Héctor Serrano
Dietista-Nutricionista

GUÍA PARA EL PACIENTE

Recomposición corporal y salud 12 semanas

Nutrición para mejorar tu composición corporal y tu salud, con método: medimos, decidimos y ajustamos.

01 Qué es la recomposición y qué dice la evidencia

02 Cómo es el programa: 12 semanas y revisiones

03 Cómo trabajo y tu calendario de check-ins

04 Tres bloques de 4 semanas

05 Tu app

06 Qué haremos tú y yo

07 Preguntas frecuentes

08 Límites y siguiente paso

Héctor Serrano Seiz · Dietista-Nutricionista · Nº de colegiado MAD01043 · ISAK Nivel 2

Contenido informativo para adultos sanos. No sustituye la valoración individual de un profesional sanitario ni contiene recomendaciones personalizadas.

Qué es la recomposición

Ganar músculo y perder grasa a la vez, o al menos cambiar de qué estás hecho y no solo cuánto pesas.

Peso y composición no son lo mismo

La báscula suma músculo, grasa, agua y hueso. Por eso mido tu composición corporal con pliegues y perímetros, y no me baso solo en el peso.

Es posible, en ciertas condiciones

En 40 hombres jóvenes con déficit marcado y entrenamiento intenso, el grupo con más proteína (2,4 g/kg al día) ganó 1,2 kg de masa magra y perdió 4,8 kg de grasa en 4 semanas. Es una muestra concreta, no una regla para todos.

Longland et al., Am J Clin Nutr 2016.

La proteína ayuda, hasta un punto

En 49 estudios con 1.863 adultos que hacían fuerza, más proteína mejoró la fuerza y la masa libre de grasa. Por encima de unos 1,6 g/kg al día no se vio más ganancia, y con la edad el efecto es menor.

Morton et al., Br J Sports Med 2018.

Moverse también cuenta

La OMS recomienda a los adultos 150 a 300 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana (o 75 a 150 vigorosa), fuerza de forma regular y menos tiempo sentado.

Bull et al., Br J Sports Med 2020.

QUÉ SIGNIFICA PARA TI

Se puede mejorar la composición corporal, pero cuánto y a qué ritmo depende de tu punto de partida, tu actividad, tu alimentación y tu constancia. Lo decidimos con tus datos, no con una promesa.

Un programa de 12 semanas

Una consulta inicial, tres revisiones con medición y un check-in cada semana entre medias.

CUÁNDO	QUÉ OCURRE
Semana 0	Consulta inicial: composición corporal, historia, hábitos, actividad y objetivos.
Semanas 1 a 12	Check-in semanal por la app: corto, largo, corto y revisión, siempre en ese orden.
Semanas 4 y 8	Medición, revisión y plan para las 4 semanas siguientes.
Semana 12	Medición, revisión final y plan de mantenimiento.

Qué incluye

- **Plan nutricional** adaptado a tu horario, tus hábitos y tu objetivo, con cantidades en medidas de cocina y, si lo prefieres, en gramos.
- **Composición corporal**: ISAK en consulta, o pesajes y medidas con la guía de la app si eliges online.
- **Check-in semanal** con respuesta mía y un solo ajuste cada vez.
- **Plan de mantenimiento** al cerrar las 12 semanas, para que el cambio se quede.
- **Suplementación** solo cuando tiene sentido para ti y con respaldo de la evidencia.

Presencial u online

	PRESENCIAL	ONLINE
Consulta inicial	En consulta, con ISAK	Videollamada, con guía de medidas
Revisiones 4, 8 y 12	ISAK en consulta	Tus pesajes y medidas + videollamada
Check-in	Semanal, por la app	Semanal, por la app

> QUÉ NO INCLUYE
>
> Este programa es de nutrición y no sustituye el tratamiento ni la valoración de tu médico. Si quieres que además te guíe el entrenamiento, lo hablamos en la valoración.

Medir, decidir, ajustar

No parto de una dieta cerrada. Parto de tus datos y los revisamos con un calendario fijo.

1

Medir

Medidas corporales, tu registro de comidas, sueño, energía, actividad y adherencia.

2

Decidir

Con reglas claras: si algo funciona se mantiene; si no, se cambia una sola cosa cada vez.

3

Ajustar

Aplicamos el cambio, lo observamos y lo evaluamos en el siguiente check-in o revisión.

