



Cómo comer para perder grasa SIN volver a empezar cada lunes

Deja de improvisar. Empieza a decidir con estructura.

By daniela andino

INTRODUCCIÓN

Soy Daniela Andino y esta es mi historia. De una pésima relación con mi cuerpo, con la comida y una baja autoestima, el duelo migratorio y trastornos alimenticios, a conquistar el fitness y la mentalidad inquebrantable.

Llegué a España con 18 años y un montón de sueños, que pronto se rompieron porque nada era como yo me imaginaba, como lo soñaba. Sobrevivir en un país con una cultura totalmente distinta y sola sacaron todas mis taras, esas heridas que no se ven, pronto desarrollé bulimia pues venia de una infancia y una adolescencia difícil en la que mi cuerpo había sido objeto de señalamientos, burlas y comentarios desagradables, en la niñez siempre fui la gordita y en la adolescencia eso cambio radicalmente pero me costó mi salud mental, recurrir a toda clase de "técnicas" para lograrlo (tipo pastillas para adelgazar, sustitutivos de comida o incluso días enteros sin comer, al punto de desmayarme) y desarrollé trastornos alimenticios.

Recién llegada a España en 2012, me refugié en el gimnasio y empezó mi camino en el mundo del fitness, aprendiendo, educándome y sanando.

En 2020 me convertí en madre, con la pandemia mundial, un aborto espontaneo anteriormente y totalmente sola, salieron todas mis taras y heridas del pasado, de mi niñez, convirtiéndose en la etapa más dura de mi vida, me abandoné, me sentía perdida y rota hasta que tomé LA DECISIÓN: RECUPERAR LA RELACION CONMIGO MISMA.

Volví a entrenar, seguí educándome y del fondo de mi corazón nació el deseo ardiente de ayudar a más mujeres a elegirse, a trabajar en su cuerpo y en su mente, a cultivar su amor propio y sanar desde adentro, con todo mi amor y que a través de mi historia, puedan comprobar que sí es posible y que ellas también pueden.

Honey, si yo pude, tu puedes!



CAMBIO DE MENTALIDAD: MENTALIDAD INQUEBRANTABLE.

Tu nueva mentalidad: vas a dejar de pensar que estas a dieta, que vas a empezar otra vez a restringirte o que es un sacrificio y lo vas a cambiar por: **Mis nuevos hábitos de vida saludable.**

Trabajar en ti desde el **amor propio** y no desde el sacrificio, es lo más maravilloso que te puedas imaginar y yo te voy a ayudar a que lo consigas.

No puedes esculpir una obra maestra con una mano temblorosa, y seguro que no puedes esculpir un físico inquebrantable con una mentalidad inestable. Mientras todos realizamos series y repeticiones, el verdadero entrenamiento, la verdadera lucha y el triunfo, la verdadera transformación, ocurre entre los oídos, en tu mente. Eso es lo que yo llamo la Mentalidad inquebrantable. Analicémosla.

El triángulo del éxito: **coherencia, adaptabilidad, intensidad**

He encontrado tres pilares que hacen que la mentalidad sea inquebrantable: coherencia, adaptabilidad e intensidad.

La constancia es tu pan de cada día. Tienes que ser implacable y ceñirte a tu rutina como si fuera pegamento. Pero **coherencia** no significa rigidez. Lo que nos lleva al siguiente pilar.

La adaptabilidad es clave, especialmente cuando la vida te presenta obstáculos, y honey, créeme, así será. ¿El gimnasio está cerrado? entrenamiento en casa es adaptabilidad. ¿Estás viajando? Genial, encontrarás una manera de seguir tu plan de alimentación. La adaptación te mantiene en el juego.

La intensidad ese es el sazón secreto, el 10% extra que convierte lo promedio en extraordinario. Es esa última repetición cuando tus músculos gritan, ese kilómetro extra cuando tus piernas se sienten como plomo. La intensidad es lo que separa lo bueno de lo grande, no te conformes, siempre lo puedes hacer mejor, más rápido o más tiempo, con esa mentalidad solo te queda 1 camino, ser un 1% mejor cada día y el resultado es exponencial.

