

Alimentación con **CRITERIO**

*“Comprende tu cuerpo, aprende a
comer y toma mejores decisiones.”*

Alimentación con criterio

Escrito por **Johan Díaz**

Primera edición: Agosto de 2026

© 2026 Kerlyn Johan Díaz Monzón

Todos los derechos reservados.

Bajo las sanciones establecidas en las leyes, queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita del titular del copyright, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

Diseño de portada e interior: Kerlyn Johan Díaz Monzón

Biografía del autor:

Johan Díaz (*Kerlyn Johan Díaz M.*) Nutri-coach especialista en educación alimentaria integral y deportiva con más de 10 años de experiencia. Ha guiado a miles de personas a transformar su relación con la comida bajo una premisa fundamental: ***“La educación nutricional debe enseñar a tomar decisiones, no a depender de reglas.”***

Redes Sociales:

Instagram, Tiktok, YouTube

@JohanDiazCoach

Sitio Web:

<https://www.johandiazcoach.com>

Aviso legal / Descargo de responsabilidad: Este libro tiene fines estrictamente educativos e informativos. La información contenida no pretende sustituir el diagnóstico, tratamiento ni la consulta con un médico o profesional de la salud cualificado. El uso de la información aquí expuesta es bajo la propia responsabilidad del lector.

Tabla de contenido

AGRADECIMIENTOS	1
PRÓLOGO	3
CAPÍTULO 1	15
Antes de cambiar tu cuerpo, aprende a entenderlo	16
El peso corporal	17
El cuerpo no es un proyecto de dos meses	20
Cómo reconocer tu progreso	27
Que hay detrás de los kilos	29
La cantidad y la frecuencia importan.	41
Criterio alimenticio propio	44
CAPÍTULO 2	64
¿Qué es realmente la nutrición?	65
Nutrientes: Los recursos que utiliza tu cuerpo	67
Macronutrientes	76
Las proteínas	76
Los carbohidratos	77
Las Grasas	79
Los Micronutrientes	80
El agua	82
La Fibra	83

El metabolismo: Más que un proceso para "quemar calorías".	86
La digestión y el viaje de los alimentos.	91
La microbiota intestinal: El ecosistema dentro de nosotros.	91
Las calorías: La medida de energía.	94
CAPÍTULO 3	102
Componentes del gasto energético	103
Metabolismo basal	104
El movimiento fuera del ejercicio	107
Gasto energético por digestión	108
Adaptación metabólica	111
CAPÍTULO 4	115
Juntando las piezas: Organización de Macronutrientes.	116
¿De dónde obtenemos proteína?	118
Los carbohidratos durante la noche	119
¿Debería eliminar arroz, arepa, pasta, pan y avena?	120
Utilidad de la etiqueta nutricional	126
Comer bien no significa comer perfecto	127
CAPÍTULO 5	132
Una alimentación que puedas sostener a largo plazo.	133
¿Qué significa realmente hacer dieta?	134
Déficit, superávit y mantenimiento	136

La adherencia	138
CAPÍTULO 6	146
Cómo construir un plato nutritivo	147
Armando el plato como un rompecabezas	147
Prevenir el aburrimiento	152
CAPÍTULO 7	156
Porciones y cantidades	157
La cantidad importa y mucho	158
¿Cómo saber cuánto necesitas?	161
Aprender a reconocer una porción	162
¿Cómo saber si necesitas ajustar?	170
Precisión sin obsesión	174
Flexibilidad alimentaria estructurada	176
CAPÍTULO 8	180
Salud Metabólica	181
Aprende a entender lo que ocurre dentro de tu cuerpo	181
Más allá de las cifras	183
La glucosa	185
La insulina	187
La resistencia a la insulina	188
Diabetes tipo 2	190

El hígado y su importante participación	192
Colesterol y triglicéridos	193
¿Cómo puede ayudar la alimentación al perfil lipídico?	195
La presión arterial	196
Efecto del entrenamiento físico sobre la salud metabólica	198
Aprender a mirar el panorama completo	208
CAPÍTULO 9	212
Tu cuerpo cambia con los años	213
Envejecer no significa que tu cuerpo se esté dañando	214
La edad influye, pero no cuenta toda la historia	216
Lo que ocurre con la masa muscular	219
Cambios en la composición corporal con los años	221
La menopausia	225
Envejecer mejor y saludable	231
Prepararte para el futuro	233
CAPÍTULO 10	236
Digestión y microbiota	237
La microbiota	243
Probióticos y prebióticos	244
El movimiento en la salud digestiva	246
Distensión	248

El estreñimiento	249
El patrón de alimentación sobre la digestión	252
CAPÍTULO 11	254
Movimiento, entrenamiento y transformación corporal	255
Moverte no es lo mismo que entrenar	256
El entrenamiento de fuerza	258
Define tu objetivo antes de entrenar	259
¿Cuántos días necesitas entrenar?	260
El volumen de entrenamiento	262
¿Cómo saber si el volumen es suficiente?	264
Cómo distribuir el volumen semanal	265
La recuperación	268
El cardio	269
El calentamiento	270
Cómo puede verse una semana de entrenamiento	271
CAPÍTULO 12	280
<i>“Un sistema sostenible”</i>	280
Hábitos saludables	283
La constancia	285
Adaptaciones	286
Organización	287

Acepta los cambios inesperados	289
No intentes controlarlo todo	290
No busques la perfección	292
EPÍLOGO	298
REFERENCIAS	310

AGRADECIMIENTOS

Antes de iniciar estas páginas, quiero detenerme un momento para agradecer a las personas que, de una manera u otra, forman parte del camino que me trajo hasta aquí.

Primeramente, a Dios.

Gracias por permitirme vivir todas estas experiencias, por guiarme a través de cada etapa y, sobre todo, por darme la oportunidad de despertar cada día.

Con los años he aprendido a valorar cosas que muchas veces damos por sentadas: abrir los ojos y poder ver la luz del día, respirar y sentir la vida en mis pulmones, sentir el calor del sol sobre mi piel y tener la posibilidad de compartir un nuevo día con las personas que amo.

Hoy me siento profundamente bendecido por el simple hecho de existir y por poder reconocer tantas bendiciones a mi alrededor. Muchas de ellas pueden parecer pequeñas, pero sé que para muchas personas representan algo que no tienen la posibilidad de disfrutar.

A mis padres, Moraima Monzón y Edgar Díaz.

Hoy puedo escribir estas líneas con una de las bendiciones que más valoro: tenerlos con vida y saber que podrán leer este libro.

Gracias por haber estado presentes en cada paso que he dado y por acompañarme en las diferentes etapas de mi vida.

A mi madre, gracias por ser uno de mis grandes ejemplos. Tu pasión por la educación, tu visión, tu determinación y ese impulso constante por buscar la manera de conseguir aquello que te propones han sido para mí una fuente permanente de inspiración.

Aunque hemos recorrido caminos diferentes, muchas veces me descubro mirando la vida desde algunas de las enseñanzas que he aprendido de ti. Tu manera de enfrentar los retos y de buscar siempre una forma de avanzar ha dejado una huella profunda en mí.

A mi padre, gracias por estar siempre dispuesto a acompañarme, escucharme y darme un consejo cuando lo necesito. Gracias por tus

enseñanzas, por tu presencia y por todas esas lecciones de vida que, con el tiempo, se han convertido en parte del hombre que soy hoy.

A mi esposa, Rosicler Araujo.

Gracias por ser mi apoyo incondicional y por compartir conmigo mucho más que una vida.

Gracias por ser la mujer que me permitió conocer una de las experiencias más grandes de mi vida: ser padre.

Eres mi compañera, mi socia, mi amiga, mi confidente y, muchas veces, esa fortaleza que necesito cuando decido comenzar un nuevo proyecto.

Sé que no siempre ha sido sencillo acompañar cada una de mis ideas, proyectos y caminos, pero has estado allí. Como una columna que permanece firme, incluso cuando alrededor todo parece estar cambiando. Gracias por caminar conmigo.

A mis familiares, amigos y a todas las personas que han confiado en mi trabajo.

Gracias a quienes han confiado en mi asesoría, en mis conocimientos y en mi manera de entender la nutrición. Gracias a quienes me han permitido acompañarlos en sus procesos, pero también a quienes, de alguna manera, me han enseñado algo durante ese camino.

Cada persona que ha pasado por mi vida, cada conversación, cada pregunta, cada historia y cada proceso ha contribuido a formar la manera en la que hoy entiendo y enseño la nutrición.

Por eso, aunque este libro lleva mi nombre, sé que **muchas de sus páginas también fueron construidas a través de las experiencias compartidas con otras personas.**

Gracias también a quienes me desean el bien, se preocupan por mí y han estado presentes incluso cuando no siempre hemos tenido la oportunidad de compartir de cerca.

Todos, de una u otra manera, forman parte de este camino. Y estas últimas líneas quiero dedicárselas a cada uno de ustedes.

¡Gracias, Gracias, Gracias!

PRÓLOGO

Antes de hablar de nutrición, déjame
contarte por qué estoy aquí.

Si has llegado hasta este libro probablemente tengas alguna razón para hacerlo. Quizás quieres perder grasa, ganar músculo, mejorar tu alimentación, entender mejor lo que está ocurriendo con tu cuerpo o simplemente dejar de sentir que cada vez que abres las redes sociales aparece una recomendación diferente sobre lo que deberías comer.

Puede que incluso estés cansado de comenzar una estrategia con mucha ilusión y terminar unas semanas después preguntándote qué salió mal.

No sé exactamente cuál es tu motivo, pero antes de hablar de calorías, proteínas, carbohidratos, entrenamiento o cualquier otro concepto relacionado con la nutrición, quiero presentarme de una manera diferente.

No solamente como profesional. Quiero que conozcas un poco a la persona que está detrás de estas páginas.

Mi nombre es **Johan Díaz**, soy especialista en educación alimenticia integral y deportiva, y desde hace más de 10 años he dedicado buena parte de mi vida a estudiar, educar y acompañar a personas interesadas en mejorar su alimentación, su salud y su composición corporal. Me considero, antes que nada, un educador nutricional. También soy emprendedor, mentor y padre de familia, y gran parte de lo que hago tiene un mismo propósito: ayudar a las personas a construir un estilo de vida verdaderamente activo, saludable y sostenible.

Pero mi historia con la nutrición comenzó mucho antes de convertirme en profesional.

Comenzó cuando yo era apenas un niño.

Nací en Caracas y crecí en Los Teques, estado Miranda, Venezuela. Mi madre es docente y terapeuta, y mi padre es diseñador gráfico y músico. Crecí rodeado de influencias muy diferentes y, durante una parte de mi infancia, mi familia atravesó una situación económica difícil. Mi madre,

una mujer emprendedora y trabajadora, se hizo cargo de gran parte del bienestar de mi hermana y de mí.

Como ocurre en muchas familias, en aquella época la prioridad era sencillamente poder alimentarnos. No existían grandes conocimientos sobre nutrición ni una estrategia cuidadosamente diseñada alrededor de lo que comíamos. Se comía lo que se podía y se hacía lo mejor posible con los recursos disponibles.

Con el tiempo, aquellas circunstancias también hicieron que pasara bastante tiempo solo en casa mientras mi madre trabajaba. Y eso me llevó a aprender algo que probablemente nunca imaginé que tendría tanta influencia sobre mi vida: aprendí a cocinar por mi cuenta.

No era una cocina sofisticada. Era simplemente aprender a prepararme algo para comer.

Pero aproximadamente entre los ocho y diez años ocurrió algo que todavía recuerdo con mucha claridad.

Mi madre comenzó a trabajar en una empresa dedicada a la venta de suplementos alimenticios y, debido a su actividad laboral, llevaba a casa materiales de formación. Entre ellos había antiguos casetes de VHS relacionados con ventas, nutrición y alimentación.

Cuando ella no estaba, yo los colocaba por curiosidad.

Al principio probablemente lo hacía simplemente para entretenerme, pero terminé prestándoles atención y aprendiendo algunas de aquellas cosas que escuchaba.

Ese fue mi primer contacto con la nutrición.

Yo no sabía que aquello iba a convertirse años después en una parte tan importante de mi vida.

Mucho menos imaginaba que algún día estaría escribiendo un libro intentando explicarle nutrición a personas que probablemente tienen preguntas muy parecidas a las que yo mismo fui acumulando durante los años.

Pero aquel primer acercamiento no significó que durante mi infancia y adolescencia tuviera una alimentación ejemplar.

Mi relación con la comida también estuvo marcada por lo que viví en esos años.

Durante mi adolescencia atravesé una etapa en la que mi alimentación estaba lejos de ser equilibrada. Consumía muchas bebidas azucaradas y prefería los jugos antes que el agua. Las preparaciones fritas, los alimentos con exceso de grasa, los embutidos y los dulces formaban parte de mi alimentación con bastante frecuencia.

Tampoco tenía una alimentación particularmente estructurada.

