de grasa.

Perímetros

Reflejan cómo cambia el músculo en brazos, muslos y pantorrillas.

Báscula

Útil como tendencia semanal, nunca como único dato.

Bioimpedancia

Muy influida por la hidratación: poco fiable para seguir cambios.



BLOQUE 02

Comer

comer bien sin pasar hambre

Déficit calórico · Ninguna dieta es mágica · Densidad nutricional y calórica · Grasas · Fibra · Saciedad · Proteína

SEBASTIAN Longevity

www.sebastianlongevity.com



Pilar 1: sin déficit calórico no se pierde grasa

Pierdes grasa
Comes menos energía de la que gastas

Mantienes el peso
Comes lo mismo que gastas

Ganas peso
Comes más energía de la que gastas



≈ 500 kcal

de déficit al día: moderado y sostenible (rango habitual de 300 a 1.000 kcal).

≈ 0,5 kg

de grasa por semana: un ritmo realista para no perder músculo.

Déficit no significa pasar hambre: significa elegir mejor qué comes.

Ninguna dieta es mágica

Si hay déficit, todas funcionan

Con las mismas calorías, la pérdida de grasa es parecida, sea cual sea la dieta.

…pero adelgazar no es lo mismo que estar sano. Lo que comes cada día también decide tu colesterol, tu intestino y tus vitaminas.

¿Sirve para toda la vida?

Mediterránea	La de más evidencia a largo plazo.
Omnívora variada	Comida real de todos los grupos.
Vegana	Bien planificada y con vitamina B12.
Ayuno intermitente	Es un horario: depende de la persona.
Cetogénica	Solo en casos concretos y con control.
Carnívora	Sin fibra, fruta ni verdura.



No hagas dieta: aprende a comer. La mejor dieta es la que puedes mantener toda la vida; la adherencia decide el resultado. Pregúntate: ¿podría comer así dentro de cinco años?

Densidad nutricional: más nutrientes por caloría

Cantidad de vitaminas, minerales, proteína y fibra que aporta un alimento en relación con sus calorías.

Lo que nos sobra

- Azúcar
- Sal
- Alcohol
- Grasas de mala calidad



Lo que nos falta

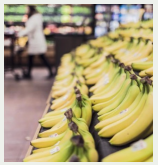
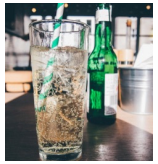
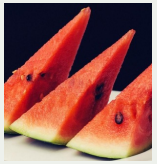
- Proteína
- Fibra
- Vitaminas y minerales
- Agua y fitonutrientes



80/20

El 80 % de tus elecciones, alimentos densos en nutrientes: frutas, verduras, legumbres, carnes, pescados, cereales integrales y grasas saludables. El 20 % restante, flexibilidad sin culpa.

Densidad calórica: mismas calorías, otro plato

MÁS CALORÍAS POR BOCADO		MÁS VOLUMEN	MÁS CALORÍAS POR BOCADO		MÁS VOLUMEN
 2 galletas rellenas de chocolate **≈ 110 kcal**	≈	 ≈ 30 fresas **≈ 105 kcal**	 100 g de patatas fritas **≈ 310 kcal**	≈	 ≈ 360 g de patata cocida (2 grandes) **≈ 310 kcal**
 1 cucharada de crema de cacahuete **≈ 90 kcal**	≈	 1 plátano pequeño **≈ 90 kcal**	 200 g de pollo frito de comida rápida **≈ 650 kcal**	≈	 Plato completo: pechuga, patata, ensalada y aceite **≈ 640 kcal**
 1 cucharada de aceite (10 g) **≈ 90 kcal**	≈	 ≈ 500 g de ensalada verde **≈ 85 kcal**	 1 lata de refresco azucarado **≈ 140 kcal**	≈	 ≈ 450 g de sandía **≈ 135 kcal**

Y no solo cuentan las calorías: la comida real trae fibra, vitaminas, minerales, proteína y agua, los nutrientes que tu cuerpo necesita. El ultraprocesado aporta sobre todo calorías, azúcar, sal y grasa. Valores aproximados.

Aceite y frutos secos: saludables, pero con medida



Aceite de oliva virgen extra

1 cda (10 g) ≈ 90 kcal

- **La mejor grasa para aliñar:** monoinsaturada y con polifenoles.
- **Suma salud cuando sustituye** a la mantequilla o a otras grasas, no cuando se añade encima.
- **4 cucharadas «a chorro» ≈ 360 kcal:** casi todo un déficit de 500 kcal.