Conviértete en tu propia heroína

Me he dado cuenta de que todos buscan un héroe, (porque yo también estuve ahí) un faro que los guíe fuera de sus luchas y los guíe hacia sus sueños. ¿Por qué no ser tu propia heroína? Cuando adoptas esa mentalidad, te conviertes en la super heroína de tu propia historia. Te conviertes en el motivador, el influyente, la fuerza imparable que te impulsa y eleva a todos los que te rodean. No sólo estás levantando pesas; estás levantando ánimos y expectativas.

Si no tienes un ejemplo a seguir, conviértete tú en uno.

EL ERROR QUE TE MANTIENE ESTANCADA

Comer "bien" a ratos no es tener un sistema.

Decidir cada comida desde cero:

- agota
- genera dudas
- te lleva al "da igual"

Y ahí empieza el sabotaje. Porque ser disciplinada no quiere decir que no tendrás ganas de comer otras cosas, pero si en este momento tienes en tu planificación que te toca pechugas a la plancha, con verduras y patata, no puedes entrar a dialogar con tus pensamientos porque tienes que cumplir la planificación.

LA SOLUCIÓN

La solución no es hacerlo perfecto. Es dejar de improvisar.

La solución real y la que empleamos todas las personas que estamos 100% comprometidas con nuestros hábitos y con el entrenamiento es simple: **Estructura y planificación**. No es magia ni ningún truco que esté pegado en el cielo y que no puedas ejecutar tu también, es simplemente planificación.

Y al contrario que de lo quizá estas pensando (que requiere más tiempo y energía) la planificación te ahorra tiempo, estrés y malas decisiones.

Saber lo que vas a comer cada día de la semana, en cada comida, te ahorra estrés, incertidumbre y malas decisiones porque cuando decides con mucha hambre y ansiedad, tu sistema nervioso quiere placeres inmediatos, grasas saturadas y comida rápida.

Dicho esto: **Nunca vayas a al supermercado con hambre.**



¿COMO FUNCIONA LA PERDIDA DE GRASA?

NO TODO ES “PERDER PESO” y esto es super megaimportante.

Muchas veces usamos “perder peso” como si todo fuera lo mismo... pero no lo es. Y entender esta diferencia puede cambiar completamente cómo ves tu proceso.

PERDER PESO

Perder peso significa que el número en la báscula baja.

Pero ese número incluye TODO:

- grasa
- músculo
- líquidos

Es decir, puedes estar perdiendo peso... sin estar mejorando realmente tu cuerpo.

Por eso, centrarte solo en la báscula puede confundirte y frustrarte.

PERDER GRASA (esto es lo que realmente queremos)

Perder grasa significa reducir el tejido graso manteniendo (o incluso mejorando) tu masa muscular.

¿El resultado?

- Te ves más definida
- Tu cuerpo cambia de forma
- Te sientes más fuerte
- Y muchas veces... ni siquiera baja tanto el número en la báscula

Aquí es donde ocurre la **transformación real**.

Por esta razón es importante que **no te obsesiones con la báscula**, porque el músculo pesa más que la grasa pero ocupa la mitad de espacio, eso quiere decir que pueden haber dos mujeres que pesen lo mismo pero que se vean totalmente diferentes ya que una estará definida y con abdominales marcados y la otra incluso puede tener sobrepeso a simple vista.

PERDER GRASA Y MÚSCULO (lo que quieres evitar) y por desgracia lo más habitual que solemos ver y experimentar y lo que “creemos” que está bien cuando aún no sabemos lo suficiente.

Esto pasa cuando: comes demasiado poco, no consumes suficiente proteína, no entrenas fuerza.

El resultado:

pierdes volumen, pero también firmeza lo que te da un aspecto de flacidez, te ves más “blanda” aunque peses menos, te sientes con menos energía.

Este es el típico caso de: “he bajado peso, pero no me gusta cómo me veo”. Porque aunque has perdido peso y volumen, te sigues viendo con grasa y el aspecto de la piel no es el que esperabas.