En aquel momento no tenía las herramientas para entender lo que hoy puedo explicar con mayor claridad. Simplemente comía como había aprendido a hacerlo y como me resultaba natural dentro de mi entorno.

Y creo que esa parte de mi historia es importante porque con los años entendí que muchas personas no comen de determinada manera porque hayan decidido conscientemente hacerlo mal. Muchas veces simplemente nunca aprendieron otra forma.

Yo también tuve que aprender.

Pero mientras mi alimentación seguía siendo bastante desordenada, apareció otro elemento que terminaría cambiando el rumbo de mi vida: el ejercicio.

Mi padre tuvo una influencia importante en ese aspecto. Fue él quien, en aquellos años, me regaló una mancuerna y me animó a comenzar a realizar ejercicio físico.

Después llegó también una bicicleta montañera.

Durante mi adolescencia, el gimnasio y el ciclismo fueron los deportes que más practiqué. Comencé a familiarizarme con el entrenamiento, con el esfuerzo físico y con esa sensación de querer ver cambios en mi propio cuerpo.

Y había una razón particular detrás de todo eso. Yo era muy delgado.

Durante mi adolescencia y juventud tenía una composición corporal que hacía que muchas personas me identificaran como el típico muchacho flaco, el “flacucho”. Y como le sucede a muchos jóvenes que no se sienten cómodos con su cuerpo, yo también quería cambiarlo.

Quería ganar músculo, verme diferente, entender qué tenía que hacer para conseguirlo.

Fue precisamente en ese mundo del gimnasio donde comencé a conocer con mayor profundidad la nutrición deportiva y, especialmente, los suplementos.

Empecé a investigar sobre proteínas, ganadores de peso, creatina, preentrenos y diferentes productos relacionados con el desarrollo muscular y el rendimiento físico. También tuve contacto con información relacionada con sustancias anabólicas.

En aquel momento, como le ocurre a muchas personas cuando comienzan a introducirse en este mundo, llegué a pensar que los suplementos eran prácticamente indispensables para conseguir un físico desarrollado.

Con el tiempo descubriría que no era exactamente así.

Pero esa conclusión no apareció de un día para otro. Fue el resultado de muchos años de experiencias, preguntas, estudio y contacto con personas que buscaban resultados similares a los que yo estaba buscando.

Y aquí ocurre una parte importante de mi historia.

Años después de aquellos primeros acercamientos al gimnasio, al ciclismo, al entrenamiento y a los suplementos, terminé trabajando en una empresa dedicada a la venta de suplementación alimenticia.

De alguna manera, estaba siguiendo un camino que tenía cierto parecido con el que había recorrido mi madre años atrás.

Y esa experiencia terminó siendo mucho más importante de lo que podía imaginar en aquel momento.

En esa empresa recibí capacitaciones intensivas y tuve la oportunidad de aprender mucho sobre suplementación, alimentación, nutrición deportiva y composición física. Pero, además de todo ese conocimiento, comencé a tener algo que ninguna capacitación podía enseñarme por sí sola: **contacto diario con personas.**

Personas que querían perder peso, ganar músculo, personas que querían mejorar su rendimiento, personas que querían cambiar su cuerpo y personas que llegaban con muchas preguntas.

Algunas buscaban un producto concreto. Otras no sabían exactamente qué necesitaban. Algunas tenían expectativas muy altas y querían resultados rápidos. Y otras simplemente querían encontrar una respuesta que les permitiera avanzar.

Mientras más personas conocía, más preguntas comenzaban a surgir en mí.

Porque una cosa era conocer un suplemento y saber para qué podía utilizarse, y otra muy diferente era comprender realmente por qué una persona sentía que necesitaba ese producto.

Empecé a preguntarme qué estaba ocurriendo con su alimentación, con su entrenamiento, con sus hábitos y con sus expectativas.

Comencé a entender que detrás de un objetivo físico había muchas más variables de las que inicialmente imaginaba.

Y esas preguntas me llevaron a investigar más. A buscar información más allá de los productos. A cuestionar algunas cosas que yo mismo había dado por ciertas.

A comprender que los suplementos podían ser herramientas, pero que una herramienta no necesariamente era una necesidad.

Ese proceso fue cambiando poco a poco mi manera de pensar.

Y fue también el comienzo de una nueva etapa.

La experiencia profesional me había acercado a la nutrición, pero ahora quería comprenderla con mayor profundidad.

No quería limitarme a saber qué producto podía recomendarle a una persona.

Quería entender por qué, conocer los fundamentos, tener respuestas más sólidas para las preguntas que cada vez aparecían con mayor frecuencia.

Y esa necesidad terminó llevándome a formalizar mis conocimientos mediante estudios académicos y certificaciones.

Fue entonces cuando mi relación con la nutrición comenzó a cambiar de manera profunda.

Ya no se trataba únicamente de lo que había aprendido trabajando con suplementos ni de lo que había investigado por mi cuenta durante mis años en el gimnasio.

Comencé a estudiar nutrición de manera profesional.

Y mientras más estudiaba, más entendía algo que hoy considero fundamental: la nutrición era mucho más grande que cualquier producto.

Pero hubo otra cosa que fui descubriendo durante ese proceso.

Siempre me había gustado enseñar.

No sé si esa inclinación nació, al menos en parte, de haber crecido observando a mi madre y su relación con la educación, o si simplemente forma parte de mi personalidad. Lo que sí sé es que siempre he disfrutado compartir lo que aprendo con otras personas.

Descubrí que tenía facilidad para tomar algo que parecía complicado y explicarlo de una manera sencilla.

Y eso comenzó a convertirse en una parte importante de mi camino.

Durante mi etapa en la empresa de suplementos tuve la oportunidad de dar conferencias delante de cientos de personas. Con el tiempo fui descubriendo que explicar era algo que realmente disfrutaba.

Recuerdo que, después de algunas de esas conferencias, las personas se acercaban para decirme que les había gustado mi participación,

especialmente por la manera en la que explicaba las cosas y por las analogías que utilizaba para hacer más sencillo un concepto.

Para mí aquello fue revelador.

Porque cuando intentas explicar algo para que otra persona lo comprenda, también terminas comprendiéndolo mejor tú mismo.

Años después, cuando comencé formalmente mis estudios de nutrición y empecé a compartir mis conocimientos a través de las redes sociales y de mis servicios profesionales, esa característica continuó acompañándome.

Las conferencias cambiaron de escenario.

Pasaron de una sala a una pantalla.

Pero la intención siguió siendo la misma: **hacer que algo difícil pudiera entenderse de una manera sencilla.**

Con el tiempo, esa forma de enseñar comenzó a convertirse también en una parte fundamental de mi método de asesoría.

No quería limitarme a entregar una dieta.

Quería que la persona entendiera qué estaba haciendo y, sobre todo, por qué lo estaba haciendo.

Y fue precisamente trabajando con personas durante tantos años que terminé descubriendo otra parte importante de mi profesión.

Me di cuenta de que muchas personas tenían información.

A veces incluso tenían demasiada.

Habían leído artículos, visto videos, seguido influencers, probado dietas y escuchado recomendaciones de todo tipo.

Pero seguían sin saber cómo tomar decisiones.

Una persona podía estar obsesionada con el arroz.

Otra podía tener miedo de comer arepa.

Otra podía haber eliminado la pasta.

Otra podía evitar la avena o la fruta por miedo al azúcar.

Algunas estaban preocupadas constantemente por la insulina o por los llamados “picos de glucosa”. Otras pesaban absolutamente todo lo que comían y, aun así, no sentían que realmente comprendieran su alimentación.

También encontré personas que dependían demasiado de los suplementos, personas que buscaban resultados rápidos y personas que habían probado tantas estrategias diferentes que ya no sabían en qué creer.

Y aquello me hizo comprender algo que terminó convirtiéndose en una de las ideas centrales de mi manera de trabajar:

~~~~~  
***“Muchas veces el problema no es la falta de  
información, sino la falta de contexto.”***  
~~~~~

Información hay de sobra. Nunca había sido tan fácil encontrar una respuesta. Pero tampoco había sido tan fácil encontrar respuestas contradictorias.

Puedes escuchar que un alimento es indispensable y, unas horas después, encontrar a alguien diciendo que deberías eliminarlo. Puedes encontrar una persona defendiendo los carbohidratos y otra asegurando que son responsables de prácticamente todos tus problemas. Puedes escuchar que debes comer muchas veces al día y después encontrar exactamente la recomendación contraria.

Y cuando una persona recibe todas esas respuestas sin comprender el contexto, puede terminar intentando memorizar reglas.

El problema es que la vida no funciona siguiendo una lista de instrucciones.

Siempre aparece una situación diferente.

Un viaje, Una comida fuera de casa, Un cambio de horario.

Y cuando una persona solamente conoce reglas, cualquier situación que se salga de ellas puede hacer que vuelva a sentirse perdida.

Ahí terminé de comprender algo que cambió mi manera de enseñar.

No quería solamente dar respuestas. Quería enseñar a las personas a pensar.

Con los años he tenido el privilegio de acompañar a más de 3.000 personas en diferentes países, tanto de manera presencial como a través de mi trabajo de educación y asesoría nutricional online. Cada una llegó con una historia diferente, con objetivos diferentes y con una relación distinta con la comida, con el ejercicio y con su propio cuerpo.

Y esa experiencia también terminó enseñándome a mí.

No llegué hasta aquí teniendo todas las respuestas. He tenido dudas, he cometido errores, he cambiado de opinión y he tenido que volver a estudiar temas que creía conocer. Y considero que reconocerlo es importante, porque la nutrición tampoco debería presentarse como un conocimiento inmóvil en el que una persona tiene todas las respuestas para siempre.

Mientras todo esto ocurría, también iba creciendo una idea que durante mucho tiempo estuvo presente en mi cabeza: escribir un libro.

La idea nació precisamente de todas esas experiencias, de las conversaciones con las personas que he acompañado y de la necesidad que encontraba una y otra vez de explicar los mismos conceptos desde diferentes perspectivas. Quería reunir parte de ese conocimiento en un solo lugar, pero no quería hacerlo de cualquier manera.

Durante un tiempo comencé a trabajar en el proyecto, pero el libro quedó en pausa. Pasaron los años, continué estudiando, trabajando, atendiendo personas y viviendo nuevas experiencias, hasta que decidí retomarlo.

Cuando volví a él, ya no era exactamente la misma persona que había comenzado a escribirlo años atrás. Tenía más experiencia profesional, había acompañado a muchas más personas y había cambiado mi manera de entender y explicar diferentes aspectos de la nutrición. Por eso también cambió la manera en la que quería construir estas páginas.

El resultado es el libro que tienes ahora frente a ti.

No es un libro escrito para convertirte en profesional de la salud ni para enseñarte a diseñar una dieta clínica. Tampoco pretende entregarte una única forma de comer que tengas que seguir independientemente de quién eres, cuáles son tus objetivos o cómo es tu vida.

Es el resultado de muchos años de estudio, trabajo, enseñanza y aprendizaje, reunidos alrededor de una idea que para mí se volvió cada vez más importante: comprender la alimentación requiere mirar mucho más allá de un alimento, una dieta o un número aislado.

Por eso a lo largo de estas páginas vamos a recorrer diferentes aspectos relacionados con la nutrición, el funcionamiento de nuestro organismo, la composición corporal, el movimiento, el entrenamiento, la salud, la digestión, los hábitos y los cambios que experimentamos a lo largo de la vida.

No porque todos esos temas sean exactamente lo mismo, sino porque forman parte de una misma realidad: nuestro cuerpo y la manera en la que vivimos.

Tampoco quiero que leas este libro buscando una respuesta perfecta para cada situación. Después de tantos años trabajando con personas, tengo claro que la realidad no funciona de esa manera. Una recomendación puede tener mucho sentido en determinadas circunstancias y necesitar modificaciones cuando cambian las necesidades, los objetivos o el contexto de una persona.

Por eso encontrarás explicaciones, ejemplos y diferentes formas de observar los problemas relacionados con la alimentación. Algunas cosas probablemente ya las conozcas. Otras pueden hacerte cuestionar ideas que llevas mucho tiempo escuchando. Y quizás algunas simplemente te

ayuden a ordenar conocimientos que ya tenías, pero que hasta ahora estaban dispersos.

Este libro tampoco pretende sustituir la evaluación de un profesional cuando existe una situación que necesita atención individualizada. Hay circunstancias en las que una persona necesita una valoración específica, y reconocer ese límite también forma parte de utilizar correctamente la información que tenemos disponible.

Lo que sí quiero es que estas páginas puedan acompañarte en algo que considero mucho más valioso que seguir instrucciones durante un período determinado: comprender mejor las decisiones que tomas alrededor de tu alimentación y de tu estilo de vida.

Porque la alimentación no ocurre solamente cuando todo está bajo control. Ocurre mientras trabajamos, viajamos, compartimos con nuestra familia, celebramos, entrenamos, descansamos y atravesamos diferentes etapas de nuestra vida.

Y nuestro cuerpo tampoco permanece igual.