Tu grasa del día

20–35 % de la energía

Ejemplo: 2.000 kcal con un 30 % de grasa ≈ 67 g al día. Gran parte ya viene en los alimentos:

2 huevos **≈ 10 g**
120 g de salmón **≈ 16 g**
30 g de almendras **≈ 15 g**
1 yogur natural entero **≈ 4 g**
Lo que queda: aceite ≈ 22 g = 2 cdas



Frutos secos: 1 puñado

30 g ≈ 175–195 kcal

- **3 o más raciones a la semana,** hasta 1 al día (20–30 g).
- **Naturales o tostados,** sin sal ni azúcar añadidos.
- **Del paquete no hay medida:** sírvete la ración en un cuenco.

Fuentes: EFSA (2010), AESAN (2022), PREDIMED (Estruch, 2018). Composición: USDA FoodData Central.

La fibra, tan importante como la proteína



25–30 g

de fibra al día

La mayoría se queda en 16–24 g. Súbela poco a poco, en 4–6 semanas, y bebe 2–2,5 L de agua al día para que siente bien.

Referencia EFSA: al menos 25 g al día.

Por qué importa tanto

Te llena: ocupa volumen y frena el vaciado del estómago.

Cuida tu intestino: regula el tránsito y alimenta a tus bacterias.

Colesterol y azúcar: ayuda a bajar el LDL y suaviza el pico de glucosa tras comer.

A largo plazo: quien más fibra come tiene un 15–30 % menos de mortalidad (The Lancet, 2019).

¿No llegas? Psyllium

Cáscara de **Plantago ovata**: fibra soluble que forma un gel. Sacia, regula el tránsito y ayuda a bajar el colesterol.

Cómo tomarlo: empieza con 3–5 g al día y sube hasta 5–10 g, siempre con un vaso grande de agua y 2 h aparte de tus medicamentos.

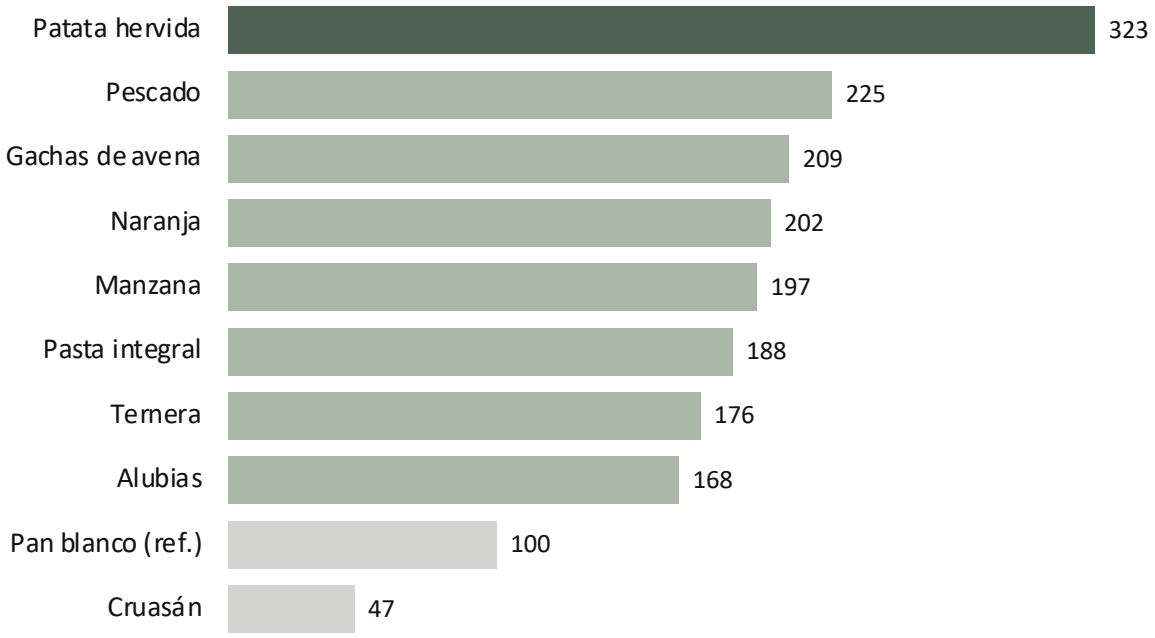
Lee la guía completa en la web

Dónde la encuentras (fibra por ración)

- Legumbres · 8–11 g / plato
- Frambuesas · 6–8 g / taza
- Pera o manzana · 4–5 g
- Avena · 4 g / 40 g
- Pan 100 % integral · 4 g / 2 reb.
- Almendras · 3–4 g / puñado

¿Qué alimentos te llenan más?

