

¿Por qué no pierdes peso a pesar de comer bien?

Guía para entender los errores más comunes en la pérdida de peso



Pedro Olmedo de Alba
Dietista-Nutricionista



Indice

- 02 / **¿Por qué no pierdes peso?**
- 03 / **Errores típicos en la pérdida de peso**
- 04 / **¿Cómo salir del estancamiento?**
- 05 / **Lo que sí funciona**
- 06 / **Las 5 claves importantes**
- 07 / **Reflexión final**

¿Por qué no pierdes peso?

Si comes bien pero no consigues perder peso, el problema no eres tú. Cada día en consulta veo personas que se cuidan, que intentan hacerlo bien y aun así no obtienen resultados. Y es ahí cuando aparece la duda: “¿Qué estoy haciendo mal?”

La realidad es que, en la mayoría de los casos, no están haciendo nada mal. El problema es que hay factores clave que no se están teniendo en cuenta y que marcan la diferencia entre perder grasa o quedarse estancado.

Durante años se han lanzado mensajes como: “Come mejor”, “elige alimentos saludables”, “evita ultraprocesados”, etc. Realmente todo eso es importante, pero no es suficiente ya que comer saludable o comer menos no garantiza perder peso. Es por eso que la gran mayoría de personas que no consiguen resultados no fallan por falta de esfuerzo, sino por falta de estrategia. Siguen recomendaciones generales, pero no entienden cómo funciona realmente su cuerpo ni qué variables están influyendo en su progreso.

En esta guía vas a entender por qué ocurre esto. Vas a ver cuáles son los errores más frecuentes que bloquean la pérdida de peso, incluso cuando tienes buenos hábitos. Además, vas a empezar a entender qué necesitas cambiar para obtener resultados reales y sostenibles en el tiempo.

“Porque no se trata de esforzarte más, se trata de hacerlo mejor.”

Errores típicos en la pérdida de peso

Cuando no se consiguen resultados, lo más habitual es pensar que falta fuerza de voluntad o disciplina. Sin embargo, en la mayoría de los casos, el problema es que se están cometiendo una serie de errores que pasan desapercibidos, pero que bloquean completamente la pérdida de grasa.



Comes más de lo que crees



Adaptación metabólica



Falta de estructura



Expectativa irreal



**¿Proteína?
¿Fibra?**



NEAT

*En la mayoría de los casos, el estancamiento se debe a cometer **errores** que pasan desapercibidos.*

*Errores que no suelen explicarse y que parecen pequeños, pero que tienen un impacto enorme en el resultado final y **marcan la diferencia**.*



Errores típicos en la pérdida de peso

1

COMES MÁS DE LO QUE CREES

Uno de los errores más frecuentes es pensar que, por elegir alimentos saludables, la cantidad deja de importar. La realidad es que la pérdida de grasa depende del balance energético.

Es decir, aunque los alimentos sean de buena calidad nutricional, si se consumen en exceso, pueden impedir el déficit calórico necesario.

2

ADAPTACIÓN METABÓLICA

Cuando el cuerpo se mantiene durante mucho tiempo en un estado de déficit calórico, se producen adaptaciones fisiológicas. El organismo intenta “protegerse” reduciendo el gasto energético ya que le llega menos energía de la que necesita. Si este proceso se mantiene por mucho tiempo puede ocurrir lo siguiente:

- Disminuye el metabolismo basal
- Se reduce el movimiento inconsciente (NEAT)
- Aumenta la eficiencia energética

El resultado es que cada vez necesitas hacer más esfuerzo para obtener los mismos resultados, lo que favorece el estancamiento.

3

FALTA DE ESTRUCTURA

La gran mayoría de personas empiezan a cuidar su alimentación sin una planificación clara ni una estructura. Esto dificulta saber si estás en déficit, si hay que ajustar la estrategia o identificar errores. Además, sin una planificación es más fácil caer en descontrol o desorganización que nos lleve al punto de inicio.

