



LOS 5 ERRORES QUE IMPIDEN TU RECOMPOSICIÓN CORPORAL

Cómo perder grasa y ganar músculo a la vez — con números, protocolos y cero humo.

Roger Arola

Graduado en CAFD · Máster en Psiconeuroinmunología Clínica · Culturismo natural (WNBf) · +15 años de experiencia

¿QUÉ ES LA RECOMPOSICIÓN CORPORAL?

Perder grasa y ganar músculo al mismo tiempo. No es magia: está documentado, sobre todo en principiantes, en quienes vuelven tras un parón (la memoria muscular existe) y en personas con grasa de sobra que empiezan a entrenar fuerza. En avanzados también ocurre — más lento.

La mayoría fracasa por un motivo concreto: **optimiza una sola variable** (casi siempre "comer menos") e ignora el sistema completo. Tu cuerpo no es una calculadora: es un sistema que se adapta. Estas páginas repasan los 5 fallos que veo cada semana en valoraciones iniciales — y el protocolo exacto para corregir cada uno.

LOS 5 ERRORES QUE VAS A CORREGIR

- **1 · Pensar que perder grasa es solo "comer menos"** — ignorando el NEAT y la velocidad de bajada.
- **2 · Entrenar sin progresión** — o sin entrenar fuerza de verdad.
- **3 · Descuidar la comida** — poca proteína y dietas imposibles de sostener.
- **4 · Recortar sueño y acumular estrés** — la palanca invisible.
- **5 · Perseguir la rapidez** — en vez de la adherencia.

PARA QUIÉN ES ESTA GUÍA

Para ti, si entrenas (o quieres empezar) y tu objetivo es menos grasa, más músculo y más energía. No necesitas experiencia previa ni un gimnasio completo — solo entender qué mueve realmente la aguja y aplicarlo con constancia.

Aviso: esta guía es información general y no sustituye una valoración individual ni el consejo médico.

PERDER GRASA NO ES SOLO "COMER MENOS"

01

Con un recorte brusco tu cuerpo se defiende: **reduce sin que lo notes el movimiento diario (NEAT)**, degrada músculo para obtener energía y dispara el hambre. Bajas en báscula, pero te ves "igual pero más pequeño".

La palanca oculta — el NEAT: todo lo que te mueves sin entrenar (andar, estar de pie, tareas del día) supone entre el **15% y el 50% de tu gasto diario...** y en déficit el cuerpo lo recorta solo, sin que te des cuenta.



Por eso andar gana a correr para recomponer: caminar crea déficit sin frenar tu recuperación ni disparar el apetito; correr compite con tus ganancias de fuerza (efecto interferencia) y da mucha más hambre.

Antes de quitar otro plato, suma 3.000 pasos.

PROTOCOLO · TUS NÚMEROS EN 5 MINUTOS

- **Mantenimiento** $\approx$ peso (kg) $\times$ 30-33 kcal si entrenas 3-5 días. Ejemplo: 75 kg $\rightarrow$ ~2.300-2.475 kcal.
- **Déficit moderado del 10-15%** nunca agresivo — y que buena parte venga de moverte más, no solo del plato.
- **Pasos:** 8.000-12.000 al día como seguro de vida de tu gasto energético.

PROTOCOLO · CONTROL DE VELOCIDAD

- **Pésate 1 vez cada 7 días** mismo día y en ayunas. La báscula diaria solo mete ruido y ansiedad.
- Las primeras 1-2 semanas se baja más rápido: es **agua y glucógeno** no grasa. Ni te ilusiones ni te asustes.
- Después, el ritmo óptimo es **0,5-0,75% de tu peso por semana $\approx$ 300-600 g** (60 kg $\rightarrow$ 300-450 g $\cdot$ 75 kg $\rightarrow$ 400-550 g $\cdot$ 90 kg $\rightarrow$ 500-600 g). Más rápido y empiezas a perder músculo (Garthe 2011; Helms 2014).
- ¿Bajas menos de 300 g dos semanas seguidas? Sube pasos antes que recortar comida. ¿Vas pasado y el rendimiento cae? Suma 100-150 kcal.

ENTRENAR SIN PROGRESIÓN

02



En déficit, la única señal que le dice a tu cuerpo "**este músculo lo necesito, no lo quemes**" es el entrenamiento de fuerza intenso. El cardio por sí solo adelgaza, pero no protege ni construye.