Cuánto llena cada alimento con las mismas calorías (pan blanco = 100)



Fuente: Holt et al., Eur J Clin Nutr, 1995 (índice de saciedad).

Cómo se lee

1. **Mismas calorías (240 kcal)** de 38 alimentos, y se midió el hambre durante 2 horas.
2. **El pan blanco vale 100.** Más de 100: llena más. Menos de 100: llena menos.
3. **La patata hervida (323) llena el triple que el pan;** el cruasán (47), menos de la mitad.

Qué te llevas

- ✓ **Proteína, fibra, agua y volumen llenan más:** patata hervida (no frita), pescado, fruta, legumbres.
- ✗ **Bollería y ultraprocesados:** muchas calorías y al rato, otra vez hambre.

Pilar 2: la proteína protege tu músculo



1,6–2,0

g de proteína por kg de peso al día

En déficit calórico y con entrenamiento de fuerza.

Te llena más

De todos los nutrientes, la proteína es la que más sacia. Con ella en el plato llegas con menos hambre a la siguiente comida, y comer menos cuesta menos.

Protege tu músculo mientras pierdes grasa

Al comer menos, el cuerpo no solo quema grasa: también puede gastar músculo. Comer suficiente proteína lo frena:

Poca proteína: **–1,6 kg de músculo**

Suficiente proteína: **solo –0,3 kg**

Deportistas a dieta durante 2 semanas (Mettler, 2010).

Repártela en cada comida

Mejor un poco en cada comida que todo en la cena. Unos 0,4 g por kilo en cada una de tus 4–5 comidas: por ejemplo, un filete de pollo de 120 g o 3 huevos con un vaso de leche.

Ejemplo · persona de 70 kg → 112–140 g de proteína al día, unos 30 g en cada una de sus 4 comidas.

¿Cómo se ven 25–30 g de proteína?



≈ 28 g

Carne o pescado

120 g en crudo de pollo, pavo, pescado o ternera magra



≈ 29 g

Huevos y lácteos

3 huevos + 1 vaso de leche



≈ 25 g

Opción vegetal

1 taza de lentejas cocidas + 1 vaso de bebida de soja

Regla del sistema de intercambios: 1 porción de carnes (30 g en crudo o 1 huevo) ≈ 7 g de proteína · 1 vaso de leche ≈ 8 g. Valores aproximados.

BLOQUE 03

Moverse

fuerza, cardio y movimiento diario

No existe la quema de grasa localizada · Entrenamiento de fuerza · Cardio y actividad diaria

SEBASTIAN Longevity

www.sebastianlongevity.com



No existe la quema de grasa localizada

Corte de la pared abdominal

Piel

Grasa subcutánea
Solo baja con el déficit calórico

Músculo abdominal
Se fortalece con el entrenamiento

Esquema ilustrativo



Los ejercicios abdominales

Fortalecen y desarrollan el músculo: planchas, isométricos y dinámicos.

…no queman la grasa de encima

No se puede elegir de qué zona se pierde grasa: baja de forma generalizada.

Para que se vean

Bajar el % de grasa con el déficit + trabajar la pared abdominal.

Pilar 3: el entrenamiento de fuerza marca la diferencia

Solo déficit

Pierdes grasa, pero también músculo.

Grasa ↓ | Músculo ↓

Déficit + cardio

Pierdes algo menos de músculo que sin entrenar, pero sigues perdiendo.

Grasa ↓ | Músculo ↓

Déficit + fuerza

Mantienes o ganas músculo mientras pierdes grasa.

Grasa ↓ | Músculo = / ↑

Déficit + fuerza + cardio

La combinación más completa: más gasto y el músculo protegido.

Grasa ↓↓ | Músculo = / ↑

Para empezar bastan 2–3 sesiones de fuerza por semana (unas 3 horas en total).

Pilar 4: cardio y actividad diaria suman



400–600 kcal

al día con ejercicio planificado

Caminar rápido, correr, bici, nadar o clases dirigidas. **Para 70 kg:** 1 h de bici suave ≈ 475 kcal; 1 h de carrera suave (8 km/h) ≈ 595 kcal. Meta orientativa de 5–6 días por semana: empieza con menos y ve subiendo.