Cambian nuestras necesidades, cambian nuestras prioridades, cambia nuestra composición corporal, cambia nuestra actividad y también cambian las circunstancias que rodean nuestras decisiones. Por eso, aprender sobre nutrición no debería consistir únicamente en memorizar respuestas. También implica aprender a interpretar una realidad que puede cambiar.

Esa es la razón por la que decidí retomar este libro y terminarlo.

Después de tantos años acompañando personas, enseñando y aprendiendo, sentí que tenía sentido dejar por escrito una parte de todo ese camino. No solamente lo que he estudiado, sino también la manera en la que he aprendido a observar la nutrición después de haberla vivido desde diferentes lugares: primero como alguien que quería cambiar su propio cuerpo, después como consumidor de información y suplementos, más adelante como trabajador en esa industria y finalmente como profesional dedicado a estudiar, enseñar y acompañar a otras personas.

Así comienza este libro.

No desde una respuesta definitiva, sino desde una conversación que llevo muchos años teniendo con personas que, al igual que tú, simplemente quieren entender mejor qué hacer con su alimentación, con su cuerpo y con su salud.

Y ahora quiero compartir contigo parte de todo lo que he aprendido en el camino.

CAPÍTULO 1

*“Antes de cambiar tu cuerpo,
aprende a entenderlo”*

Antes de cambiar tu cuerpo, aprende a entenderlo

Una de las frases que más he escuchado durante mis años trabajando con personas que quieren mejorar su alimentación y transformar su cuerpo es:

“Johan, yo solo quiero bajar 5 kilos.”

A veces son 5 kilos, otras veces 10kg, 15kg o incluso más. Algunas personas llegan porque sienten que han aumentado demasiado de peso durante los últimos años; otras porque ya no se sienten cómodas con la ropa que utilizan, porque dejaron de reconocerse frente al espejo o porque un examen médico les hizo prestar atención a algo que antes estaban ignorando. También están quienes simplemente sienten que ha llegado el momento de hacer un cambio y quieren comenzar a cuidarse.

Y aunque la frase parece sencilla, detrás de ella normalmente existe una historia mucho más grande.

Cuando una persona me dice que quiere bajar cinco kilos, podría responderle inmediatamente preguntando cuánto pesa, cuánto mide, cuántas calorías consume o qué alimentos suele comer. Sin embargo, antes de entrar en cualquiera de esos detalles, hay algo que me interesa mucho más conocer:

¿Qué esperas conseguir cuando esos cinco kilos desaparezcan?

Puede parecer una pregunta extraña, pero la respuesta puede cambiar completamente la manera en que debemos abordar el proceso.

Porque quizás esos cinco kilos no son realmente el objetivo.

Tal vez lo que esa persona quiere es volver a sentirse cómoda con su cuerpo. Tal vez quiere reducir la grasa abdominal, recuperar fuerza, mejorar su condición física, volver a utilizar una ropa que dejó guardada, sentirse con más energía durante el día o mejorar algunos indicadores de

salud. Quizás quiere volver a entrenar después de muchos años de sedentarismo o simplemente quiere llegar a una determinada edad sintiéndose mejor que como se siente actualmente.

Incluso puede ocurrir que una persona quiera perder peso porque está cansada de comenzar una dieta tras otra y terminar siempre en el mismo lugar.

Por eso, antes de hablar de cuántos kilos debería perder, necesitamos entender qué significa realmente transformar nuestro cuerpo.

Durante mucho tiempo nos han enseñado a observar nuestro cuerpo a través de un solo número. Nos subimos a una báscula, vemos que marca 80, 75 o 65 kilos y rápidamente decidimos si estamos bien o mal. Si el número disminuye, sentimos que estamos progresando. Si aumenta, pensamos que hemos retrocedido.

La báscula tiene una función y puede ser una herramienta útil. El problema comienza cuando le damos la responsabilidad de contarnos toda la historia.

Porque una báscula puede decirte cuánto pesas, pero existe algo que no puede decirte por sí sola:

"¿Qué hay dentro de ese peso?"

Y esta pregunta, aunque parece sencilla, es una de las primeras cosas que necesitamos aprender si queremos dejar de perseguir nuestro cuerpo a través de números y comenzar a entenderlo.

El peso solo cuenta una parte de la historia

Imagina que tienes una bolsa negra completamente cerrada. La colocas sobre una báscula y esta te indica que pesa diez kilos. Perfecto. Ya sabemos cuánto pesa la bolsa. Pero ahora quiero preguntarte algo:

¿Sabes qué hay dentro de la bolsa?

No. La báscula no puede responderte eso.

Podría haber diferentes objetos. Podrían existir trozos de madera, ropa, algodón, botellas de agua o cualquier combinación de elementos. Todos esos elementos contribuyen al peso total, pero cada uno ocupa un espacio diferente y tiene características diferentes.

Si sacamos algunos de los trozos de madera, por ejemplo, la bolsa puede pesar menos. Sin embargo, eso no significa necesariamente que su volumen haya disminuido de manera proporcional. Podemos quitar una parte importante del peso y seguir teniendo una bolsa que ocupa prácticamente el mismo espacio.

Ahora piensa en nuestro cuerpo.

Cuando una báscula marca 80 kilos, esos 80 kilos no están compuestos exclusivamente por grasa. Allí existe masa muscular, agua, órganos, tejidos, contenido digestivo y otros componentes de nuestro organismo. La báscula solamente registra el peso total; no puede decirnos, por sí sola, cómo está distribuido ese peso.

Por eso dos personas pueden pesar exactamente lo mismo y tener cuerpos completamente diferentes.

Una persona puede tener más masa muscular y menos grasa corporal. Otra puede tener menos masa muscular y una mayor cantidad de grasa. Ambas pueden subir a la báscula y encontrar exactamente el mismo número, pero eso no significa que tengan la misma composición corporal.

Esta diferencia es fundamental porque muchas veces confundimos dos conceptos que no son exactamente iguales: **peso corporal y composición corporal**.

El peso nos dice cuánto pesa nuestro cuerpo en un momento determinado. La composición corporal intenta ayudarnos a comprender de qué está formado ese peso.

Y cuando nuestro objetivo es transformar nuestro cuerpo, esa diferencia comienza a tener muchísimo sentido.

Porque si solamente pensamos en "bajar de peso", podríamos terminar celebrando cualquier disminución de la báscula sin preguntarnos qué

estamos perdiendo en el proceso. Y ahí es donde podemos comenzar a cometer errores.

No quiero que interpretes esto como que bajar de peso sea algo malo. Todo lo contrario. Si una persona tiene un exceso de grasa corporal y necesita reducirla, perder peso puede formar parte perfectamente de una estrategia saludable. El problema aparece cuando asumimos que cada kilo que desaparece de la báscula representa automáticamente un kilo de grasa menos.

Nuestro cuerpo no funciona de una manera tan sencilla.

Cuando el peso disminuye, pueden existir cambios en diferentes componentes corporales. Podemos perder grasa, pero también podemos experimentar cambios en líquidos o perder masa muscular, dependiendo de cómo se esté realizando el proceso. Y también puede suceder lo contrario: una persona puede aumentar ligeramente su peso mientras mejora su composición corporal.

Esto último suele resultar difícil de entender cuando llevamos años utilizando la báscula como nuestro principal método para evaluar progresos.

Imagina a una persona que comienza a entrenar fuerza, mejora su alimentación, consume suficiente proteína y lleva varios meses siendo constante. Puede ocurrir que reduzca grasa corporal mientras desarrolla o conserva masa muscular. Tal vez su peso no disminuya tanto como esperaba, pero sus medidas cambian, su ropa le queda diferente, aumenta su fuerza y observa una transformación evidente en su cuerpo.

Si esa persona solamente mira la báscula, podría pensar que no está progresando.

Pero quizás está sucediendo exactamente lo contrario.

Y aquí quiero hacer una aclaración importante: tampoco debemos caer en el extremo opuesto y asumir que cada vez que el peso aumenta mientras las medidas disminuyen significa automáticamente que estamos ganando músculo y perdiendo grasa. Los cambios corporales deben interpretarse dentro de un contexto y utilizando diferentes indicadores. Lo que quiero

enseñarte es algo mucho más sencillo: **no debemos permitir que un único número sea el encargado de interpretar todo lo que sucede con nuestro cuerpo.**

Esta forma de pensar también cambia nuestra relación con el tiempo.

Porque si comprendemos que nuestro objetivo no es simplemente hacer que la báscula baje, sino mejorar nuestra composición corporal y nuestra salud, entonces empezamos a entender que los cambios importantes no tienen por qué ocurrir de manera inmediata.

Y esto es especialmente importante porque existe una situación que encuentro constantemente en mis asesorías.

El cuerpo no es un proyecto de dos meses

Hay personas que llegan a mí después de haber ganado peso durante uno, dos, tres o incluso más años y quieren eliminarlo todo en cuestión de semanas.

Me dicen algo parecido a:

“Johan, quiero bajar de peso rápido. Necesito perder en dos meses todo lo que gané durante los últimos dos años.”

Y entiendo perfectamente de dónde viene esa urgencia. Cuando no nos gusta lo que vemos en el espejo, queremos que el cambio ocurra lo antes posible. Queremos recuperar nuestra ropa, sentirnos cómodos nuevamente y dejar atrás esa etapa que no nos gusta.

Pero hay algo que debemos entender: **nuestro cuerpo no funciona con un botón de reinicio.**

Los cambios corporales importantes normalmente son el resultado de procesos acumulativos.

Me gusta explicarlo con una imagen muy sencilla: un gotero.

Imagina un vaso vacío y un pequeño gotero encima. Una sola gota parece insignificante. Si cae una gota hoy, probablemente ni siquiera notarás una diferencia. Mañana cae otra. Después otra. Y luego otra. Cada una parece demasiado pequeña como para importar.

Pero si dejamos que ese proceso continúe durante suficiente tiempo, las pequeñas gotas terminan acumulándose.

Con nuestros hábitos puede suceder algo parecido.

Una comida aislada no determina nuestro cuerpo. Un día en el que comimos más de lo habitual tampoco explica por sí solo un aumento importante de grasa corporal. Pero pequeñas diferencias repetidas durante semanas, meses y años pueden terminar acumulándose.

De la misma manera, cuando queremos cambiar de dirección, también necesitamos comprender que estamos trabajando sobre algo que se construyó con el tiempo.

Existe una estimación energética que suele utilizarse para explicar de manera sencilla la magnitud de la energía almacenada en un kilogramo de grasa corporal. Pero quiero que tengas cuidado con interpretar una cifra como si el cuerpo fuera una calculadora perfecta.

No significa que puedas comer exactamente una cantidad determinada de calorías y predecir con precisión matemática cuánto vas a pesar mañana, porque el peso corporal también está influenciado por líquidos, glucógeno, masa muscular y otros factores, además de los cambios que ocurren en el gasto energético del propio organismo.

Una cifra sirve para ayudarnos a comprender una idea mucho más importante: **Los cambios significativos se construyen mediante acumulación.**

Así como podemos acumular pequeños excesos a lo largo del tiempo, también podemos acumular pequeñas decisiones favorables que poco a poco nos llevan en otra dirección.

Por eso, cuando alguien me dice que quiere eliminar en dos meses todo lo que acumuló durante años, mi intención no es quitarle la motivación. Es ayudarlo a cambiar la expectativa.

Quiero que entienda que comenzar hoy sí puede producir resultados, pero que esos resultados necesitan tiempo para desarrollarse.

No se trata de avanzar lo más rápido posible.

Se trata de avanzar de una manera que podamos sostener.

Y esto es importante porque existe una diferencia enorme entre **conseguir un resultado y aprender a mantenerlo**.

Puedes encontrar una estrategia extremadamente restrictiva que te haga perder peso rápidamente. Pero si esa estrategia es tan difícil de mantener que después de algunas semanas abandonas, recuperas tus hábitos anteriores y vuelves al punto de partida, realmente no construiste una solución. Construiste un período temporal de restricción.

Yo quiero enseñarte algo diferente. Quiero que aprendas a construir un proceso que pueda acompañarte durante muchos años.

Porque tu cuerpo no es un proyecto de dos meses. Es el cuerpo con el que vas a vivir durante toda tu vida.

No todos avanzamos al mismo ritmo.

Esto puede parecer obvio, pero en la práctica es una de las cosas que más nos cuesta aceptar. Vivimos comparándonos. Vemos a una persona en redes sociales que perdió diez kilos, a otra que ganó músculo rápidamente o a alguien que muestra una transformación espectacular en pocos meses, y comenzamos a preguntarnos por qué nosotros no estamos obteniendo exactamente el mismo resultado.

Pero para comparar dos procesos tendríamos que comparar también sus puntos de partida.

Tendríamos que conocer sus hábitos anteriores, su alimentación, su nivel de actividad física, su experiencia entrenando, su composición corporal, su edad, su descanso, su nivel de estrés, sus condiciones particulares y muchas otras variables que normalmente no vemos cuando observamos solamente una foto de "antes y después".