LO QUE NECESITAS ENTENDER

No se trata de pesar menos.

Se trata de verte y sentirte mejor en tu cuerpo.

Y para eso necesitas: una alimentación estructurada (no restrictiva), suficiente proteína, entrenamiento de fuerza y constancia real, no perfección.

POR ESO ES IMPORTANTE QUE SEPAS QUE:

Puedes perder peso y no gustarte.

Pero si pierdes grasa de forma inteligente... el cambio se nota, se siente y se mantiene.

Y eso es exactamente lo que estamos construyendo aquí.

Por eso vamos a aprender todo lo que necesitamos saber para dominar esa parte y pasarnos de lleno a los hábitos saludables sostenibles en el tiempo.

Macronutrientes.

Micronutrientes.

Grasas saludables.

Que son los **macronutrientes?**

Los macronutrientes son nutrientes que aportan energía a tu organismo: **carbohidratos, proteínas y grasas**. Cada macronutriente desempeña su propia función especial dentro de tu cuerpo y te proporciona diferentes nutrientes.

Por ejemplo, **los carbohidratos** proporcionan nutrientes que ayudan al cuerpo a descomponer y utilizar los alimentos para obtener energía. Además, durante la digestión se descomponen en azúcares simples, conocidos científicamente como monosacáridos. Estos azúcares, una vez disponibles para el cuerpo, son lo primero que el cuerpo toma cuando necesita energía. Es por eso que los carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo.

La proteína es importante para desarrollar y reparar el tejido muscular. De hecho, hasta el 30% de la proteína del cuerpo se utiliza para el crecimiento y el reemplazo celular. Esto puede incluir cualquier célula que forme nuestros órganos, cabello, piel y músculos. Las proteínas se descomponen en aminoácidos durante la digestión. Los aminoácidos son los que nuestro cuerpo utiliza para construir cadenas de proteínas y crear nuevas células.

Las grasas proporcionan energía al cuerpo y también ayudan al crecimiento y reparación de las células. También se utilizan para crear hormonas esenciales como el estrógeno, la testosterona y la adrenalina. Consumir suficiente grasa mantendrá las células funcionando correctamente. Las grasas se descomponen en cadenas más pequeñas de ácidos grasos durante la digestión. Estos ácidos grasos se transportan a través de la sangre para usarse como energía o cualquier otro propósito para el que sean necesarios dentro de nuestro cuerpo, incluida la síntesis de ciertas vitaminas que son necesarias para respaldar otras funciones.

Como puedes ver, **cada macronutriente es especial a su manera**. Por eso es importante consumir un equilibrio de ellos. También aportan a nuestro organismo diferentes vitaminas y minerales. Si reduce la ingesta de un macronutriente, es posible que su cuerpo también tenga dificultades para absorber y utilizar otros nutrientes. Esto puede provocar deficiencias nutricionales y multitud de problemas.

En la página siguiente, encontrarás una lista de alimentos increíbles que debes consumir a diario.

Opciones para cada macro

Proteínas

Pechuga de pollo
Muslo de pollo
Muslo de pollo
Medallón de cerdo
Filete de ternera
Chuleta de cordero
Pechuga de pavo
Ternera
Salchicha de ternera
Salsa de puerco
Tofu
Edamame
Semilla de canamo
Salmón
Bacalao
Atún enlatado
Camarón
Abadejo
Leche entera
Leche semidesnatada
Yogur griego

Carbohidratos

Arroz blanco
Arroz integral
Pasta blanca
Pasta integral
Pastas sin gluten
Cuscús
Quinua
Patatas blancas
Batatas/boniato
Rebanada integral
Palomitas
Manzana
Naranja
Pomelo
Banana
Uvas rojas
Uvas verdes
Durazno
Fresas
Arándanos

Grasas saludables

Aguacates
Mantequilla de cacahuete
Huevos
Almendras
Avellanas
Nueces de Brasil
Miseria
Pistachos
Anacardos
Semillas de chia
Aceite de oliva
Aceite de linaza
Aceite de coco
Queso cheddar
Queso Mozzarella
Parmesano
Queso feta
Manchego
Queso Brie
Roquefort



¿Cuánta comida debes comer?

calorías

Las calorías son una unidad de energía. Simplemente indican la cantidad de alimentos que debes consumir para mantenerte saludable, ganar peso o perder grasa. Se calculan en tres sencillos pasos. Asegúrate de tomar una calculadora y veamos cuánta comida necesitas consumir por día.