HIIT ≈ continuo

el mismo resultado en grasa

HIIT: series cortas e intensas con descansos (30 s fuerte, 1 min suave). **Continuo:** ritmo moderado y constante. Pierden grasa por igual; el HIIT ahorra cerca de un 40 % de tiempo. Elige el que disfrutes.



+280–350 kcal

al día moviéndote más (NEAT)

Todo lo que te mueves fuera del ejercicio: caminar, escaleras, estar de pie, tareas de casa. **Ideas:** escaleras en vez de ascensor, llamadas de pie, aparcar más lejos y levantarte unos minutos cada hora.

Muévete hoy un poco más que ayer: cada paso, cada escalera y cada sesión suman.

BLOQUE 04

Sostener

que dure en el tiempo

Mitos que frenan tu progreso · Los cuatro pilares del cambio · Tu plan para esta semana

SEBASTIAN Longevity

www.sebastianlongevity.com



Mitos que frenan tu progreso

MITO	REALIDAD
Cada kilo de músculo quema 100 kcal más al día	**Ganar 2,4 kg de masa magra subió el gasto en reposo solo unas 75 kcal.** El músculo no es un horno: lo ganamos por fuerza, salud y autonomía, y eso ya es mucho.
Me he estancado: se me ha frenado el metabolismo	**Las mesetas suelen deberse a la adherencia, no al metabolismo.** Al pesar menos gastas algo menos, y las raciones crecen sin darte cuenta: revisar qué comes suele desbloquearla.
Las apps cuentan bien lo que como	**Suelen quedarse cortas con lo que comemos de verdad.** Se olvidan picoteos, aceite y bebidas, y las bases de datos tienen errores: úsalas como guía, no como verdad absoluta.
Los quemagrasas naturales funcionan	**Café, té verde y similares tienen un efecto mínimo sobre la grasa.** La cafeína sube un poco el gasto, pero no compensa lo que se come: el déficit, la proteína y el movimiento sí funcionan.
Hay que entrenar en ayunas para quemar grasa	**En ayunas se quema más grasa durante la sesión, pero el resultado final es el mismo.** Lo que cuenta es el balance del día (Schoenfeld, 2014): entrena cuando mejor te siente.

04 · SOSTENER

Los cuatro pilares del cambio



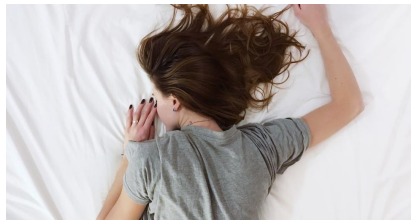
Alimentación adecuada

Déficit moderado, proteína suficiente y mucho volumen.



Entrenamiento de fuerza

El estímulo que le dice al cuerpo que conserve el músculo.



Descanso y recuperación

Dormir bien y respetar la recuperación entre sesiones.



Constancia

Lo que haces la mayoría de los días es lo que cuenta.

≈ 2 kg de grasa al mes

Paciencia: unos 0,5 kg de grasa por semana es un ritmo realista y sostenible, sin sacrificar músculo.

Tu plan para empezar esta semana

1

Ajusta tus calorías

Déficit moderado, unas 500 kcal al día: alrededor de medio kilo de grasa por semana sin perder músculo.

2

Proteína y fibra en cada comida

En cada plato, una ración de proteína y otra de fibra (verdura, fruta, legumbre o integral). Meta: 1,6–2 g/kg de proteína y 25–30 g de fibra al día.

3

Llena el plato de volumen

Medio plato de verdura y el resto con patata, legumbre o integral. La fruta, entera y con piel, mejor que en zumo.

4

Entrena fuerza

2–3 sesiones por semana, subiendo poco a poco peso o repeticiones: es lo que le dice al cuerpo que conserve el músculo.

5

Muévete más cada día

Pasos, escaleras y menos tiempo sentado; suma el cardio que disfrutes. Y bebe agua: 2–2,5 L al día.

6

Mide bien

Pliegues y perímetros cada pocas semanas; la báscula, solo como tendencia. Lo que se mide se puede mejorar.

¿Preguntas?

Gracias por tu atención



José Sebastián Pérez

Técnico Superior en Dietética · Antropometrista ISAK nivel 2

sebastianlongevity.com

info@sebastianlongevity.com

SEBASTIAN Longevity

www.sebastianlongevity.com