Por eso no tiene demasiado sentido exigirle a nuestro cuerpo que avance exactamente al mismo ritmo que el cuerpo de otra persona.

Hay personas que avanzan rápido y otras que avanzan más lentamente.

Lo importante es que exista progreso y que la dirección sea la correcta.

~~~~~  
***"No necesitas avanzar al mismo ritmo que  
otra persona. Necesitas asegurarte de que estás  
avanzando en la dirección correcta."***  
~~~~~

Esta idea es mucho más importante de lo que parece, porque también nos ayuda a dejar de buscar soluciones desesperadas. Cuando creemos que vamos demasiado lento, es mucho más fácil caer en dietas extremas, restricciones innecesarias o estrategias que prometen resultados rápidos.

En cambio, cuando entendemos que cada persona tiene un proceso diferente, podemos comenzar a evaluar nuestro progreso de una manera mucho más inteligente.

No preguntarnos solamente:

"¿Cuántos kilos perdí?"

Sino también:

"¿Qué está cambiando en mi cuerpo?"

"¿Qué hábitos estoy consiguiendo mantener?"

"¿Estoy siendo más fuerte?"

"¿Estoy mejorando mi alimentación?"

"¿Me siento con más energía?"

"¿Estoy consiguiendo acercarme al objetivo que realmente quiero?"

Y aquí es donde la composición corporal vuelve a tomar importancia.

Porque si nuestro único objetivo fuera hacer que la báscula marque cada vez menos, podríamos tomar decisiones que disminuyan nuestro peso pero que no necesariamente nos acerquen al cuerpo ni al estado de salud que queremos construir.

Esto es algo que comprendí todavía mejor al vivirlo muy de cerca con mi esposa.

Cuando la conocí, ella llegó buscando una opción que pudiera ayudarla a bajar de peso. Como muchas mujeres, tenía una preocupación muy específica: quería reducir su peso, pero no quería perder el volumen de sus glúteos. Su distribución de grasa hacía que acumulara más tejido en algunas zonas como piernas, glúteos y brazos, mientras que el abdomen no era la zona donde más se concentraba.

Su preocupación tenía mucho sentido desde su perspectiva. Si durante años hemos asociado adelgazar con "hacernos más pequeños", es lógico pensar que perder peso puede significar perder también el volumen de las zonas que queremos conservar.

Pero aquí aparece una realidad que debemos comprender: **no podemos elegir exactamente de qué zona de nuestro cuerpo vamos a perder grasa.**

No podemos decirle a nuestro organismo:

"Quiero que utilices únicamente la grasa de mi abdomen, pero deja intactos la de mis glúteos."

Lamentablemente nuestro cuerpo no funciona siguiendo nuestras preferencias estéticas.

La distribución de la grasa corporal y la manera en que esta cambia durante un proceso de pérdida de peso están determinadas por diferentes factores individuales. Por eso, cuando una persona reduce su grasa

corporal, puede observar cambios de volumen en zonas donde precisamente no quería perderlo.

Sin embargo, existe algo que sí podemos trabajar de manera intencional: nuestra masa muscular.

Y esta diferencia es fundamental.

Si una persona pierde peso sin prestar atención a la conservación de su masa muscular, el resultado puede ser muy diferente al que imaginaba. Puede pesar menos, pero también tener menos músculo. Puede verse más pequeña, pero no necesariamente más firme o con la apariencia que buscaba.

Por eso el entrenamiento de fuerza tiene un papel tan importante dentro de una transformación corporal bien planteada. No porque el entrenamiento pueda decirle al cuerpo exactamente de dónde sacar la grasa, sino porque nos permite trabajar sobre la masa muscular que queremos conservar o desarrollar.

Pero esta es una conversación que tendremos más adelante. En este momento solamente quiero que entiendas la diferencia.

No siempre queremos simplemente un cuerpo que pese menos. Muchas veces queremos un cuerpo diferente.

Y eso fue precisamente lo que ocurrió en el proceso de mi esposa.

Durante años había probado diferentes dietas. Había experimentado períodos en los que bajaba de peso y posteriormente recuperaba parte de ese peso. Con el paso del tiempo, el problema no era solamente que el número de la báscula subiera y bajara. También podía producirse un cambio progresivo en la composición de ese peso: pérdida de masa muscular durante determinados procesos de adelgazamiento y posterior recuperación de peso principalmente en forma de grasa.

Eso terminó reflejándose no solamente en el número de la báscula, sino también en la firmeza y apariencia de diferentes zonas de su cuerpo.

El punto de inflexión llegó cuando dejó de pensar exclusivamente en "bajar de peso" y comenzó a comprender que el verdadero objetivo debía ser mejorar su composición corporal.

A partir de ahí, la estrategia comenzó a cambiar. Ya no se trataba de encontrar una dieta cada vez más radical para conseguir que la báscula bajara rápidamente. Se trataba de aprender a alimentarse mejor, nutrirse adecuadamente, cuidar el consumo de proteína y entrenar con intención para conservar y desarrollar masa muscular mientras se reducía progresivamente la grasa corporal.

Y para mí esta experiencia representa algo que quiero que entiendas desde el comienzo de este libro:

~~~~~  
***“La transformación corporal no consiste simplemente  
en quitar kilos. Consiste en aprender qué queremos cambiar,  
qué queremos conservar y qué necesitamos construir.”***  
~~~~~

Esa diferencia parece pequeña cuando la escuchamos por primera vez, pero puede cambiar completamente la manera en que una persona enfrenta su alimentación y su entrenamiento.

Porque si solamente queremos pesar menos, cualquier estrategia que haga bajar la báscula puede parecer buena.

Pero si queremos mejorar nuestra composición corporal, nuestra salud y nuestra calidad de vida, entonces necesitamos mirar mucho más allá del número.

Y aquí volvemos nuevamente a nuestra bolsa negra.

Podemos pesarla y saber cuánto pesa.

Pero si realmente queremos saber qué está pasando dentro, necesitamos observar algo más que la báscula.

Necesitamos aprender a interpretar diferentes señales.

Aprender a reconocer tu progreso

Cuando empezamos a entender que el peso corporal no cuenta toda la historia, aparece una pregunta muy lógica:

¿Cómo sabemos si realmente estamos progresando?

Esta es una pregunta que me hacen constantemente y, en mi experiencia, una de las mejores cosas que podemos hacer es dejar de depender de una sola señal. La báscula puede formar parte de la evaluación, pero podemos complementarla con las medidas corporales, fotos, cómo nos queda la ropa, nuestro rendimiento físico, la fuerza que somos capaces de desarrollar, nuestros niveles de energía y, dependiendo del objetivo, otros indicadores que nos permitan observar qué está ocurriendo.

Esto es importante porque nuestro cuerpo no cambia siempre de una manera perfectamente lineal. Podemos tener semanas en las que el peso prácticamente no se mueve y, sin embargo, estar haciendo las cosas bien. También podemos tener días en los que la báscula marque un número mayor sin que eso signifique que hemos ganado una cantidad importante de grasa corporal. Los líquidos corporales pueden variar, nuestro contenido digestivo puede cambiar y existen muchas otras razones por las que el peso puede fluctuar. Por eso, cuando evaluamos un proceso de transformación corporal, me interesa mucho más observar la tendencia y el conjunto de señales que tomar una decisión basándome en lo que ocurrió en un solo día.

Por ejemplo, si una persona está perdiendo peso y al mismo tiempo sus medidas corporales están disminuyendo, probablemente estamos observando una reducción del volumen corporal, aunque todavía necesitaríamos analizar el contexto para determinar exactamente qué componentes están cambiando. Si ocurre lo contrario y la báscula baja mientras algunas medidas aumentan, no deberíamos apresurarnos a concluir que está perdiendo músculo. Puede haber diferentes explicaciones y necesitamos revisar lo que está sucediendo con su alimentación, entrenamiento, hidratación, mediciones y otros factores. Y si una persona aumenta ligeramente de peso mientras sus medidas

disminuyen, mejora su fuerza y está entrenando de manera consistente, también puede estar ocurriendo una transformación favorable de su composición corporal. Nuevamente, esto no es un diagnóstico automático; es simplemente un ejemplo de por qué debemos aprender a mirar varios datos al mismo tiempo.

Me gusta explicarlo de esta manera: **si quieres saber cómo está funcionando un negocio, no mirarías solamente cuánto dinero tiene en la caja un día determinado.** También observarías sus ventas, sus gastos, su producción, sus clientes y muchas otras variables. Un solo dato puede ser útil, pero difícilmente puede explicarte todo lo que está sucediendo. Con nuestro cuerpo ocurre algo parecido.

Por eso, cuando acompaño a una persona durante un proceso de cambio, no quiero que cada vez que se pese sienta que está recibiendo una calificación. La báscula no debería convertirse en un juez que determina si tu semana fue buena o mala. Es simplemente una herramienta que nos proporciona información y que debemos aprender a interpretar junto con el resto de lo que está ocurriendo.

Y esto también nos ayuda a evitar una de las situaciones que más frustración genera: hacer las cosas bien durante varios días, subirnos a la báscula y descubrir que el número no cambió como esperábamos. Inmediatamente aparece el pensamiento de que "nada está funcionando", cuando quizás estamos observando solamente una pequeña parte del proceso.

Hay algo que quiero que tengas muy presente: **tu cuerpo no está obligado a mostrarte resultados exactamente cuando tú quieres verlos.** Puedes estar haciendo las cosas correctamente y aun así atravesar períodos en los que los cambios visibles sean pequeños. Eso no significa necesariamente que el proceso se haya detenido.

Por supuesto, también puede ocurrir que realmente exista un estancamiento. Y cuando eso sucede, no debemos utilizar la palabra "estancamiento" como una sentencia definitiva, sino como una señal para revisar lo que estamos haciendo. Quizás nuestra adherencia no ha sido tan buena como pensábamos, quizás nuestras necesidades energéticas cambiaron, quizás necesitamos modificar el entrenamiento, revisar las

porciones, mejorar el descanso o simplemente darle más tiempo al proceso. La respuesta no siempre es comer menos o entrenar más.

~~~~~  
***“Aprender a evaluar nuestro progreso también  
significa aprender a no reaccionar impulsivamente  
ante cada pequeño cambio.”***  
~~~~~

Si hoy pesas un kilo más, no necesitas entrar en pánico y eliminar los carbohidratos mañana. Si esta semana bajaste un kilo, tampoco significa que ya descubriste la fórmula perfecta. El cuerpo necesita que observemos tendencias y contexto, no que reaccionemos emocionalmente a cada variación.

Esto puede parecer una cuestión pequeña, pero cambia muchísimo nuestra relación con la alimentación. Cuando dejamos de interpretar cada fluctuación como un éxito o un fracaso, podemos empezar a tomar decisiones más racionales.

Y quizás ahora entiendes por qué desde el principio he insistido tanto en que **transformar el cuerpo es diferente a perseguir un número.**

El verdadero objetivo detrás de los kilos

Volvamos a aquella persona que llegó diciéndome:

“Johan, yo solo quiero bajar 5 kilos.”

Después de todo lo que hemos conversado, probablemente ya no responderíamos de la misma manera.

Ahora sabemos que esos cinco kilos pueden representar cosas diferentes dependiendo del contexto. Sabemos que no todo lo que pesa nuestro cuerpo es grasa, que podemos perder peso sin necesariamente mejorar nuestra composición corporal y que incluso podemos aumentar ligeramente de peso mientras ocurren cambios favorables. También entendemos que los resultados necesitan tiempo y que no todos avanzamos a la misma velocidad.

Pero todavía nos queda una pregunta.

¿Qué quiere realmente esa persona conseguir?

Porque cuando quitamos por un momento el número de la báscula, muchas veces encontramos un objetivo mucho más interesante.

Quizás quiere sentirse más cómoda con su cuerpo. Quizás quiere poder utilizar nuevamente una ropa que dejó guardada. Quizás quiere mirarse al espejo y sentirse satisfecha con lo que ve. Quizás quiere tener más energía para jugar con sus hijos, subir unas escaleras sin sentirse cansada o volver a practicar un deporte que abandonó hace años. Quizás quiere mejorar determinados indicadores de salud que aparecieron alterados en sus análisis. Quizás quiere sentirse más fuerte o simplemente llegar a los próximos años de su vida con mayor capacidad para moverse y valerse por sí misma.

Y cuando lo vemos desde esa perspectiva, los cinco kilos comienzan a ocupar un lugar diferente.

Pueden seguir siendo parte del objetivo, por supuesto, pero dejan de ser **el objetivo completo**.

Esto es algo que me gustaría que hicieras contigo mismo antes de comenzar cualquier proceso de transformación. **Pregúntate qué quieres conseguir realmente y por qué quieres conseguirlo.** No porque exista una respuesta correcta, sino porque cuando conocemos el verdadero motivo detrás de un objetivo, es mucho más fácil entender qué tipo de decisiones necesitamos tomar.