Qué es ISAK y por qué lo uso

ISAK es el protocolo internacional de antropometría. Medir siempre igual permite comparar tus resultados entre revisiones. Mido pliegues, perímetros y diámetros para ver si tu composición corporal cambia en la dirección buscada. No me baso solo en el peso de la báscula.

Si eliges la modalidad online

No hay medición ISAK presencial: sigues la guía de la app para registrar tus pesajes y tus medidas (cintura, cadera, brazo…). Sirven para ver tu tendencia y las revisamos por videollamada en las semanas 4, 8 y 12.

Tu calendario de check-ins

Cada semana hay una cosa, siempre en el mismo orden: un check-in **corto** (unos minutos), uno **largo** (algo más profundo: hambre, digestión, estrés y cómo te sienta el plan), otro corto y una **revisión** con medición.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Corto	Largo	Corto	Revisión	Corto	Largo	Corto	Revisión	Corto	Largo	Corto	Revisión

Semanas 4, 8 y 12: la revisión sustituye al check-in de esa semana.

> **IMPORTANTE**
>
> Un objetivo de pérdida de grasa no se mantiene sin límite: si el cambio se estanca o tu energía baja, ajustamos el plan en lugar de apretar más.

Tres bloques de 4 semanas

Cada bloque tiene su foco, su plan y su revisión al final. El ritmo se adapta a ti.

1

Base · semanas 1 a 4

Ordenamos hábitos: horarios de comidas, proteína repartida, hidratación y sueño. Fijamos tu primera referencia.

2

Construcción · semanas 5 a 8

El bloque con más margen para trabajar la composición corporal, ajustando una sola cosa cada vez y a un ritmo moderado.

3

Consolidación · semanas 9 a 12

Afianzamos lo que funciona y lo hacemos sostenible. Cerramos con medición, revisión final y plan de mantenimiento.

Qué pasa dentro de cada bloque

- Un plan nutricional para las 4 semanas, que reviso al final con tus mediciones.
- Tres check-ins (corto, largo y corto) y una revisión con medición.
- Un solo cambio cada vez, para saber qué funciona.

Hábitos antes que atajos

No buscamos un cambio rápido, sino que llegues a la semana 12 con una composición corporal mejor y con hábitos que puedas sostener después. Si aún no entrenas fuerza, te animo a empezar: es lo que más ayuda a conservar músculo.

LA IDEA DE FONDO

La constancia gana a la perfección. Un cambio pequeño que mantienes pesa más que uno grande que abandonas.

Tu plan, siempre en el móvil

Todo el programa vive en mi app. Funciona en el móvil, sin pasar por tiendas de aplicaciones.



Tu plan

Tus comidas del día, con alternativas equivalentes. Marcas cada comida como hecha y yo veo cómo vas.



Tu cuerpo, revisión a revisión

% de grasa, masa muscular, cintura y pliegues, comparados con tu punto de partida.



Check-in semanal

Energía, hambre, sueño, cumplimiento y molestias. Unos minutos, y yo decido el ajuste.

QUÉ TE APORTA

Tu plan, tus medidas y tu check-in en un solo sitio, con chat conmigo dentro de la app. Tu información es confidencial: solo tú y yo podemos verla. Al empezar recibes el manual de uso.

Capturas con datos ficticios.

Qué haremos tú y yo

El programa funciona si hay constancia, no perfección.

LO QUE HACES TÚ	LO QUE HAGO YO
Completar el check-in de cada semana.	Diseñar y ajustar tu plan nutricional.
Acudir a las revisiones de las semanas 4, 8 y 12 (o hacer tus medidas si eliges online).	Medir y comparar siempre con el mismo método.
Probar lo que acordemos y contarme qué tal te sienta.	Responder a tus check-ins y proponer un cambio cada vez.
Avisarme de cambios de horario, molestias o medicación.	Derivarte si veo algo que no debo manejar yo.

Para la primera consulta, ten a mano

- ☐ Tu semana tipo: horarios, trabajo y actividad física si la hay.
- ☐ Cómo duermes y cómo sueles comer entre semana.
- ☐ Analíticas recientes, medicación o suplementos que tomes.
- ☐ Lesiones o molestias actuales.
- ☐ Qué quieres conseguir y qué has probado antes.

LA IDEA DE FONDO

No buscamos un cambio rápido, sino que mejores tu composición corporal y tu salud de una forma que puedas sostener.

Preguntas frecuentes

Lo que más me preguntan antes de empezar.

¿Cuánto me lleva el check-in?