CALCULA TU TMB

TMB es un acrónimo de Tasa Metabólica Basal y se refiere a la cantidad de calorías que su cuerpo necesita utilizar para realizar todos los procesos biológicos y fisiológicos.

Para calcular su TMB, sigue estas ecuaciones:

MUJER(en kg y cm)

$$TMB = 655 + (9,6 \times \text{peso en kg}) + (1,8 \times \text{altura en cm}) - (4,7 \times \text{edad})$$

HOMBRES(en kg y cm)

$$TMB = 66 + (13,7 \times \text{peso en kg}) + (5 \times \text{altura en cm}) - (6,8 \times \text{edad})$$

Esta es la cantidad de calorías que su cuerpo necesita para sobrevivir. El siguiente paso es calcular cuántas calorías necesita su cuerpo para realizar las actividades diarias (TDEE).

Calcula tu GEDT

El GEDT (Gasto Energético Diario Total) es la cantidad de calorías que tu cuerpo necesita cada día para funcionar y realizar todas tus actividades.

Incluye:

- Tus funciones vitales (respirar, digerir, etc.)
- Tu nivel de actividad diaria
- Tu entrenamiento

También se conoce como calorías de mantenimiento, es decir, las calorías que necesitas para mantener tu peso actual.

¿Cómo calcularlo?

Una vez que tienes tu TMB (Tasa Metabólica Basal):

Multiplica tu TMB por tu nivel de actividad (según el factor que mejor te represente)

ALTAMENTE ACTIVO

1.8

MODERADAMENTE ACTIVO

1.6

SEDENTARIO

1.4

 ACTIVO	 MODERADAMENTE ACTIVO	 SEDENTARIO
Entrenas con regularidad, tienes una rutina establecida y tu día a día incluye movimiento.	Te mueves con frecuencia, pero no sigues una rutina de entrenamiento estructurada.	Pasas la mayor parte del día sentado y realizas poca o ninguna actividad física de forma regular.
		
 Entrenas 4-6 veces por semana	 Haces ejercicio 1-3 veces por semana o actividades físicas ocasionales	 Pasas muchas horas sentado
 Realizas ejercicio de fuerza y/o cardio de forma regular	 Tu actividad diaria incluye caminar, subir escaleras o moverte	 No tienes una rutina de ejercicio ni actividad física regular
 Tienes buena energía y resistencia	 Tu nivel de energía es variable	 Sueles sentirte con poca energía
 El movimiento es parte de tu estilo de vida	 Quieres ser más constante y mejorar tu condición física	 Quieres empezar a moverte y llevar un estilo de vida más activo

CALCULA tu deficit calorico
Para comenzar a perder grasa, debes deducir aproximadamente entre 200 y 300 calorías del resultado del PASO 2. Evite deducir más ya que esto limitará el crecimiento de sus abdominales.

“Este cálculo es una referencia inicial. Tu metabolismo real puede variar según tu composición corporal, actividad y hábitos.”

MÉTODO PBE: PLATO BASE ESTRATÉGICO

En caso que no quieras calcular macros, no es necesario para ser saludable y ver resultados porque también existen las medidas por porciones.

Si sabes construir esto, sabes comer para tu objetivo.

ESTRUCTURA:

- Proteína (base obligatoria)
- Fibra / volumen (verduras)
- Carbohidrato (energía inteligente)
- Grasas (sin eliminar, pero con control)

REFERENCIA VISUAL:

- 1/2 plato → verduras
- 1/4 → proteína
- 1/4 → carbohidrato
 - grasa moderada

No necesitas hacerlo perfecto.

Necesitas repetirlo lo suficiente.