Si quieres simplemente que la báscula marque menos, quizás cualquier estrategia que reduzca el peso pueda parecerte atractiva. Pero si quieres mejorar tu composición corporal, conservar tu masa muscular, sentirte más fuerte, mejorar tu salud y construir hábitos que puedas mantener durante años, entonces ya no puedes conformarte con cualquier estrategia.

Necesitas aprender.

Necesitas entender qué estás haciendo.

Y eso nos lleva a una idea que para mí es todavía más importante que la cantidad de kilos que puedas perder: **no quiero que dependas de una dieta para siempre; quiero que aprendas a tomar mejores decisiones.**

Porque una dieta puede decirte qué comer hoy. Pero la vida real no ocurre solamente cuando tienes un menú delante.

¿Qué haces cuando sales a comer con tu familia?

¿Qué haces cuando viajas?

¿Qué haces cuando tienes una celebración?

¿Qué haces cuando no tienes tiempo para cocinar?

¿Qué haces cuando estás cansado?

¿Qué haces cuando un día simplemente quieres comer algo diferente?

La verdadera educación nutricional comienza cuando eres capaz de tomar buenas decisiones incluso cuando las circunstancias cambian.

Y eso es precisamente lo que quiero construir contigo a lo largo de este libro.

No quiero enseñarte a vivir dentro de una burbuja donde todo esté perfectamente controlado. Quiero ayudarte a entender cómo funciona la alimentación para que puedas desenvolverte en la vida real.

Porque comer saludable no significa vivir preocupado por encontrar la comida perfecta.

Tampoco significa que nunca puedas comer una pizza, una arepa con queso y mantequilla, unos bollitos con queso, mantequilla y diablitos, un postre o cualquier otro alimento que disfrutes.

La clave está en comprender el contexto, la cantidad, la frecuencia y el conjunto de tus hábitos.

Y esto es importante porque muchas personas terminan convirtiendo la alimentación en una lista interminable de alimentos permitidos y

prohibidos. Poco a poco empiezan a tener miedo del arroz, de la pasta, de la arepa, de la avena, de las frutas, de comer carbohidratos en la noche o de cualquier alimento que alguien haya señalado como "malo" en redes sociales.

Pero una alimentación saludable no puede construirse desde el miedo.

Se construye desde el conocimiento.

Y si hay algo que quiero que empieces a cambiar desde estas primeras páginas es precisamente eso: **quiero que dejes de preguntarte únicamente qué alimento está permitido o prohibido y empieces a preguntarte qué papel cumple ese alimento dentro de tu alimentación y de tu contexto.**

Porque una misma comida puede tener un significado diferente dependiendo de quién la consume, cuánto consume, con qué frecuencia, qué otros alimentos forman parte de su alimentación, cuánto se mueve, cómo duerme, cuál es su estado de salud y cuál es su objetivo.

Eso es algo que vamos a desarrollar mucho más adelante.

Por ahora quiero que te quedes con esta idea: **no necesitas aprender una lista infinita de reglas para comer mejor. Necesitas aprender a comprender las reglas que realmente importan.**

Y probablemente esta sea una de las razones por las que decidí escribir este libro.

Porque después de tantos años acompañando miles de personas, he visto que muchas veces el problema no es que la información no exista.

Información hay de sobra.

El problema es que muchas personas tienen **demasiada información y muy poco contexto.**

Han escuchado que los carbohidratos engordan, que comer de noche es malo, que determinada fruta tiene demasiado azúcar, que la avena tiene antinutrientes, que la insulina es la culpable de todo, que hay que eliminar el gluten, que debemos beber agua con sal para hidratarnos, que

determinado suplemento es indispensable o que existe un alimento capaz de acelerar el metabolismo.

Y entre tantas afirmaciones contradictorias, terminan sin saber qué creer.

Por eso, antes de enseñarte qué comer, quiero enseñarte algo que considero mucho más valioso: **Quiero enseñarte a pensar sobre la alimentación.**

Y para hacerlo, primero tenemos que entender qué significa realmente alimentarnos bien.

Y aquí quiero detenerme un momento en algo que puede parecer una diferencia de palabras, pero que en realidad cambia por completo nuestra manera de relacionarnos con la comida.

Alimentarnos no es lo mismo que hacer una dieta.

Una dieta puede ser una herramienta que utilizamos durante determinado período y bajo determinadas circunstancias, pero alimentarnos es algo que hacemos todos los días de nuestra vida. Comemos cuando estamos trabajando, cuando viajamos, cuando estamos con nuestra familia, cuando celebramos algo, cuando tenemos poco tiempo y también cuando simplemente queremos disfrutar de una comida que nos gusta. Por eso, si nuestro conocimiento sobre nutrición solamente funciona cuando todo está perfectamente controlado, entonces todavía nos falta aprender algo importante.

Durante mis años de trabajo he visto que muchas personas buscan una especie de fórmula perfecta. Quieren saber cuál es el mejor desayuno, cuál es el mejor carbohidrato, qué fruta pueden comer, a qué hora deben cenar o qué alimento deben eliminar para conseguir resultados. Y entiendo por qué ocurre. Cuando estamos rodeados de información que presenta cada alimento como bueno o malo, saludable o dañino, permitido o prohibido, es normal que queramos encontrar una respuesta sencilla que nos diga exactamente qué hacer. Pero la nutrición no funciona como una lista universal de alimentos buenos y malos. El contexto importa muchísimo.

Esto también explica por qué una estrategia que funciona muy bien para una persona puede no ser la mejor opción para otra. Una persona que entrena varias veces por semana, duerme adecuadamente y tiene un determinado objetivo deportivo no necesariamente necesita organizar su alimentación de la misma manera que alguien sedentario que busca mejorar sus indicadores metabólicos. Una persona que quiere ganar masa muscular tendrá necesidades diferentes a otra que quiere reducir grasa corporal. Y una persona con una condición de salud determinada puede necesitar consideraciones adicionales que no serían necesarias para alguien que no presenta esa situación.

Por eso, cuando hablamos de alimentación saludable, no quiero que pienses solamente en alimentos aislados. Quiero que empieces a pensar en **patrones**.

¿Cómo comes la mayoría de los días?

¿Qué cantidades consumes?

¿Qué tan variada es tu alimentación?

¿Estás cubriendo adecuadamente tus necesidades?

¿Cuánto te mueves?

¿Cómo estás durmiendo?

¿Cómo manejas el estrés?

¿Qué relación tienes con la comida?

¿Qué tan fácil es para ti mantener esos hábitos?

Cuando observamos todas esas piezas juntas, empezamos a tener una imagen mucho más cercana de lo que realmente significa cuidar nuestra alimentación.

Y aquí aparece algo que para mí es fundamental:

~~~~~  
***“No existe una alimentación perfecta, pero sí podemos  
construir una alimentación adecuada para nosotros.”***  
~~~~~

Esa alimentación tendrá que adaptarse a nuestra realidad, a nuestros objetivos, a nuestras preferencias, a nuestros horarios, a nuestra cultura, a nuestra actividad física y, cuando corresponda, a nuestras condiciones de salud. No necesitamos comer exactamente igual que otra persona para estar haciendo las cosas bien.

De hecho, una de las cosas que más me gusta enseñar durante una asesoría es precisamente esa independencia. No quiero que una persona necesite preguntarme cada vez que va a comer algo: "Johan, ¿puedo comer esto?". Mi objetivo es que llegue un momento en el que pueda mirar un plato y entender qué le falta, qué puede mejorar, qué cantidad puede ser adecuada para ella y cómo puede adaptarlo a la situación en la que se encuentra.

Eso es educación nutricional.

Y probablemente aquí entiendas mejor por qué este libro no está pensado para decirte qué vas a comer todos los días. No quiero entregarte un menú disfrazado de libro. Quiero enseñarte a construir tu alimentación utilizando conocimientos que puedas comprender y aplicar incluso cuando yo no esté delante de ti.

Porque si mañana no tienes arroz, necesitas saber qué otra fuente de carbohidratos puede cumplir una función similar. Si un día no tienes pollo, necesitas comprender qué otras fuentes de proteína puedes utilizar. Si sales a comer a un restaurante, necesitas saber cómo tomar una decisión razonable sin sentir que abandonaste tu alimentación saludable. Y si un día comes algo que normalmente no forma parte de tu alimentación habitual, necesitas entender que una comida no tiene el poder de destruir todo el trabajo que has realizado durante semanas.

Aquí es donde entra un concepto que quiero que nos acompañe durante todo este libro: **Flexibilidad**.

Cuidar nuestra alimentación no significa vivir en una constante búsqueda de perfección. De hecho, cuanto más rígida sea una estrategia, más difícil puede resultar mantenerla cuando aparecen las situaciones normales de la vida. Una celebración, un viaje, una cena con amigos o simplemente un día en el que quieres disfrutar de algo diferente no deberían convertirse automáticamente en una sensación de fracaso.

La pregunta no debería ser:

"¿Comí perfecto?"

La pregunta debería ser:

"¿La mayoría de mis decisiones están ayudándome a construir el resultado que quiero?"

Esa diferencia puede parecer pequeña, pero cambia completamente la relación que tenemos con la comida. Una persona que piensa en perfección puede sentirse culpable después de comer un postre. Una persona que entiende el contexto puede disfrutarlo, reconocer que forma parte de una alimentación flexible y continuar normalmente con sus hábitos.

Y esto no significa que todo dé igual.

La flexibilidad no es una excusa para abandonar nuestros objetivos. Tampoco significa que la cantidad y la frecuencia no importen. Significa que podemos incorporar alimentos diferentes dentro de una alimentación que, en términos generales, esté bien estructurada.

Piensa en esto como un presupuesto. Si tienes una cantidad determinada de dinero para administrar durante el mes, no necesitas gastar exactamente la misma cantidad en cada categoría ni vivir sin disfrutar de nada. Puedes reservar una parte para tus necesidades principales y otra para algo que simplemente quieres disfrutar. Lo importante es que el conjunto tenga sentido.

Con la alimentación ocurre algo parecido. No necesitamos construir una dieta donde cada alimento tenga que ser "perfecto". Necesitamos

construir un patrón que, en conjunto, cubra nuestras necesidades y que podamos mantener durante mucho tiempo.

Y aquí comienza a aparecer otra de las grandes preguntas que seguramente te has hecho alguna vez:

¿Cómo sé cuánto debo comer?

Porque una vez que dejamos de pensar en alimentos buenos y malos, aparece el siguiente desafío. Podemos saber que necesitamos proteínas, carbohidratos, grasas, vegetales y diferentes alimentos, pero todavía necesitamos entender **cuánto** necesitamos de cada cosa.

Y aquí también existe mucha confusión.

Algunas personas creen que para comer correctamente tienen que pesar absolutamente todo durante toda su vida. Otras hacen exactamente lo contrario y comen sin ninguna referencia sobre las cantidades porque han escuchado que "las calorías no importan". Ninguno de los dos extremos representa lo que quiero enseñarte.

La cantidad importa.

Pero aprender a manejar las cantidades no significa necesariamente vivir con una balanza de cocina debajo del brazo.

Una balanza puede ser una herramienta muy útil durante determinadas etapas. De hecho, cuando una persona está comenzando a conocer sus porciones, pesar algunos alimentos puede ayudarle a descubrir algo que antes no podía identificar con facilidad. Puede pensar que una porción de determinado alimento es pequeña y descubrir que realmente está consumiendo mucho más de lo que imaginaba. También puede ocurrir lo contrario: puede creer que está comiendo muy poco de un alimento importante y descubrir que su porción es insuficiente.

El problema aparece cuando convertimos esa herramienta en una dependencia.

El objetivo de pesar los alimentos no debería ser que pases el resto de tu vida pesando cada bocado que comes. Puede ser mucho más útil utilizar ese proceso como una especie de entrenamiento para tu propio cerebro.

Después de un tiempo, empiezas a desarrollar una referencia visual de las cantidades. Aprendes aproximadamente cuánto representa una porción de arroz, pasta, avena, carne, pollo, frutos secos o cualquier otro alimento que consumes con frecuencia.

Es parecido a aprender a manejar un vehículo. Al principio puedes estar pendiente de cada movimiento y observar constantemente los instrumentos. Con la práctica desarrollas una percepción que te permite realizar muchas cosas de manera más natural. No significa que nunca vuelvas a mirar el tablero o la palanca de cambios; significa que ya no dependes de ellos para absolutamente todo.

Con las porciones puede suceder algo similar.

Ahora bien, hay una diferencia importante que quiero dejar clara:

~~~~~  
***“No tiene mucho sentido pesar alimentos únicamente  
para conocer sus calorías si no tenemos una idea  
razonable de nuestras necesidades nutricionales y  
de lo que realmente aporta cada alimento.”***  
~~~~~

Una persona podría pesar perfectamente 100 gramos de un alimento y aun así no saber si esa cantidad tiene sentido dentro de su alimentación.

Por eso, más adelante vamos a hablar de cómo podemos aproximarnos a nuestras necesidades y cómo podemos utilizar referencias prácticas para construir porciones sin convertir nuestra alimentación en una operación matemática permanente.

