



MANUAL · NUTRICIÓN

Déficit calórico sin perder músculo

Cuánto recortar, a qué ritmo, cuánta proteína comer y qué hacer cuando la báscula se detiene. Con lo que muestra la investigación.

PANACEA NATURE · PANACEANATURE.COM · EDICIÓN SEPTIEMBRE 2026

Cinco reglas que resumen todo el manual

- 1 Mide el ritmo, no las calorías.** Apunta a perder entre el 0,5 % y el 1 % de tu peso por semana; el 0,7 % es el mejor equilibrio para la mayoría.
- 2 La proteína es innegociable.** Entre 1,6 y 2,4 g por kilo según tu caso, repartida en tres o cuatro comidas.
- 3 Entrena fuerza.** Es la señal que le dice a tu cuerpo que conserve el músculo mientras pierdes grasa.
- 4 Juzga con promedios.** El peso de un día es ruido; el promedio de la semana es información.
- 5 Ajusta despacio.** Revisa cada dos semanas y cambia una sola cosa a la vez.

Cómo usar este manual. Empieza por las páginas 3 y 4 con tus cifras de la calculadora de macros de panaceanature.com. Imprime la hoja de seguimiento de la página 8 y llénala cada semana. Vuelve a las páginas 5 y 6 cada vez que te toque una revisión.

Qué contiene

- | | |
|---|---|
| 3 | Tu déficit paso a paso, con un ejemplo resuelto y una hoja para tus números |
| 4 | Tabla de proteína por kilo y cómo repartirla |
| 5 | El plan de 12 semanas y las reglas de ajuste |
| 6 | Protocolo de pausa de mantenimiento |
| 7 | Señales de que estás recortando demasiado |
| 8 | Hoja de seguimiento semanal para imprimir |
| 9 | Fuentes científicas |

Tu déficit, con números reales

La calculadora de macros hace estos pasos por ti. Aquí están desglosados para que entiendas de dónde sale cada cifra, con un ejemplo: **mujer de 30 años, 68 kg, 165 cm, ejercicio de 3 a 5 días por semana, objetivo perder grasa a ritmo recomendado.**

PASO	QUÉ SE CALCULA	EJEMPLO
1	Gasto basal con la ecuación de Mifflin-St Jeor: lo que gastas en reposo.	1.400 kcal
2	Gasto diario: el basal multiplicado por tu nivel de actividad (1,55 en actividad moderada).	2.170 kcal
3	Déficit: perder un 0,7 % del peso por semana son 0,48 kg, unas 524 kcal al día. Nunca más del 25 % del gasto.	-524 kcal
4	Calorías objetivo: gasto diario menos el déficit.	1.647 kcal
5	Proteína: 2,0 g por kilo en déficit.	136 g
6	Grasas: el 25 % de las calorías, nunca menos de 0,6 g por kilo.	46 g
7	Carbohidratos: el resto de las calorías.	173 g

Tus números

Gasto diario _____ kcal Proteína _____ g

Calorías objetivo _____ kcal Grasas _____ g

Ritmo elegido _____ % / semana Carbohidratos _____ g

Las ecuaciones aciertan dentro de un ± 10 % en la mayoría de las personas. Por eso tu verdadero punto de partida lo confirma la báscula en 2 o 3 semanas, no la fórmula.

Cuánta comer, y cómo repartirla

La Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva (ISSN) recomienda de 1,4 a 2,0 g por kilo al día a quienes entrenan, y de 2,3 a 3,1 g por kilo de masa magra a personas delgadas que entrenan fuerza en déficit. La calculadora aplica estas cifras:

OBJETIVO	SI NO SABES TU % DE GRASA	SI SABES TU % DE GRASA
Perder grasa	2,0 g por kilo de peso	2,4 g por kilo de masa magra
Mantener	1,6 g por kilo de peso	1,9 g por kilo de masa magra
Ganar músculo	1,8 g por kilo de peso	2,2 g por kilo de masa magra

Si tu índice de masa corporal es de 30 o más y no conoces tu % de grasa, la calculadora usa un peso de referencia, el que corresponde a un IMC de 25 para tu altura. Multiplicar por el peso total inflaría la cifra sin beneficio.

Repártela en cuatro comidas

Una revisión propone unos 0,4 g por kilo en cada comida, en al menos cuatro comidas; un estudio encontró un 25 % más de síntesis de proteína muscular al repartirla de forma pareja que al concentrarla en la cena. En el ejemplo de la página anterior:

COMIDA	PROTEÍNA	IDEA
Desayuno	34 g	Huevos con arepa y queso, o yogur griego con avena
Almuerzo	34 g	Pechuga, carne o pescado con arroz, fríjol y ensalada
Media tarde	34 g	Batido de proteína o atún con galletas integrales
Cena	34 g	Pollo o pescado con verduras y una porción de papa o plátano

Si ya llegas a tu cifra diaria sin repartirla, no te obsesiones con el reloj: la cantidad total es lo que más pesa. El planificador de comidas de Panacea Nature trae las porciones exactas con alimentos colombianos.

Doce semanas, seis revisiones

Cada dos semanas compara tu **promedio semanal de peso** con el ritmo que elegiste y aplica la regla de ajuste. Las filas sombreadas son semanas de revisión.

SEMANAS	QUÉ HACER
1 – 2	Come tus cifras sin cambiarlas. Péstate cada mañana y anota el promedio.
2	Revisión 1. Ignora la primera semana: suele traer una bajada de agua. Compara la segunda con tu ritmo.
3 – 4	Aplica el ajuste si lo hubo. Mantén el entrenamiento de fuerza.
4	Revisión 2. Regla de ajuste.
6	Revisión 3. Regla de ajuste. Evalúa tu energía: ¿toca pausa?
7 – 8	Pausa de mantenimiento opcional (página 6), si tu energía, sueño o fuerza caen.
8	Revisión 4. Si hiciste pausa, vuelve al déficit con tus cifras recalculadas.
10	Revisión 5. Regla de ajuste.
12	Revisión 6. Recalcula tus cifras con tu peso nuevo y decide: seguir, pausar o mantener.