PORCIONES RECOMENDADAS				
USA TUS MANOS COMO GUÍA				
PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS	GRASAS	VERDURAS VERDES	VERDURAS COCIDAS
1 PALMA Debe ser igual a la palma de tu mano con los dedos juntos.	1 MANO LLENA Coloca tu mano con la palma hacia arriba y los dedos juntos. Imagina que sujetas una pelota de tenis en ella y debes cogerla para que no se caiga. Lo que quepa allí es la ración adecuada (esto o menos) de taza para las mujeres y 1/2 a 2 tazas para los hombres.	1 PULGAR Del tamaño de la mitad de tu dedo pulgar.	2 MANOS LLENAS Lo que te quepa en las dos manos juntas y abiertas.	1 PALMA Debe ser igual a la palma de tu mano con los dedos juntos.
RECUERDA: Estas son guías generales. Ajusta las porciones según tu objetivo, nivel de actividad y necesidades individuales.	HIDRÁTATE BIEN	MANTENTE ACTIVA	ESCUCHA TU CUERPO	

CÓMO APLICARLO EN TU VIDA REAL EN CASA

Elige una proteína + añade verduras + incluye carbohidrato + ajusta grasas

Ejemplo: Pollo + arroz + ensalada + aceite de oliva

Errores comunes y como evitarlos

Aprende de mis errores

Nadie entra al gimnasio sabiéndolo todo. He tenido un montón de errores y, créeme, he aprendido de la manera más difícil. Pero los errores no son necesarios. Aquí hay algunos errores comunes que debes evitar.

Sobreentrenamiento

Sí, yo lo entiendo. Estás ansioso. Pero exagerar sólo te agotará y ralentizará la recuperación. Tu cuerpo necesitan descansar.

- Cómo evitarlo: entrena máximo 5-6 veces por semana y no repitas más de dos veces a la semana un entrenamiento, ejemplo: pierna: dos veces por semana. Centrarse en la calidad sobre la cantidad.

No entrenar todos los grupos musculares.

Los abdominales pueden ser lo más espectacular, pero un físico equilibrado lo es todo. Ignorar otros grupos de músculos altera la simetría y el desarrollo general. Cómo evitarlo: entrena con un programa de entrenamiento equilibrado que abarque todos los grupos de músculos.

Mal momento para la nutrición

No puedes simplemente comer cuando quieras. El horario de sus comidas afecta su metabolismo y sus niveles de energía.

- Cómo evitarlo: Cíñete a las ventanas para comer, especialmente si estás en ayunas intermitente. Recargue energías 1 o 2 horas antes de los entrenamientos y luego coma una comida equilibrada para recuperarse.

Mala técnica.

La mala técnica es peligrosa cuando es extrema, puedes lesionarte.

- Cómo evitarlo: Prioriza siempre la técnica sobre el peso. Si no puedes hacerlo bien, aligera la carga.

Consejos prácticos:

Preparación de comidas: reserve tiempo cada semana para preparar comidas y comprar lo que necesitas.

Hidrátate: El agua ayuda en la digestión y mantiene el metabolismo en funcionamiento. Trata de consumir al menos dos litros por día.

Complemente de manera inteligente: los ácidos grasos esenciales, las multivitaminas y los BCAA pueden respaldar su plan de dieta. Llenan los vacíos. **Cuidado con el sodio:** demasiada sal puede hacer que retengas más líquidos y tener la sensación de estar hinchada.

No te saltes las comidas: Saltarse comidas puede ralentizar el metabolismo, que no es lo que queremos.

Merienda sabiamente: deshazte de la basura azucarada. Limitate a consumir nueces, yogur griego o un batido de proteínas si debes picar entre comidas.

Sé constante: si cometes un error, no te estreses. Simplemente vuelve al camino. La constancia con el tiempo consigue esos construye hábitos para siempre



FUERA DE CASA

Regla base:

Proteína + acompañamiento vegetal + controla extras.

Ejemplo:

Carne o pescado + verduras + patata.

(También puedes pedirte un plato de pasta, rigidez no es nuestra amiga.)



DÍAS IMPERFECTOS

No necesitas hacerlo perfecto.

Solo necesitas hacerlo mejor que antes.