Porque sí, los números tienen su lugar en la nutrición.

Pero la vida real no ocurre dentro de una calculadora.

Y esto es importante porque quiero que este libro te ayude precisamente a moverte entre ambas cosas: entender la ciencia que hay detrás de la alimentación sin convertir tu vida cotidiana en un laboratorio.

Necesitamos conocer los principios, pero también necesitamos aprender a aplicarlos cuando la realidad no es perfecta.

Porque probablemente habrá días en los que no sabrás exactamente cuántos gramos de carbohidratos comiste. Habrá días en los que comerás fuera de casa. Habrá días en los que no podrás entrenar. Habrá semanas en las que dormirás peor. Habrá celebraciones. Habrá viajes. Habrá momentos de estrés.

La pregunta no es cómo eliminar todas esas situaciones.

La pregunta es **cómo aprender a manejar esas situaciones sin perder completamente el rumbo.**

Y para conseguirlo necesitamos dejar de pensar en la nutrición como una lista de reglas aisladas y comenzar a entender cómo funciona el conjunto.

Eso nos lleva a una idea que será fundamental para todo lo que vamos a construir a partir de aquí:

~~~~~  
***“Tu alimentación debe tener estructura, pero  
también debe tener espacio para la vida real.”***  
~~~~~

Porque si construyes una alimentación tan perfecta que solamente puedes mantenerla cuando todo está bajo control, quizás has construido una dieta que funciona en condiciones ideales, pero todavía no has construido un estilo de alimentación que pueda acompañarte durante toda tu vida.

Y esa es precisamente la diferencia que quiero que aprendas a reconocer.

Y esa diferencia también explica por qué no quiero que este libro se convierta en un manual de restricciones. Si al terminar de leerlo tienes una lista enorme de alimentos que "no puedes" comer, pero sigues sin saber cómo construir una comida cuando las circunstancias cambian, entonces habremos acumulado información, pero no necesariamente habremos conseguido educación. Mi intención es otra. Quiero que poco a poco puedas mirar tu alimentación con más criterio, entender qué estás haciendo y, sobre todo, comprender por qué lo estás haciendo.

Esto requiere abandonar una idea que está muy arraigada: pensar que existe un alimento que por sí solo puede determinar si vamos a engordar,

adelgazar o enfermar. La realidad es mucho más amplia. El efecto de un alimento depende de la cantidad que consumimos, de la frecuencia, de con qué otros alimentos lo combinamos, del resto de nuestra alimentación y de las características de la persona. También importa cuánto nos movemos, cómo descansamos y cuál es nuestro estado de salud. Por eso, cuando alguien me dice que tiene miedo de comer arroz porque "engorda", antes de decirle si puede o no puede comer arroz, prefiero entender qué cantidad está consumiendo, con qué lo acompaña, cómo prepara el resto de sus comidas, cuánto se mueve y cuál es su objetivo.

Esto mismo ocurre con la arepa, la pasta, la avena, las harinas y muchos otros alimentos que se han convertido en protagonistas de conversaciones relacionadas con el miedo a comer. Y quiero detenerme aquí porque, si eres venezolano, probablemente la arepa tenga un lugar especial en tu alimentación. Para nosotros no es simplemente un alimento que aparece ocasionalmente en una mesa; forma parte de nuestra cultura y de nuestra manera cotidiana de comer. Entonces, cuando alguien escucha que debe eliminar la arepa para perder grasa, muchas veces siente que para conseguir resultados tiene que renunciar a una parte importante de su alimentación habitual.

Pero la pregunta correcta no debería ser si la arepa es "buena" o "mala".

La pregunta debería ser **qué cantidad estás comiendo, con qué la estás acompañando, con qué frecuencia aparece y cómo encaja dentro del conjunto de tu alimentación.**

Una arepa puede formar parte perfectamente de una alimentación saludable. Lo mismo puede ocurrir con arroz, pasta, avena, papa, pan o cualquier otra fuente de carbohidratos. Eso no significa que podamos comer cantidades ilimitadas sin consecuencias. Significa que necesitamos dejar de atribuirle a un alimento aislado una capacidad que realmente depende del contexto completo.

Y aquí aparece algo que veremos repetidamente a lo largo de este libro: **no le tengas miedo a un alimento; aprende a entenderlo.**

Porque cuando conocemos el papel que cumple cada alimento, podemos comenzar a tomar decisiones mucho más inteligentes.

Esto también explica por qué no me gusta enseñar nutrición utilizando únicamente listas de alimentos permitidos y prohibidos. Una lista puede ser sencilla de seguir mientras alguien la tiene delante, pero no necesariamente desarrolla criterio. Si mañana cambia una marca, sales a comer, viajas a otro país o simplemente no tienes el alimento que aparecía en tu menú, ¿qué haces?

Si aprendiste una lista, probablemente te quedes sin respuesta.

Si aprendiste los principios, puedes adaptarte.

Y para mí esa es una de las diferencias más importantes entre **seguir una dieta y aprender a alimentarte**.

La cantidad y la frecuencia importan.

Puedes tener un alimento perfectamente compatible con una alimentación saludable y, sin embargo, consumirlo en una cantidad que no se adapte a tus necesidades. También puedes consumir un alimento que no aporta demasiado valor nutricional de manera ocasional sin que eso convierta automáticamente toda tu alimentación en poco saludable.

Piensa nuevamente en el presupuesto que mencionábamos antes. El problema no es que gastes dinero en algo que disfrutas. El problema aparece cuando pierdes de vista el conjunto y comienzas a gastar de manera constante mucho más de lo que puedes permitirte.

Con la alimentación podemos utilizar una lógica parecida. No necesitamos clasificar cada alimento como bueno o malo. Necesitamos aprender a observar cuánto, con qué frecuencia y dentro de qué contexto lo estamos consumiendo.

Por eso también quiero que dejemos atrás esa necesidad de encontrar "el alimento perfecto".

No existe un alimento que pueda resolver por sí solo una alimentación deficiente. Del mismo modo, tampoco existe un alimento aislado que pueda destruir una alimentación que, en términos generales, está bien estructurada.

Tu salud y tu composición corporal son el resultado de muchos factores que interactúan durante el tiempo.

Y justamente por eso este libro no va a enseñarte únicamente sobre comida.

Vamos a hablar de alimentación, pero también de movimiento, entrenamiento de fuerza, ejercicio cardiovascular, descanso, estrés, hábitos y mentalidad. No porque todos estos temas sean independientes, sino porque forman parte de la misma historia.

Tu cuerpo no vive en compartimentos separados.

Lo que haces con tu alimentación puede relacionarse con tu energía para entrenar. Tu entrenamiento puede influir en tu capacidad física y en la conservación de masa muscular. Tu descanso puede afectar tu recuperación y tus hábitos. El estrés puede modificar tu comportamiento, tu apetito y la manera en que tomas decisiones. Y tu mentalidad puede determinar cuánto tiempo eres capaz de mantener todo aquello que sabes que deberías hacer.

Por eso, cuando una persona me pregunta cuál es "el mejor alimento" para conseguir un determinado resultado, muchas veces mi respuesta comienza mucho antes de hablar de comida.

Primero necesito entender a la persona.

Porque la nutrición no empieza en el plato; empieza en el contexto de quien se sienta a comerlo.

Y si estás leyendo esto pensando que todo lo anterior suena bien, pero todavía te preguntas "¿entonces qué debo comer?", quiero que tengas paciencia. No porque quiera complicarte las cosas, sino porque quiero evitar que construyamos el libro exactamente al revés.

Si empezáramos diciéndote qué alimentos comer, probablemente podrías memorizar algunas combinaciones. Pero todavía no entenderías por qué esas combinaciones tienen sentido.

Prefiero que primero construyamos las bases.

Quiero que comprendas qué es la nutrición, qué necesita nuestro cuerpo, qué significa obtener energía de los alimentos, qué papel cumplen las proteínas, los carbohidratos y las grasas, por qué necesitamos vitaminas, minerales, fibra y agua, cómo podemos organizar nuestras porciones y cómo todas esas piezas pueden combinarse para construir una alimentación que tenga sentido para ti.

Y cuando digo "construir", lo digo literalmente.

Uno de los conceptos que más me gusta utilizar durante mis asesorías es imaginar nuestra alimentación como un rompecabezas. No necesitamos obsesionarnos con encontrar una pieza perfecta. Necesitamos conseguir que las piezas importantes estén presentes y que, en conjunto, formen una estructura que funcione.

Una comida puede tener una buena fuente de proteína, una fuente de carbohidratos, vegetales y una fuente de grasa saludable. Otra puede ser diferente. Tal vez ese día necesitamos modificar las cantidades porque vamos a entrenar. Otro día quizás estamos descansando. En una ocasión podemos comer en casa y en otra podemos estar en un restaurante.

El rompecabezas no tiene que verse exactamente igual todos los días.

Lo importante es aprender qué piezas necesitamos y cómo podemos organizarlas.



LAS PROPORCIONES Y COMBINACIONES VARÍAN SEGÚN EL CONTEXTO INDIVIDUAL.

Esto también nos permite entender por qué una alimentación saludable no tiene que ser idéntica para todo el mundo.

Una persona puede construir un desayuno con huevos, arepa y aguacate. Otra puede preferir avena, yogur, fruta y frutos secos. Ambas opciones pueden formar parte de una alimentación adecuada, siempre que el conjunto de la alimentación responda a las necesidades y circunstancias de la persona.

No necesitamos que todos coman lo mismo.

Necesitamos que todos aprendamos **a construir lo que necesitamos**.

Y esa idea va a acompañarnos durante todo este libro.

Porque cuanto más aprendes sobre nutrición, menos dependes de reglas rígidas.

Empiezas a entender. Y cuando entiendes, puedes decidir.

Criterio alimenticio propio

No necesitas convertirte en nutricionista para aprender a comer, No necesitas aprender a calcular una fórmula compleja para entender cómo comer mejor. No necesitas memorizar todos los nombres técnicos de las hormonas, conocer de memoria cada vitamina o aprender a diseñar una dieta clínica.

Ese no es el propósito.

Quiero que puedas terminar estas páginas y mirar tu alimentación con una perspectiva diferente. Que cuando escuches a alguien afirmar que un alimento "dispara" una hormona o que determinada comida "destruye" el metabolismo, no tengas que creerle simplemente porque lo dijo con seguridad frente a una cámara. Quiero que tengas suficientes conocimientos para hacerte preguntas, entender el contexto y reconocer cuándo una afirmación está siendo exagerada.

Porque vivimos en una época en la que nunca habíamos tenido acceso a tanta información sobre nutrición y, al mismo tiempo, nunca había sido tan fácil encontrar información sin contexto.

Una persona puede decirte que un alimento es malo.

Otro puede decirte que ese mismo alimento es indispensable.

Una persona puede decirte que los carbohidratos son el problema.

Otra puede decirte que necesitas eliminarlos por completo.

Una puede afirmar que la insulina es responsable de todos nuestros problemas.

Otra puede decirte que las calorías no importan.

Y mientras tanto, tú estás en medio intentando simplemente descubrir qué deberías poner en tu plato.

Yo no quiero que este libro sea otra voz gritando más fuerte que las demás.

Quiero que sea una guía para ayudarte a **entender**.

Y para entender necesitamos algo que considero mucho más importante que memorizar reglas: necesitamos aprender a mirar el contexto.

Esto es algo que he visto una y otra vez durante mis años de asesoría. Muchas personas llegan preocupadas por un alimento específico. Tienen miedo del arroz, de la avena, del pan, de la fruta o de comer carbohidratos en la noche. Pero cuando comenzamos a revisar su alimentación completa, descubrimos que el verdadero problema no necesariamente estaba en ese alimento que tanto temían.

A veces está en las cantidades, la frecuencia, en la poca actividad física, en el exceso de alimentos ultraprocesados, en el consumo habitual de alcohol, en el descanso insuficiente, en el estrés, en una alimentación muy baja en proteína y fibra.

Y muchas veces es una combinación de varias cosas.

Por eso me gusta decir que **no debemos obsesionarnos con el punto negro sobre la pared blanca mientras ignoramos toda la pared.**

Una pequeña parte de nuestra alimentación puede llamar muchísimo nuestra atención, pero eso no significa que sea la parte más importante de la historia.

Y esa forma de observar las cosas va a ser una de las herramientas más importantes que quiero enseñarte.

Hay algo más que quiero dejar claro antes de cerrar esta primera conversación.

No quiero que después de leer este libro sientas que ahora tienes 100 nuevas reglas que cumplir.

Quiero exactamente lo contrario.

Quiero que tengas **menos miedo y más criterio.**

Que puedas comer una arepa sin sentir que estás destruyendo tu progreso. Que puedas comer arroz sin pensar que automáticamente vas a ganar grasa. Que puedas disfrutar una comida diferente sin sentir culpa. Que puedas entender por qué una persona puede necesitar una estrategia diferente a otra. Que puedas reconocer que el ejercicio no es un castigo por haber comido y que el descanso no es tiempo perdido. Que puedas comprender que ganar músculo y perder grasa no son procesos que dependan únicamente de comer menos o comer más, sino de cómo organizamos diferentes piezas de nuestro estilo de vida.