Errores típicos en la pérdida de peso

4

EXPECTATIVAS IRREALES

Vivimos en un entorno donde se buscan resultados rápidos, lo que genera expectativas poco realistas. Cuando la pérdida de peso no ocurre al ritmo esperado puede aparecer frustración, ganas de abandonar el proceso o cambios constantes de la estrategia.

Hay que entender que la pérdida de peso NO es un proceso lineal, y tener claro este concepto será fundamental durante todo el proceso.

5

¿PROTEÍNA? ¿FIBRA?

Uno de los aspectos más olvidados cuando se intenta perder peso es la calidad de la dieta en términos de saciedad. Dos componentes clave en este sentido son la proteína y la fibra. Por un lado, la proteína contribuye a aumentar la sensación de saciedad y ayuda a preservar la masa muscular durante la pérdida de peso. Por su parte, la fibra, presente principalmente en verduras, frutas, legumbres y cereales integrales, también juega un papel fundamental al ralentizar la digestión y aumentar la sensación de plenitud. Cuando la dieta es baja en estos dos elementos:

- Aumenta el hambre
- Es más difícil mantener el déficit calórico
- Se incrementa el riesgo de picoteo

6

BAJO NIVEL DE ACTIVIDAD DIARIA (NEAT)

Más allá del entrenamiento, el gasto energético diario (caminar, subir escaleras, moverse durante el día...) es fundamental para la pérdida de peso. Mayores niveles de NEAT aumentarán el gasto calórico diario y evitaremos estancamiento del proceso.

¿Cómo salir del estancamiento?

Cuando el peso deja de bajar, lo primero que suele aparecer es la sensación de que hay que hacer más: comer menos, entrenar más o eliminar más alimentos. Sin embargo, en la mayoría de los casos, el problema no es la falta de esfuerzo, sino la falta de ajuste.

El estancamiento forma parte del proceso y, lejos de ser un fracaso, es una señal de que el cuerpo se ha adaptado a la situación actual. Por eso, la clave no está en endurecer la estrategia, sino en afinarla.

Una de las estrategias que con frecuencia se pasa por alto, a pesar de contar con respaldo científico, es la introducción de fases de mantenimiento durante la pérdida de peso, conocidas como “**diet break**”.

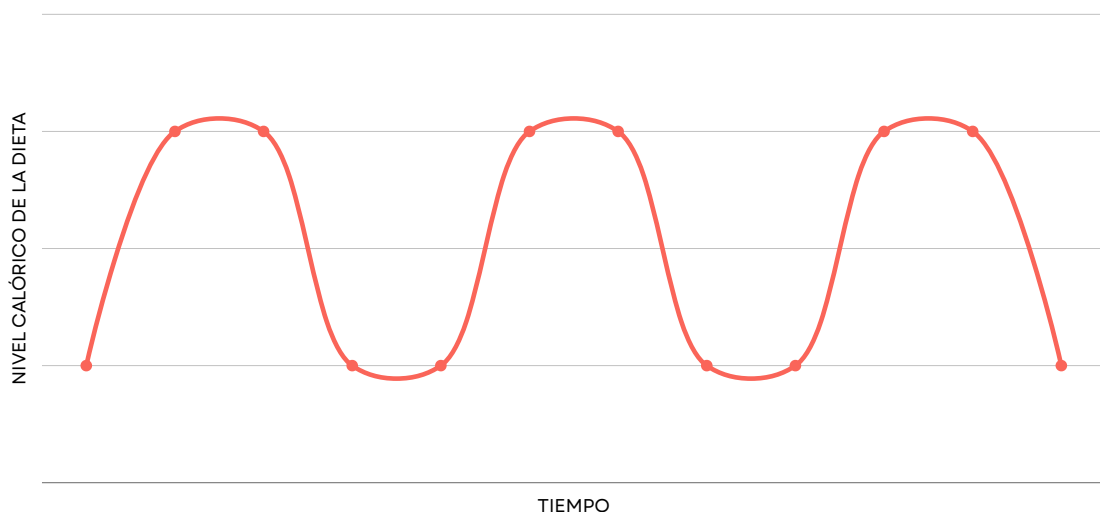
Cuenta con gran cantidad de estudios que demuestran como tiene mejores resultados en la pérdida de peso y grasa corporal en comparación con el déficit calórico convencional.