- No puedes cocinar → prioriza proteína
- Comes fuera → evita exceso de grasas + azúcar
- Día caótico → simplifica

3 TIPOS DE DÍAS REALES

DÍA IDEAL

Tienes tiempo, organizas, eliges bien y lo haces bien, queremos que la mayor parte del tiempo estemos en estos días, pero como madres y trabajamos y la casa y las compras... Así que tranquila si no estás siempre en estos días, recuerda que la planificación es la clave.

DÍA OCUPADO

Comes rápido, decides sobre la marcha

Aquí el método PBE te salva, ya sabes como armar tu plato de comida, y el ebook además tienes más opciones para elegir.

DÍA CAÓTICO

Cansancio, estrés, cero energía

Aquí no buscas perfección, buscas no sabotarte y lo más importante, si fallas, sigues con tu siguiente comida del plan, porque no se trata de no caernos, se trata de saber levantarnos y no quedarnos en el suelo.

5 DESAYUNOS ESTRATÉGICOS (no “bajos en calorías”, sino inteligentes)

1. Desayuno “ANTI-ANSIEDAD”

Objetivo: evitar el picoteo de media mañana

Ingredientes:

- Yogur griego natural (alto en proteína)
- Fruta (arándanos o plátano)
- 10-15g frutos secos
- Canela

Por qué funciona:

- Proteína + grasa → estabilidad
- Evita picos de glucosa → menos ansiedad

Mensaje para tu cliente:

Si empiezas el día estable, no necesitas “fuerza de voluntad” después.



2. Desayuno “ENERGÍA LIMPIA”

Objetivo: rendir sin sentirte pesada

Ingredientes:

- Tostada de pan integral
- Aguacate
- Huevos (1-2)
- Sal y especias

Por qué funciona:

- Carbohidrato + proteína + grasa → energía sostenida
- No hay crash a las 2 horas



3. Desayuno “CONTROL TOTAL”

Objetivo: días donde sabes que vas a comer fuera o perder estructura

Ingredientes:

- Tortilla de 2-3 huevos
- Verduras (espinaca, champiñones...)
- 1 fruta aparte
- Por qué funciona:

Alto en proteína → saciedad brutal

Te da margen para el resto del día

Mensaje clave:

No controlas todo el día... pero puedes controlar cómo empiezas.



Levantarte un poco antes y preparate el desayuno, incluso dejarlo preparado la noche anterior, puede ser un antes y un después.

4.Desayuno “EXPRESS (SIN EXCUSAS)”

Objetivo: eliminar el “no tengo tiempo”

Ingredientes:

- *Batido: leche o bebida vegetal*
- *Proteína en polvo (opcional pero recomendable)*
- *Plátano*
- *Cacao puro o canela*

Por qué funciona:

- *2 minutos → cero excusas*
- *Mejor esto que saltártelo y llegar con hambre extrema*



5.Desayuno “SACIEDAD PROLONGADA”

Objetivo: aguantar horas sin pensar en comida

Ingredientes:

- *Avena cocida*
- *Proteína (yogur o proteína en polvo)*
- *Semillas (chía o lino)*
- *Fruta*

Por qué funciona:

Fibra + proteína → digestión lenta

Energía estable durante horas



Las mujeres no somos como los hombres, por nuestro ciclo hormonal debemos desayunar de forma optimizada para controlar el estrés y mantener nuestro sistema nervioso en calma. Por eso espero que estos desayunos te saquen del apuro de pensar que desayunar y los prepares por la mañana. Tienes varias opciones para que puedas cambiar, también puedes elegir uno y repetirlo todas las mañanas.

Podemos hacerlo juntas

Este camino puede ser
bonito y especial si así
lo decides ✨ ✨ ✨

Si sientes que estás lista para dejar de hacerlo sola...
puedes trabajar conmigo de forma personalizada aquí:
Quiero mi transformación.

Si este enfoque te ha gustado, profundizamos en la
mentalidad en mi episodio #19 del podcast
'Universo, muéstrame tu magia'.

Link para escucharlo es Spotify y Apple Podcast