Las 3 variables que de verdad importan:

- ① **Esfuerzo** — series a 1-3 repeticiones del fallo (RIR 1-3).
- ② **Volumen** — ≥ 10 series por grupo muscular y semana, en ≥ 2 sesiones (Schoenfeld).
- ③ **Progresión** — medida y registrada, semana a semana.

Y cambiar de rutina cada semana buscando "confusión muscular" (un mito) impide aplicar el único principio que hace crecer al músculo: la **sobrecarga progresiva**. Si nunca repites un ejercicio el tiempo suficiente para superarte en él, no le das nada a lo que adaptarse.

PROTOCOLO · LA ESTRUCTURA MÍNIMA QUE FUNCIONA

- **3-5 sesiones de fuerza por semana.** Con 3 full-body bien ejecutadas ya se recompone.
- **Básicos multiarticulares como columna vertebral:** sentadilla o prensa, press banca, press militar, remo, jalón o dominada y bisagra de cadera. Los aislamientos van después, para rematar.
- **Rango de 5-15 repeticiones** con técnica limpia y fase excéntrica controlada: bajar el peso despacio también construye músculo.
- **Progresión doble:** fija un rango (8-12). Cuando llegues a 12 con buena técnica en todas las series, sube 2,5 kg y vuelve a empezar en 8.
- **Registra cada entreno.** Si en 2-3 semanas no superas nada, el problema no está en la sala de pesas: está en tu comida, tu descanso o un volumen que no puedes recuperar.

DESCUIDAR LA COMIDA: PROTEÍNA Y ADHERENCIA

03

La proteína es el material de construcción. Sin ella, el entreno genera el estímulo pero no el resultado. Además es el macro que **más sacia** y el de mayor **efecto térmico**: un 20-30% de sus calorías se gastan solo en digerirla.

El dato: el meta-análisis de referencia (Morton 2018, *BJSM*) sitúa el óptimo en torno a **1,6 g/kg/día**, con techo útil hasta ~2,2 g/kg en déficit o en personas ya magras. La dieta media española ronda 0,8-1,2 g/kg: la mitad.



TU PESO	OBJETIVO DIARIO (1,6-2,2 G/KG)	POR COMIDA (4 TOMAS)
60 kg	96 - 132 g	25 - 33 g
75 kg	120 - 165 g	30 - 41 g
90 kg	144 - 198 g	36 - 50 g

Equivalencias: pollo 150 g → 33 g · lata de atún → 24 g · queso batido 200 g → 20 g · 3 huevos → 19 g · lentejas 100 g → 24 g · scoop de whey → 24 g · tofu 125 g → 15 g.

PROTOCOLO · LA DIETA QUE SÍ VAS A MANTENER

- **Si vienes de comer mal, no saltes a la dieta perfecta:** flexibiliza al principio. La adherencia se entrena igual que la fuerza, de forma progresiva.
- **Base de comida real** (proteína de calidad, verdura, fruta, tubérculo, legumbre, AOVE): sacia más por caloría, gasta más energía al digerirse y estabiliza el apetito.
- **Reeduca el paladar dulce** poco a poco: en pocas semanas el listón baja y la comida real vuelve a saberte bien.
- **Usa recetas fit apetitosas** (tortitas de avena, helado proteico, natillas de queso batido y cacao): el gusto que buscas, dentro de tus macros y sin sensación de castigo.
- **Regla de oro:** no busques la dieta más estricta que aguantes una semana, sino la más sencilla que puedas sostener seis meses.

RECORTAR SUEÑO Y ACUMULAR ESTRÉS

04



Tu cuerpo no distingue el origen del estrés — trabajo, emociones, el propio déficit, dormir poco: **lo suma todo**. Y con esa carga alta, la fisiología rema en tu contra.

- **Cortisol crónico:** más degradación muscular y más facilidad para acumular grasa abdominal.
- **↓ Leptina y ↑ grelina:** más hambre y menos saciedad comiendo exactamente lo mismo.
- **El músculo se construye durmiendo:** si recortas sueño, estimulas un músculo que luego no dejas reconstruir.

El dato demoledor (Nedeltcheva 2010, *Ann Intern Med*): dos grupos con **las mismas calorías**, durmiendo 8,5 h o 5,5 h. El que durmió poco perdió **un 55% menos de grasa** y más masa muscular. Mismo esfuerzo, resultado casi opuesto — decidido por las horas de sueño.