La regla de ajuste

SI EN LAS DOS ÚLTIMAS SEMANAS...	ENTONCES
Perdiste dentro de tu ritmo ($\pm 25\%$)	No cambies nada.
Perdiste menos de la mitad del ritmo	Revisa primero lo que comes de verdad. Si todo está en orden, resta 100–150 kcal, de carbohidratos o grasas, nunca de proteína.
Perdiste más de 1,5 veces el ritmo	Suma 100 kcal: vas más rápido de lo que conserva músculo.

Los ajustes de 100–150 kcal son nuestra regla práctica para cambiar poco a la vez, no una cifra de un estudio.

Dos semanas sin déficit, a propósito

En el estudio MATADOR, quienes alternaron dos semanas de déficit con dos de mantenimiento perdieron más grasa que quienes recortaron sin parar. Un metaanálisis de 2024 matiza: al final la composición corporal fue parecida, pero el metabolismo en reposo cayó menos con las pausas. En la práctica, una pausa hace el proceso más llevadero.

Cuándo tomarla

- Llevas entre 6 y 10 semanas en déficit.
- Tu energía, tu sueño o tus pesos en el gimnasio llevan dos semanas cayendo.
- El hambre o las ganas de abandonar crecen cada semana.

Cómo hacerla

- 1 En la calculadora, cambia tu objetivo a **mantener** con tu peso actual. Come esas calorías durante 14 días.
- 2 Conserva la proteína y el entrenamiento. Lo que sube son los carbohidratos y las grasas.
- 3 Sigue pesándote. Es normal que el peso suba un poco los primeros días por agua y glucógeno: no es grasa.
- 4 El día 15, vuelve al objetivo **perder grasa** con tu peso de ese día y tus cifras nuevas.

Una pausa no es un permiso para comer sin control. Son calorías de mantenimiento, no de celebración. Si el peso promedio sube más de 1 kg al final de la pausa, las porciones se desbordaron.

Cuándo estás recortando demasiado

SEÑAL	QUÉ HACER
Pierdes más del 1 % de tu peso por semana durante varias semanas	Sube 100–150 kcal. Vas más rápido de lo que conserva músculo.
Tus pesos en el gimnasio bajan dos semanas seguidas	Revisa la proteína y el sueño; considera una pausa de mantenimiento.
Energía baja todo el día, más de dos semanas	Toma la pausa de la página 6.
Duermes peor o te despiertas con hambre	Mueve más carbohidratos a la cena y revisa el tamaño del déficit.
Piensas en comida todo el día o comes a escondidas	Reduce el ritmo a 0,5 %. Si se repite, busca apoyo profesional.
Cambios en el ciclo menstrual, mareos o caída de cabello	Detén el déficit y consulta a un médico.

Quién no debería hacer un déficit sin supervisión: personas en embarazo o lactancia, con diabetes u otra enfermedad crónica, con antecedentes de trastornos de la conducta alimentaria, menores de 18 años o quienes toman medicación que afecte el apetito o el peso.

Hoja de seguimiento semanal

Peso: promedio de las mañanas de la semana, en ayunas. Cintura: a la altura del ombligo. Energía y sueño: de 1 (muy mal) a 5 (muy bien). Fuerza: sube (↑), igual (=) o baja (↓).

SEM.	PESO PROM.	CINTURA	ENERGÍA	SUEÑO	FUERZA	NOTAS Y AJUSTES
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

FUENTES

De dónde sale cada cifra

1. Jäger R. et al. (2017). International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. J Int Soc Sports Nutr 14:20. doi:10.1186/s12970-017-0177-8
2. Aragon A. A. et al. (2017). International society of sports nutrition position stand: diets and body composition. J Int Soc Sports Nutr 14:16. doi:10.1186/s12970-017-0174-y
3. Garthe I. et al. (2011). Effect of two different weight-loss rates on body composition and strength and power-related performance in elite athletes. Int J Sport Nutr Exerc Metab.
4. Helms E. R. et al. (2014). A systematic review of dietary protein during caloric restriction in resistance trained lean athletes: a case for higher intakes. Int J Sport Nutr Exerc Metab.
5. Fogarasi A. et al. (2022). The Impact of the Rate of Weight Loss on Body Composition and Metabolism. Curr Obes Rep.
6. Schoenfeld B. J. y Aragon A. A. (2018). How much protein can the body use in a single meal for muscle-building? J Int Soc Sports Nutr.
7. Mamerow M. M. et al. (2014). Dietary Protein Distribution Positively Influences 24-h Muscle Protein Synthesis in Healthy Adults. J Nutr.
8. Byrne N. M. et al. (2017). Intermittent energy restriction improves weight loss efficiency in obese men: the MATADOR study. Int J Obes.
9. Poon E. et al. (2024). Effects of intermittent dieting with break periods on body composition and metabolic adaptation: a systematic review and meta-analysis. Nutr Rev.
10. Frankenfield D. et al. (2005). Comparison of predictive equations for resting metabolic rate in healthy nonobese and obese adults: a systematic review. J Am Diet Assoc.

Este manual es informativo y no sustituye la valoración de un profesional de la salud. Si tienes una condición médica, estás en embarazo o lactancia, o tomas medicación, consulta antes de empezar un déficit calórico.

© 2026 Panacea Nature · panaceanature.com. Puedes imprimir este documento para tu uso personal.