Y, sobre todo, quiero que entiendas que **cuidar tu cuerpo no debería convertirse en otra fuente de ansiedad.**

Podemos querer mejorar nuestra composición corporal y al mismo tiempo disfrutar de la comida.

Podemos querer mejorar nuestra salud sin vivir obsesionados con cada ingrediente.

Podemos entrenar para vernos mejor y, al mismo tiempo, hacerlo porque queremos ser más fuertes.

Podemos cuidar nuestra alimentación y seguir disfrutando de una cena con nuestra familia.

Podemos equivocarnos un día y continuar al siguiente sin pensar que hemos perdido todo nuestro progreso.

Eso también es parte de una vida saludable.

Porque al final, el objetivo no debería ser construir una vida en la que nunca te salgas de un plan perfecto.

El objetivo debería ser construir una vida en la que **la mayoría de tus decisiones te acerquen al lugar donde quieres estar y en la que tengas las herramientas para volver al camino cuando las circunstancias te hagan desviarte.**

Y para conseguirlo, primero tenemos que entender qué significa realmente nutrirnos.

No desde el miedo.

No desde las modas.

No desde las prohibiciones.

Sino desde algo mucho más útil: comprender cómo funciona nuestro cuerpo y cómo podemos utilizar la alimentación para cuidarlo.

~~~~~  
***“Aprender a comer mejor no significa  
aprender a comer perfecto.”***  
~~~~~

Cuando buscamos perfección, cualquier desviación se convierte en un fracaso. Cuando buscamos construir hábitos, entendemos que habrá días mejores y días más difíciles, y que lo importante es saber regresar al rumbo sin convertir un tropiezo en una razón para abandonar.

Esto es especialmente importante cuando hablamos de personas que llevan años intentando cambiar su cuerpo. Muchas llegan con una historia de comienzos y abandonos: empiezan una dieta el lunes, la cumplen

perfectamente durante varios días, llega el fin de semana, comen algo que no estaba contemplado, sienten que "dañaron" la dieta y entonces deciden esperar hasta el próximo lunes para volver a empezar. El problema no fue haber comido aquello que disfrutaban. El problema fue haber aprendido a interpretar una decisión puntual como si hubiera destruido todo el proceso.

Quiero que aprendas a pensar de otra manera. Si un día comes más de lo que habías planificado, no necesitas castigarte al día siguiente. Si una semana no pudiste entrenar como querías, no significa que hayas perdido todo tu progreso. Si durante un viaje comiste diferente, no necesitas regresar a casa haciendo una dieta extrema para "compensar". Lo que realmente importa es lo que ocurre con mayor frecuencia y durante períodos suficientemente largos.

Esto tampoco significa que debamos utilizar la palabra "flexibilidad" para justificar cualquier comportamiento. La flexibilidad tiene sentido cuando existe una estructura. Si prácticamente toda nuestra alimentación está basada en alimentos de baja calidad nutricional, consumimos cantidades que superan constantemente nuestras necesidades y además llevamos una vida sedentaria, no podemos esconderlo detrás de la idea de que "todo cabe". La flexibilidad no elimina los principios de una buena alimentación; simplemente nos permite aplicarlos dentro de una vida que no siempre es perfectamente predecible.

Y aquí es donde quiero que comencemos a cambiar una idea que muchas veces nos hace daño: **no necesitas demostrarle nada a la báscula después de comer algo que disfrutas**. Tu cuerpo no necesita que lo castigues porque ayer cenaste diferente. Necesita que vuelvas a tus hábitos normales y continúes.

Esto puede parecer una cuestión de mentalidad, y en cierta forma lo es. Pero también forma parte de la educación nutricional. Porque una persona puede conocer perfectamente cuáles son los alimentos que debería consumir y aun así fracasar repetidamente si no sabe manejar las situaciones reales que aparecen alrededor de la comida. Por eso, aprender nutrición también significa aprender a tomar decisiones cuando estamos cansados, cuando tenemos hambre, cuando estamos estresados, cuando estamos celebrando algo o cuando simplemente no tenemos ganas de seguir una rutina perfecta.

La alimentación ocurre dentro de nuestra vida, no separada de ella.

Y por eso quiero que desde este primer capítulo entiendas que **tu objetivo no debería ser construir una alimentación que funcione solamente cuando todo está bajo control**. Deberíamos buscar una alimentación que pueda adaptarse cuando la vida cambia.

Esto también nos ayuda a comprender por qué no me gusta cuando una persona llega a una asesoría preguntándome cuál es "la dieta más efectiva".

La pregunta parece lógica, pero está incompleta.

¿Más efectiva para quién?

¿Para perder grasa? ¿Para ganar masa muscular? ¿Para mejorar el rendimiento deportivo? ¿Para controlar determinados indicadores de salud? ¿Para alguien que cocina todos los días o para alguien que pasa doce horas fuera de casa? ¿Para una persona que disfruta comer tres veces al día o para alguien que prefiere distribuir sus comidas de otra manera?

Y todavía falta una pregunta que para mí es fundamental:

¿Puede mantenerla?

Porque una estrategia puede funcionar perfectamente sobre el papel y ser completamente inútil para una persona que no puede sostenerla.

Por eso no creo que exista una dieta superior a todas las demás independientemente del contexto. Diferentes estrategias pueden funcionar cuando se adaptan correctamente a la persona, a su objetivo, a sus necesidades y a su capacidad de adherencia. Lo importante no es encontrar una dieta "mágica", sino encontrar una estructura que tenga sentido y que pueda mantenerse.

Esto también explica por qué no quiero que este libro se convierta en una defensa de una dieta específica. No quiero convencerte de que debes comer de una determinada manera porque esa es la única forma correcta. Quiero enseñarte los principios que te permitan comprender diferentes

formas de organizar una alimentación y evaluar cuál puede tener sentido en determinadas circunstancias.

Porque al final, **la mejor estrategia no es necesariamente la que funciona más rápido en condiciones ideales; es aquella que puedes ejecutar correctamente y mantener durante el tiempo suficiente para producir resultados.**

Y cuando digo "mantener", no me refiero únicamente a mantener un peso determinado. Me refiero a mantener los hábitos que hicieron posible ese resultado.

Esta diferencia es enorme.

Porque si una persona consigue perder 10 kilos haciendo algo que odia, pasando hambre constantemente, evitando cualquier comida que disfrute y viviendo pendiente de la báscula, quizás logró el resultado que buscaba, pero todavía no resolvió el problema que la llevó hasta allí. Si después abandona esa estrategia porque era imposible sostenerla, es muy probable que termine regresando progresivamente a los hábitos anteriores y luego con efecto rebote.

En cambio, si durante el proceso aprendió a organizar sus porciones, a elegir mejor sus alimentos, a incorporar proteína suficiente, a consumir vegetales y fibra, a entrenar, a dormir mejor, a manejar situaciones sociales y a disfrutar de determinados alimentos sin culpa, entonces no solamente consiguió un resultado: **Adquirió herramientas.**

Y las herramientas tienen mucho más valor que una dieta.

Porque una dieta puede terminar.

El conocimiento permanece.

Quizás por eso una de las cosas que más me gusta de mi trabajo no es entregar una planificación alimentaria, sino ver el momento en que una persona comienza a entender lo que está haciendo.

Al principio puede preguntarme:

¿Puedo comer arroz?

Después de un tiempo quizás la pregunta cambia:

Voy a entrenar esta noche, ¿cómo puedo organizar mis carbohidratos durante el día?

Y más adelante puede llegar un momento en el que ni siquiera necesita preguntarme. Mira lo que tiene disponible, entiende su situación y toma una decisión razonable.

Ese momento, para mí, vale muchísimo.

Porque significa que la persona está dejando de depender de una lista y está comenzando a desarrollar criterio.

Eso es lo que quiero que ocurra contigo mientras lees este libro.

No quiero que termines pensando:

"Johan dijo que tengo que comer esto."

Quiero que puedas pensar:

"Ahora entiendo por qué esto puede tener sentido para mí."

Y si en algún momento encuentras información diferente a la que aquí explicamos, tampoco quiero que la aceptes simplemente porque está escrita en este libro. Quiero que tengas la capacidad de preguntarte de dónde viene esa información, qué evidencia la respalda, en qué contexto se aplica y si realmente está hablando de la misma situación.

Porque una de las cosas que más me preocupa actualmente es que las personas están recibiendo cantidades enormes de información nutricional sin aprender a interpretarla.

Nunca había sido tan fácil encontrar una respuesta.

Y nunca había sido tan difícil saber cuál respuesta tiene sentido.

Esto nos lleva de nuevo al punto donde comenzamos, los 5 kilos que quería bajar la persona al inicio de este capítulo.

Ahora sabes que yo no quiero responder simplemente:

"Perfecto. Vamos a quitarte 5 kilos."

Quiero saber qué significa para esa persona perder esos 5 kilos. Quiero conocer su punto de partida, sus hábitos, su alimentación, su actividad física, su descanso, su contexto y, sobre todo, qué espera encontrar del otro lado de ese número.

Porque quizás después de conversar descubrimos que necesita perder grasa. Quizás necesita ganar masa muscular. Quizás necesita mejorar su condición física. Quizás necesita trabajar sobre hábitos que llevan años acompañándolo. Quizás necesita revisar determinados aspectos de su salud con un profesional médico. Quizás necesita varias de estas cosas al mismo tiempo.

Y eso cambia completamente la estrategia.

Por eso quiero comenzar este libro pidiéndote algo muy sencillo: **antes de preguntarte cuánto deberías pesar, empieza a preguntarte qué tipo de cuerpo, qué nivel de salud y qué estilo de vida quieres construir.**

No necesitas responderlo perfectamente ahora.

Simplemente quiero que empieces a mirar el objetivo desde una perspectiva diferente.

Porque si solamente persigues un número, puedes terminar tomando decisiones que no te acercan realmente a lo que quieres.

Pero si entiendes el proceso, puedes comenzar a tomar decisiones mucho más inteligentes.

Y aquí es donde para mí comienza verdaderamente la nutrición.

No cuando te entregan una dieta.

No cuando alguien te dice qué alimento debes eliminar.

No cuando una báscula te dice que hoy pesas un kilo más o un kilo menos.

Comienza cuando eres capaz de comprender **qué necesita tu cuerpo, qué estás haciendo con tu alimentación y por qué determinadas decisiones pueden ayudarte a construir una vida más saludable.**

Esa es la conversación que quiero tener contigo durante este libro.

No voy a pedirte que memorices una lista interminable de alimentos. Tampoco quiero que vivas pendiente de una balanza de cocina ni que tengas miedo de comer algo porque alguien en internet decidió llamarlo "malo".

Quiero que aprendas a mirar tu alimentación con criterio, a entender las cantidades, a reconocer la importancia de la calidad de los alimentos, a comprender cómo funcionan los diferentes nutrientes y a conectar todo eso con el movimiento, el entrenamiento, el descanso, el estrés y la mentalidad.

Porque tu cuerpo no es solamente lo que comes.

Es el resultado de muchas cosas que haces, muchas cosas que repites y también muchas cosas que has aprendido a lo largo de los años.

Y si queremos cambiarlo de verdad, primero tenemos que aprender a entenderlo.

Y cuando comenzamos a mirar el cuerpo de esta manera, también cambia algo que considero muy importante: **dejamos de pensar en la transformación como un proceso exclusivamente estético.**

Claro que la apariencia puede ser una motivación válida.

No hay nada malo en querer sentirnos mejor con nuestro cuerpo, utilizar determinada ropa o sentirnos más cómodos cuando nos miramos al espejo. Sería absurdo negar que la imagen corporal tiene importancia para muchas personas. Pero si reducimos toda la transformación a cómo nos vemos, podemos terminar olvidando algo mucho más valioso: **el cuerpo que estamos construyendo también tiene que servirnos para vivir.**

Quiero que puedas moverte mejor, tener fuerza para realizar tus actividades, subir unas escaleras sin sentir que tu cuerpo se convierte en

una carga, jugar con tus hijos, practicar un deporte, cargar algo pesado cuando sea necesario y llegar a las diferentes etapas de tu vida conservando la mayor cantidad posible de capacidad física. Quiero que puedas alimentarte de una manera que no solamente te ayude a modificar tu composición corporal, sino que también aporte los nutrientes que necesitas para que tu organismo funcione adecuadamente.

Por eso, cuando hablamos de transformar el cuerpo, para mí la palabra **transformación** tiene un significado mucho más amplio que simplemente adelgazar.

Puede significar perder grasa, pero también conservar o desarrollar músculo. Puede significar mejorar nuestra fuerza, nuestra resistencia o nuestra movilidad. Puede significar aprender a comer mejor, dormir mejor y abandonar hábitos que durante años estuvieron afectando nuestra calidad de vida. Incluso puede significar algo que desde afuera no se ve: dejar de tenerle miedo a la comida, dejar de sentir culpa después de comer y aprender a confiar nuevamente en nuestras propias decisiones.