PROTOCOLO · HIGIENE DE RECUPERACIÓN (IMPLANTA 2-3, NO BUSQUES LA PERFECCIÓN)

- **7-9 h en cama** con horarios estables (± 30 -60 min, también el fin de semana: la regularidad importa tanto como la duración).
- **Luz natural en la primera hora del día** y luces cálidas con menos pantalla en la última.
- **Cafeína:** última toma unas 8 h antes de dormir. **Alcohol:** el gran saboteador silencioso del sueño profundo, aunque te "duerma".
- **10 minutos diarios de bajar revoluciones:** paseo sin móvil o respiración lenta (4-6 por minuto), que activa el sistema parasimpático del "descanso y digestión".
- Si arrastras digestiones pesadas, fatiga o estancamiento pese a hacerlo bien, no lo normalices: es terreno de la **psiconeuroinmunología clínica** — el eje estrés-sueño-intestino. Es mi especialidad.

PERSEGUIR LA RAPIDEZ EN VEZ DE LA ADHERENCIA

05

El error que engloba a todos los demás. Construir músculo es de los procesos más "caros" del cuerpo y **no se puede acelerar a voluntad**. El plan perfecto que abandonas en la semana 3 pierde siempre contra el plan decente que sostienes seis meses.

La báscula te va a mentir: pierdes grasa y ganas músculo a la vez, así que el peso puede quedarse casi quieto mientras tu cuerpo cambia por completo. Quien solo mira ese número abandona justo cuando estaba funcionando.



TIEMPOS REALISTAS

- **Semanas 1-3:** más energía, mejores entrenos y la ropa algo más cómoda.
- **Semanas 4-8:** primeros cambios visibles en fotos; cintura típicamente -1 a -3 cm.
- **Meses 3-6:** el cambio que ya notan los demás. Por eso mis planes son trimestrales, semestrales o anuales — nunca de 30 días.

MIDE COMO UN PROFESIONAL

- **Fotos mensuales** (frente, perfil y espalda), misma luz y misma hora.
- **Cinta métrica** cada 2-4 semanas: cintura, cadera, brazo y muslo.
- **Tus marcas** en los 4-6 ejercicios principales.

INTERPRETA TUS DATOS

- Peso igual + cintura baja + fuerza sube → **recomposición de manual.**
- Peso cae rápido + fuerza cae → déficit excesivo: +100-150 kcal.
- Todo parado 4 semanas → revisa proteína, sueño y pasos antes de tocar calorías.

TU SEMANA 1, DÍA A DÍA

DÍA	ACCIÓN CONCRETA (15-30 MIN)
1	Fotos (frente, perfil, espalda) + medidas: cintura, cadera y brazo. Péstate: es tu punto de partida.
2	Calcula tu mantenimiento (peso × 30-33) y tu objetivo con déficit del 10-15%. Fija tu meta diaria de pasos.
3	Calcula tu proteína objetivo (1,6-2,2 g/kg) y compárala con lo que comes de verdad en un día normal.
4	Elige tu rutina de fuerza realista (3-5 días) y prepara el registro de entrenos.
5	Fija tu horario de sueño y aplica 2 medidas del protocolo de recuperación.
6	Compra semanal: base de comida real + 2-3 recetas fit apetitosas para no aburrirte.
7	Primer entreno registrado. Desde aquí: pesaje 1 vez por semana. Constancia, no perfección.

LA PROMESA HONESTA

Si aplicas solo esto durante 8 semanas, estarás por delante del 90% de la gente del gimnasio. Sin trucos y sin sufrimiento inútil: fisiología aplicada con paciencia. La constancia imperfecta gana siempre a la perfección intermitente.

Referencias científicas: Morton RW et al., *Br J Sports Med* 2018 · Helms ER et al., *JISSN* 2014 · Garthe I et al., *IJSNEM* 2011 · Schoenfeld BJ et al. 2016-2017 · Nedeltcheva AV et al., *Ann Intern Med* 2010 · Levine JA et al., *Science* 1999.



— EL SIGUIENTE PASO —

¿QUIERES UN PLAN HECHO PARA TI?

Entrenamiento y nutrición 100% individualizados, seguimiento continuo, chat directo conmigo y más de 120 vídeos propios de técnica. 100% online, estés donde estés.

[ROGERAROLA.ES/PLANES](https://rogerarola.es/planes)

Instagram @roger.arola · info@rogerarola.es · WhatsApp +34 673 905 085

© Roger Arola · Team Roger. Contenido informativo general; no sustituye consejo médico ni valoración profesional individual. Prohibida su venta.