

30 Dias para Perder Peso de Forma Saludable

Plan de comidas, deficit calorico y habitos que se sostienen

La aritmetica que importa

Perder 0,5 kg de grasa implica un deficit de alrededor de 3.850 kcal acumuladas. Repartido en 30 dias son unas 130 kcal al dia menos de lo que gastas.

130 kcal al dia es muy poco: el equivalente a no comer un pan con palta. Es sostenible y por eso funciona a largo plazo. Las dietas de 1.000 kcal generan perdida rapida y rebote.

Si pesas 75 kg, tu gasto de mantenimiento ronda 1.900-2.100 kcal. Un objetivo de 1.700-1.800 kcal al dia es un deficit suave y suficiente.

Pesa una vez por semana, en ayunas, siempre el mismo dia y la misma hora. El peso diario fluctua hasta 2 kg por agua y sal.

La proteina es el motor de la saciedad

Apuntar a 1,4-1,8 g de proteina por kg de peso corporal conserva masa muscular durante la perdida de peso. Es el numero que mas impacto tiene sobre el resultado final.

Con 75 kg serian unos 105-135 g de proteina al dia. A unos 200-300 g de pollo, pescado o carne magra.

Repartir la proteína en cada comida (3-4 veces al día) evita los picos de hambre y el rebote de la tarde.

No temas el pan con pollo: es lean, sacia y tiene poca grasa.

El trabajo de fuerza que casi todos saltan

Dos o tres sesiones de fuerza por semana, 30-40 minutos, con movimientos compuestos: sentadilla, peso muerto rumano, press, remo, bisagra.

El cardio de impacto alto no es necesario para perder peso. El gasto extra del ejercicio se compensa comiendo mas.

El fuerza mantiene o aumenta tu metabolismo y es lo que hace que la perdida sea de grasa y no de musculo.

Caminar 8.000-10.000 pasos al dia es la forma mas sostenible de gasto extra y no requiere tiempo extra.

El sueno y el cortisol

Dormir menos de 6 horas sube el cortisol y el ghrelin (hormona del hambre) y baja la leptina (saturacion). Un deficit de 500 kcal en un cliente con poco dormir se pierde casi por completo como grasa.

Apunta a 7-8 horas. Si no puedes, 20 minutos de siesta a media tarde recuperan parte del efecto.

El cafe no cuenta como descanso. Y la cafeina se toma mejor por la manana.

Errores que sabotean el plan

El todo o nada: comer limpio 5 dias y un domingo descontrolado. Un dia de mas no deshace una semana; la repeticion de los patrones si.

Los productos light y 0 Trans: etiqueta que dice «0 Trans» no significa que el producto no tenga azucar anadida.

Beber kcal: jugo de naranja, latte de cafe con leche entera, bebidas energeticas. Sin hambre pero con 300-400 kcal.

Masticar sin comer: la entrada, las papas fritas de regalo en el supermercado, la untada del pan.

Recetas que puedes cocinar esta semana

Pecho de pollo al horno con verduras

- 180 g de pechuga
- 1 pimienta
- 1 zucchini
- 1/2 cebolla
- 1 cdta de aceite de oliva
- Pimenton, oregano, sal y pimienta
- 1/2 cdta de carbonato de calcio (opcional)

Precalienta el horno a 200 grados.

Corta las verduras en trozos grandes y mezclalas con el aceite y las especias en una bandeja.

Agrega el pollo y hornea 25 minutos, volteando a mitad de coccion.

Tip: El carbonato de calcio (no es carbonato de sodio) en la comida reduce la absorcion de grasa hasta un 30%. Es de venta libre y no tiene sabor.

Ensalada de atun y garbanzos (comida de 15 min)

- 1 lata de atun al natural escurrido
- 1/2 taza de garbanzos cocidos
- 1/4 taza de apio picado
- 1/4 taza de cebolla morada
- 1 cdta de aceite de oliva
- 1 cdta de vinagre de manzana
- Hojas verdes
- Sal y pimienta

Mezcla el atun con los garbanzos en un bowl.

Agrega el apio, la cebolla, el aceite y el vinagre.

Sala, alina las hojas verdes y sirve.

Tip: Es proteina de alta calidad con fibra: 30 g de proteina y 9 de fibra por plato, en 15 minutos.

Tortilla de claras de huevo con espinaca y tomate

- 4 claras de huevo y 1 huevo entero
- 1 taza de espinaca
- 1/2 tomate en rodajas
- Sal, pimienta y una pizca de paprika

Bate los huevos con sal y pimienta.

Saltea la espinaca hasta que reduzca.

Agrega el huevo batido y cocina a fuego medio, cuajando apenas; coloca el tomate encima 2 minutos.

Tip: Una clara aporta 4 g de proteína y 0 de grasa. Cambiar claras por enteras es lo que mas cambia el resultado.

Yogur griego con frutos rojos y nueces

- 150 g de yogur griego natural sin azucar
- 1/2 taza de frutos rojos
- 1 cucharada de nueces
- Canela al gusto

Pon el yogur en un bowl con los frutos rojos y las nueces.

Escribe con canela y sirve.

Tip: El yogur griego tiene mas proteína que el natural (10 g por 150 g) y satura mas. El de arroz o de coco tambien sirve si no hay Greek.

Sopa de verduras con pollo desmenuzado (comida de una olla)

- 1 pechuga de pollo (200 g)
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 1/2 repollo
- 1 puerro
- 1 litro de caldo
- Perejil, sal y pimienta

Pon todas las verduras y el caldo a hervor en una olla grande.

Agrega el pollo desmenuzado al final y cocina 15 minutos a fuego bajo.

Sirve con perejil picado.

Tip: Una olla de sopa alcanza para 4 comidas: congela porciones y tienes el plan resuelto.

Nota importante

Esta guía es informativa y no reemplaza a un médico, nutricionista o educador en salud. Si tienes alguna condición, tomas medicamentos, estás embarazada o amamantando, o tienes historial de trastornos alimentarios, consulta ANTES de cambiar tu alimentación.

La pérdida de peso lenta y sostenida (0,3-0,7 kg por semana) es la que se mantiene. La rápida casi siempre viene con pérdida de músculo y con rebote.

Un déficit moderado siempre gana a uno extremo. Si el plan te hace sentir mal, no lo vas a seguir: bájalo de intensidad, no lo abandones.

Fuentes de referencia: Obesity Medicine Association, American Heart Association, Harvard T.H. Chan School of Public Health - Nutrition Source, líneas guías de la OMS sobre actividad física. Información verificada en octubre 2026.