DÉFICIT CALÓRICO POR FASES O “DIET BREAK”:

En algunos casos, especialmente cuando se ha mantenido un déficit calórico durante un periodo prolongado, puede ser útil introducir fases de mantenimiento. Este enfoque consiste en aumentar temporalmente la ingesta calórica hasta niveles de mantenimiento durante unos días o semanas, antes de volver a un déficit.

El objetivo no es volver a los hábitos previos, sino permitir que el cuerpo y la mente salgan del estado de restricción continua, manteniendo una dieta adecuada y saludable pero sin la necesidad de estar en déficit. Con esta estrategia vamos a evitar entrar en fase de adaptación metabólica y será más fácil perder peso, además de mejorar la adherencia, reducir la fatiga y facilitar la continuidad del proceso a largo plazo.



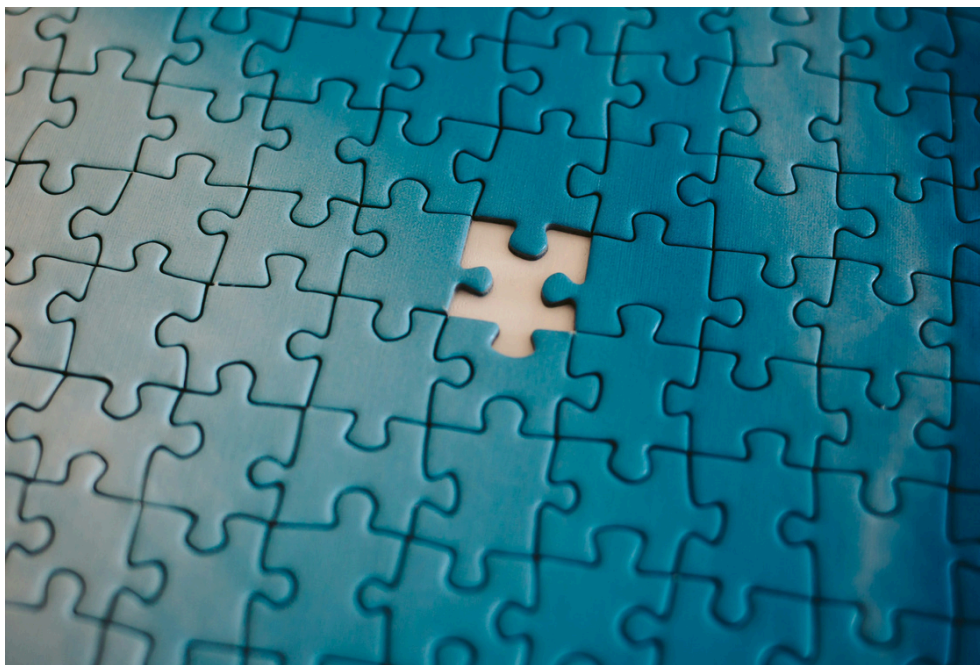
El siguiente gráfico representa una estrategia basada en déficit calórico por fases o “**diet break**”.

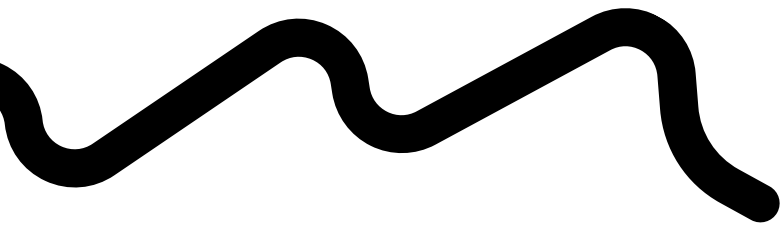
En lugar de mantener un déficit continuo durante largos periodos de tiempo, se **alternan fases** en las que la ingesta calórica se incrementa temporalmente con fases de déficit calórico.