El corto, unos minutos desde el móvil. El largo, algo más, una vez cada cuatro semanas.

¿Tengo que pesar la comida?

No necesariamente. Te doy las cantidades en medidas de cocina (cucharadas, tazas, piezas) y, si lo prefieres, también en gramos.

¿Tengo que entrenar?

No es obligatorio, pero ayuda mucho. Moverte y hacer algo de fuerza es lo que más protege el músculo mientras pierdes grasa.

¿Tengo que tomar suplementos?

La mayoría de las personas no los necesita. Solo los valoramos uno a uno cuando encajan en tu caso.

¿Y si una semana no puedo hacerlo?

No pasa nada: lo retomamos en la siguiente. Lo que importa es la tendencia de varias semanas.

¿Puedo comer fuera o tener una comida libre?

Sí. El plan tiene alternativas equivalentes y, si lo pides, una comida libre a la semana. Contamos con tu vida real.

¿Por qué no me fijo solo en el peso?

Porque la báscula no distingue músculo de grasa. Puedes bajar de talla sin que el peso cambie mucho, y eso también es progreso.

¿Y cuando terminen las 12 semanas?

Te entrego un plan de mantenimiento. Si quieres seguir, lo hablamos en la revisión final.

Qué conviene saber

Un programa serio dice también qué no puede prometer.

- **No hay resultados garantizados.** La respuesta depende de tu punto de partida, tu descanso, tu alimentación y tu actividad.
- **La evidencia tiene límites.** Los estudios citados son de condiciones concretas; los combino con la evidencia general y mi criterio profesional.
- **No sustituyo a tu médico.** Este programa es de nutrición y no trata enfermedades.
- **Los suplementos no son necesarios para todos.** Solo se valoran cuando encajan en tu caso.

Cuándo conviene valorarlo antes con tu médico

- Si tienes una enfermedad diagnosticada, tomas medicación o estás embarazada o en lactancia.
- Si tienes dolor o lesiones que no mejoran.
- Si pierdes el apetito, la regla o la energía sin explicación, o duermes muy mal durante semanas.
- Si tienes o has tenido una relación difícil con la comida: cuéntamelo antes de empezar y lo valoramos juntos.

> **DÉFICIT DE ENERGÍA**
>
> Comer poco de forma sostenida mientras se entrena o se vive con mucha carga puede afectar a la salud y al rendimiento. Por eso los cambios de composición corporal se plantean con límites. Al empezar te pregunto por señales como el cansancio, el sueño o la regla, y si veo señales de alarma, paramos y te derivo.

> **SI TIENES MENOS DE 18 AÑOS**
>
> Trabajo contigo y con tu familia: el primer contacto y las decisiones van con tu madre, tu padre o tu tutor, y antes de empezar necesito su consentimiento por escrito y el tuyo. En menores no se plantea bajar peso salvo que lo indique tu médico.

Contenido informativo. No sustituye la valoración individual de un profesional sanitario.

Empezamos hablando

Si quieres saber si el programa encaja contigo, el primer paso no compromete a nada.

1

Contacta

Rellena el formulario de mi web y me pondré en contacto contigo.

2

Hablamos

Reviso tu caso y tus objetivos, y te cuento cómo sería tu plan.

3

Empezamos

Si decides seguir, la semana 0 es la consulta inicial, presencial u online.

PIDE TU VALORACIÓN

Rellena el formulario de mi web. Las condiciones del programa y la disponibilidad te las confirmo en la valoración.

Héctor Serrano
Dietista-Nutricionista

Fuentes

Longland TM et al. Am J Clin Nutr 2016;103(3):738-46. doi:10.3945/ajcn.115.119339 · Morton RW et al. Br J Sports Med 2018;52(6):376-84. doi:10.1136/bjsports-2017-097608 · Bull FC et al. Br J Sports Med 2020;54(24):1451-62. doi:10.1136/bjsports-2020-102955 · Jäger R et al. J Int Soc Sports Nutr 2017;14:20 (proteína). doi:10.1186/s12970-017-0177-8 · Mountjoy M et al. Br J Sports Med 2023;57:1073-97 (consenso del COI sobre déficit relativo de energía). doi:10.1136/bjsports-2023-106994

Héctor Serrano Seiz · Dietista-Nutricionista · Nº de colegiado MAD01043 · ISAK Nivel 2. Contenido informativo para adultos sanos; no sustituye la valoración individual.