Lo que sí funciona

Cuando se trata de perder peso, es habitual encontrarse con mensajes contradictorios, promesas rápidas o enfoques poco realistas que generan confusión. Sin embargo, desde una perspectiva práctica y basada en la evidencia, la clave está en adaptar la estrategia a las características y necesidades de cada persona.

No se trata de encontrar el método perfecto, sino de aplicar una serie de principios que mantenidos en el tiempo, generen resultados. Porque la pérdida de grasa no depende de hacer algo puntual, sino de sostener una estrategia coherente.





Como ya se ha mencionado anteriormente, una estrategia que presenta muy buenos resultados es la de introducir fases de mantenimiento planificadas entre períodos de déficit. No obstante, hay una serie de pilares fundamentales que se deben de tener en cuenta para que la pérdida de peso tenga más porcentaje de éxito.

1. Crear un déficit calórico sostenible

Como ya se ha comentado, para que exista pérdida de grasa, es necesario que el cuerpo gaste más energía de la que recibe. Debemos de tener en cuenta que cuando la restricción es demasiado agresiva, aparecen problemas como el aumento del hambre, la fatiga o la pérdida de adherencia, lo que hace difícil mantener el proceso en el tiempo.

Por lo que establecer un déficit moderado permite avanzar de forma progresiva sin comprometer el bienestar ni la constancia.



2. Priorizar la saciedad

Una de las claves para mantener un déficit sin esfuerzo constante es la saciedad. No todas las comidas generan la misma sensación de plenitud. Una alimentación rica en proteína y fibra ayuda a controlar el apetito, reducir el picoteo y facilitar la adherencia al plan.

Por el contrario, dietas pobres en estos componentes suelen generar más hambre y mayor dificultad para mantener el proceso.



*Ambos platos presentan un nivel calórico similar; sin embargo, el plato de la derecha, más rico en **proteína y vegetales**, genera una mayor sensación de saciedad. Esto resulta clave en el proceso de pérdida de peso, ya que una mejor gestión del hambre facilita mantener el déficit calórico y la **adherencia** a largo plazo.*

3. Mantener o aumentar la actividad diaria

El gasto energético no depende únicamente del ejercicio estructurado. Como se ha comentado anteriormente el movimiento diario (caminar, subir escaleras, desplazarse) tiene un impacto muy significativo en el gasto energético total. Pequeñas diferencias en la actividad cotidiana pueden marcar una gran diferencia a largo plazo.

Aumentar este tipo de movimiento permite generar un mayor gasto sin necesidad de reducir más la ingesta.

4. Entrenamiento de fuerza

El entrenamiento de fuerza no solo forma parte del proceso de pérdida de grasa, sino que juega un papel clave en cómo responde tu cuerpo a largo plazo. Su principal función es favorecer el desarrollo y mantenimiento de la masa muscular.

Tener una buena masa muscular es fundamental, ya que el músculo es un tejido muy activo metabólicamente. Esto significa que cuanto mayor sea tu masa muscular, mayor será tu gasto energético incluso en reposo, lo que facilita la pérdida de peso y ayuda a evitar el estancamiento.

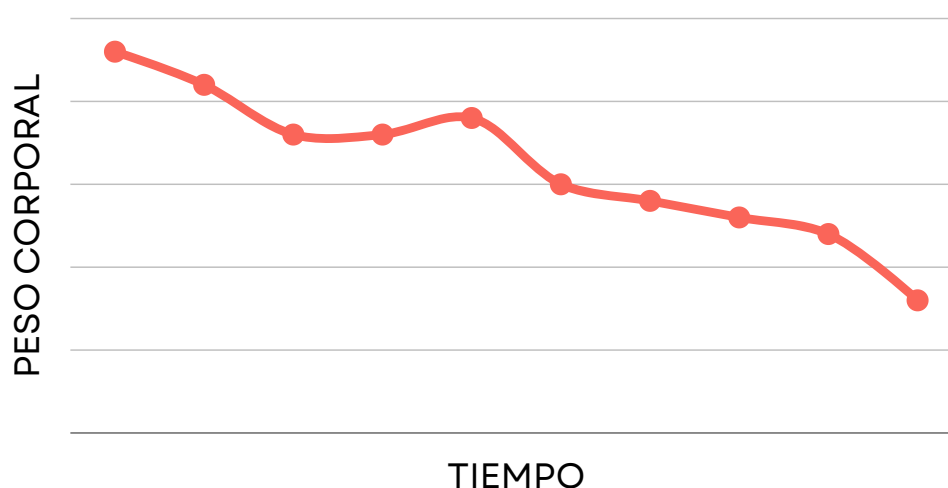
Por tanto, el entrenamiento no debe entenderse como una forma de compensar lo que comes, sino como una herramienta para mejorar tu metabolismo, optimizar la composición corporal y favorecer resultados más sostenibles en el tiempo.



5. Constancia por encima de perfección

Uno de los factores más determinantes en la pérdida de grasa es la consistencia/adherencia. No es necesario hacerlo perfecto todos los días, sino mantener una línea de trabajo estable en el tiempo. Los resultados llegan cuando se acumulan decisiones adecuadas de forma repetida, no por acciones puntuales.

El siguiente gráfico muestra cómo suele desarrollarse un proceso de pérdida de peso. Lejos de ser lineal, es habitual que aparezcan pequeños repuntes, fases de estancamiento y momentos de mayor dificultad. Sin embargo, cuando se mantiene una estrategia adecuada en el tiempo, la tendencia global acaba siendo descendente, permitiendo alcanzar resultados significativos a largo plazo.



Las 5 claves importantes



Déficit calórico sostenible



Dieta adecuada en fibra y proteína



Buena actividad diaria



Entrenamiento de fuerza



Constancia

Reflexión final

A lo largo de esta guía has visto que la pérdida de peso no depende únicamente de “comer saludable” o de esforzarte más, sino de entender cómo funcionan realmente los factores que intervienen en el proceso.

En la mayoría de casos el problema no está en la falta de compromiso, sino en aplicar estrategias que no están bien ajustadas a la realidad de cada persona. Y es ahí donde aparecen la frustración, el estancamiento y la sensación de estar haciendo todo bien sin obtener resultados.

La pérdida de grasa es un proceso dinámico, en el que influyen múltiples variables como la cantidad de alimento, la calidad de la dieta, el nivel de actividad, la capacidad de adherencia y sobre todo, la consistencia en el tiempo. Además, es fundamental entender desde el principio que no es un camino lineal ni inmediato, sino un proceso de ajuste continuo.

Cuando comprendes esto, dejas de centrarte en soluciones rápidas o en buscar el método perfecto, y empiezas a construir una base sólida que te permite avanzar de forma progresiva y sostenible.

Al final, todo se reduce a entender que no necesitas hacerlo perfecto, sino hacerlo con sentido. Dejar de buscar soluciones rápidas y empezar a construir un proceso que encaje contigo, con tu realidad y con tu ritmo. Porque cuando dejas de luchar contra el proceso y empiezas a entenderlo, los resultados llegan solos. No es magia ni cuestión de suerte, es aplicar lo que realmente te funciona a ti durante el tiempo suficiente.





Da el primer paso que necesitas

Si quieres abordar tu caso de forma individualizada, con una planificación ajustada a tus necesidades y un seguimiento continuo durante todo el proceso, puedes reservar tu consulta llamando al 644 686 290 o escaneando el siguiente código:



Teléfono

644 686 290

Redes sociales

@olmedonutricion

Email

olmedonutricion@gmail.com

Página Web

olmedonutricion.es