Eso también es progreso.

Y quizás algunas de estas cosas no aparezcan inmediatamente en una foto de antes y después. Una persona puede haber mejorado muchísimo su alimentación y todavía no tener el cuerpo que desea. Puede haber comenzado a entrenar y todavía no levantar grandes cantidades de peso. Puede estar durmiendo mejor y todavía tener trabajo por hacer con su composición corporal. Puede haber dejado atrás años de dietas extremas y estar aprendiendo poco a poco a relacionarse de otra manera con la comida.

No todo progreso tiene que ser visible inmediatamente.

Esto es importante porque vivimos en una época en la que muchas veces solamente mostramos el resultado final. Vemos el abdomen definido, los músculos desarrollados, los kilos perdidos o la foto del después de la transformación, pero no vemos las cientos de decisiones que ocurrieron antes de llegar allí.

No vemos los días en los que la persona no tenía ganas de entrenar, las veces que tuvo que reorganizar su alimentación, los momentos en los que

dudó, las semanas en las que el peso no cambió, las ocasiones en las que tuvo que comenzar nuevamente.

Y mucho menos vemos todo aquello que ocurrió antes de que decidiera cambiar.

Por eso quiero que tengas cuidado cuando compares tu proceso con el resultado final de otra persona.

Tú estás viendo una foto. No estás viendo la película completa.

Cada proceso lleva su tiempo

Si hoy tienes un día complicado, eso no significa que tengas una vida desordenada. Si una semana comes peor de lo habitual, no significa que hayas perdido todos tus hábitos. Si un mes no consigues el resultado que esperabas, no significa necesariamente que todo haya sido inútil.

Pero tampoco quiero que utilicemos esto como una excusa para ignorar lo que está ocurriendo.

Si llevas seis meses diciendo que estás intentando cambiar, pero durante esos seis meses prácticamente no has modificado tus hábitos, entonces probablemente necesitas revisar qué estás haciendo. La paciencia no significa pasividad. Respetar el proceso no significa esperar resultados sin hacer cambios.

Hay una diferencia entre **darle tiempo al proceso y utilizar el tiempo como excusa para no actuar.**

Y aprender a distinguirlas también forma parte de la educación.

A veces necesitamos tener paciencia, ajustar la estrategia, aumentar nuestra constancia.

o simplemente necesitamos pedir ayuda.

Y en determinadas situaciones necesitamos acudir a otros profesionales de la salud cuando el problema va más allá de lo que puede resolverse únicamente mediante cambios generales en alimentación y estilo de vida.

No todo se resuelve con una dieta y ejercicio.

Y tampoco todo se resuelve con fuerza de voluntad.

Esta última idea también quiero que la recuerdes, porque puede evitarte mucha frustración. Durante mucho tiempo hemos simplificado los problemas relacionados con el peso y los hábitos como si todo dependiera de que una persona "quisiera suficientemente" cambiar. Pero las personas somos mucho más complejas que eso. Existen factores ambientales, culturales, psicológicos, sociales, económicos, fisiológicos y conductuales que pueden influir en nuestras decisiones.

Por eso, si alguna vez has intentado cambiar y no lo has conseguido, no quiero que automáticamente concluyas que eres una persona sin disciplina.

Tal vez necesitabas una estrategia diferente.

Tal vez estabas intentando cambiar demasiadas cosas al mismo tiempo.

Tal vez tu objetivo era poco realista.

Tal vez no entendías todavía lo que estabas haciendo.

O quizás estabas intentando resolver un problema mucho más complejo utilizando solamente una dieta.

Eso no significa que no puedas cambiar.

Significa que necesitamos entender mejor el problema.

Y aquí para cerrar este capítulo quiero volver por última vez, a aquella persona que me dijo:

Johan, yo solo quiero bajar 5 kilos.

Después de todo lo que hemos hablado, probablemente ya sabrás que no le respondería solamente con un número.

Quisiera saber:

¿Qué hay detrás de esos 5 kilos, qué quiere conseguir, qué ha intentado anteriormente, qué hábitos tiene actualmente, cómo se alimenta, cuánto se mueve, cómo duerme, qué relación tiene con la comida y qué espera realmente de este proceso?

Porque quizás esos 5 kilos sean una parte importante de su objetivo.

Pero quizás sean solamente la manera en que esa persona aprendió a expresar algo que realmente significa:

"Quiero volver a sentirme bien conmigo."

Y esa diferencia importa.

Porque cuando entendemos el verdadero objetivo, dejamos de perseguir únicamente el resultado visible y comenzamos a construir las condiciones que pueden permitirnos alcanzarlo.

No quiero que llegues al final de este libro sabiendo simplemente cuántas calorías tiene determinado alimento o cuántos gramos de proteína contiene una porción de pollo. Quiero que puedas entender por qué esos datos importan, cuándo importan y cómo utilizarlos dentro de una alimentación real.

Quiero que puedas mirar un plato y reconocer si está bien estructurado.

Quiero que puedas entender qué papel cumplen los diferentes nutrientes.

Quiero que puedas reconocer por qué una persona puede necesitar una estrategia diferente a otra.

Quiero que puedas comprender por qué el ejercicio de fuerza es tan importante y por qué moverte durante el día también cuenta.

Quiero que entiendas por qué dormir bien no es simplemente "descansar", sino una parte importante de nuestra capacidad para recuperarnos y mantener buenos hábitos.

Quiero que comprendas cómo el estrés puede influir en nuestras decisiones y por qué la mentalidad también forma parte de una transformación sostenible.

Y quiero que, cuando vuelvas a encontrarte con una afirmación nutricional en redes sociales, puedas detenerte unos segundos y preguntarte:

"¿Cuál es el contexto?"

Porque esa pregunta, aunque parece sencilla, puede ahorrarte muchos errores.

Quizás esta sea la mejor manera de cerrar este primer capítulo.

No quiero que termines estas páginas pensando que ahora tienes una nueva lista de cosas que debes hacer.

Quiero que hayas cambiado una cosa mucho más importante:

La manera en que miras tu propio cuerpo.

Que cuando la báscula marque un número diferente no entres inmediatamente en pánico ni te sientas automáticamente orgulloso. Que aprendas a observar el conjunto.

Que cuando quieras perder peso, te preguntes qué quieres conseguir realmente.

Que cuando alguien te prometa una transformación en tiempo récord, recuerdes que los cambios importantes necesitan procesos.

Que cuando compares tu progreso con el de otra persona, recuerdes que estás viendo solamente una parte de su historia.

Y que cuando pienses en alimentación, no la veas como una colección de alimentos buenos y malos, sino como una herramienta que podemos utilizar para cuidar nuestro cuerpo dentro del contexto de nuestra vida.

Porque al final, eso es lo que estamos buscando.

No simplemente un cuerpo que pese menos, una cintura más pequeña, un número que nos guste más.

Estamos buscando **un cuerpo que podamos cuidar, una alimentación que podamos mantener y un estilo de vida que podamos disfrutar.**

Y para construir todo eso, necesitamos comenzar por entender qué estamos haciendo cuando comemos.

Porque comer no es simplemente llenar el estómago.

Cada día, varias veces al día, estamos tomando decisiones que aportan energía y nutrientes, que interactúan con nuestro organismo y que, acumuladas a lo largo del tiempo, forman parte de la manera en que nuestro cuerpo funciona.

La nutrición empieza allí: en comprender esa relación.

Y cuando empezamos a comprenderla, la comida deja de ser solamente algo que debemos controlar y comienza a convertirse en una herramienta que podemos aprender a utilizar.

Hay algo que quiero que observes en todo este proceso: cuando empiezas a mirar tu cuerpo de esta manera, también cambia la forma en que interpretas los resultados. Quizás antes pensabas que una semana en la que la báscula no bajó era una semana perdida. Ahora puedes empezar a preguntarte qué ocurrió realmente. Tal vez tus medidas disminuyeron. Tal vez entrenaste mejor. Tal vez estás durmiendo más. Tal vez estás consiguiendo mantener una alimentación que antes no podías sostener. Tal vez simplemente necesitas más tiempo para que los cambios sean evidentes. No todos estos factores se pueden convertir inmediatamente en un número, pero eso no significa que carezcan de valor.

Esto es particularmente importante cuando nuestro objetivo es mejorar la composición corporal. Si queremos reducir grasa mientras conservamos o desarrollamos masa muscular, el proceso puede ser diferente al de una persona cuyo único objetivo es disminuir rápidamente el peso corporal. Y

cuanto más aprendemos sobre nuestro cuerpo, más nos damos cuenta de que "menos peso" no siempre significa "mejor resultado".

Por eso me gusta que pensemos en el progreso como una dirección y no como una cifra. Si durante los próximos meses consigues alimentarte mejor, entrenar de manera constante, desarrollar más fuerza, reducir progresivamente tu grasa corporal y mantener o mejorar tu masa muscular, probablemente estés construyendo algo mucho más valioso que simplemente haber conseguido que la báscula marque menos.

Incluso puede ocurrir que en determinado momento tu peso deje de disminuir y eso sea completamente compatible con continuar mejorando. Imagina que al principio de tu proceso pesabas 80 kilos y después de varios meses llegas a 75 kg. Luego continúas entrenando, mejorando tu alimentación y desarrollando masa muscular, y durante un período prolongado permaneces alrededor de esos mismos 75 kilos, pero tus medidas siguen cambiando y tu cuerpo adquiere una apariencia diferente. Si sigues pensando que el éxito consiste exclusivamente en llegar a 70 kilos, podrías continuar intentando bajar de peso cuando quizás ya estás mucho más cerca del resultado que realmente querías.

Por eso, antes de reducir nuevamente las cantidades de comida o aumentar todavía más el entrenamiento, vale la pena detenerse y preguntarse: **¿realmente necesito pesar menos o estoy intentando obligar a mi cuerpo a alcanzar un número que yo mismo decidí que debía ser el correcto?**

No existe un número mágico que determine cuánto debe pesar una persona para sentirse saludable, verse bien o tener una buena composición corporal. El peso adecuado depende de múltiples características individuales y, cuando hablamos de salud, debe interpretarse junto con otros indicadores y con la valoración correspondiente cuando sea necesaria.

Esto también es importante porque muchas personas establecen metas únicamente basadas en el peso que tenían cuando eran más jóvenes. "Quiero volver a pesar lo mismo que pesaba a los 20 años." Pero quizás hoy tu cuerpo, tu masa muscular, tu nivel de actividad, tus hábitos y tu vida son completamente diferentes. Intentar reproducir exactamente un

número del pasado no necesariamente significa recuperar la misma condición física o la misma salud que tenías en esa etapa de tu vida.

Nuestro cuerpo cambia con los años. Y aprender a cuidarlo también significa aprender a adaptar nuestras expectativas.

Hay una última idea que quiero dejarte antes de cerrar este capítulo, y quizás sea la más importante de todas.

~~~~~  
***"No necesitas estar en guerra con tu  
cuerpo para querer mejorarlo."***  
~~~~~

Puedes reconocer que quieres perder grasa sin odiar tu cuerpo actual. Puedes querer ganar músculo sin pensar que tu cuerpo actual es insuficiente. Puedes querer mejorar tu alimentación sin considerar que todo lo que has hecho hasta ahora estuvo mal.

Esto parece algo pequeño, pero puede cambiar completamente la manera en que vivimos un proceso de transformación.

He conocido personas que pasan años intentando "arreglar" su cuerpo desde la inconformidad. Cada foto, cada número en la báscula y cada prenda que ya no les queda se convierte en una prueba de que algo está mal. Entonces comienzan una dieta desde la frustración, entrenan desde el castigo y esperan que una transformación física finalmente les permita sentirse bien consigo mismas.

Pero si toda nuestra motivación depende de llegar a un determinado resultado para poder sentirnos satisfechos, corremos el riesgo de que nunca sea suficiente.

Quizás llegamos al peso que queríamos y entonces aparece una nueva zona que queremos cambiar. Perdemos la barriga y después queremos más definición. Conseguimos cierta cantidad de músculo y entonces pensamos que necesitamos todavía más. Llegamos a una meta y rápidamente construimos otra.

Por eso quiero que exista una diferencia entre **querer mejorar y sentir que estamos obligados a corregirnos.**

Puedes querer cambiar sin despreciar lo que eres hoy.

Puedes reconocer que todavía tienes cosas por mejorar y, al mismo tiempo, valorar el proceso que estás construyendo.

Y esto no significa conformarnos. Significa aprender a trabajar desde una posición mucho más saludable: **quiero mejorar porque me importa mi salud, mi bienestar y mi calidad de vida, no porque considere que mi cuerpo actual merece ser castigado.**

Esta forma de pensar también nos permite afrontar mejor los momentos difíciles. Habrá días en los que no cumpliremos todo lo que habíamos planificado. Habrá períodos en los que el progreso será más lento. Habrá momentos en los que las circunstancias de nuestra vida cambien y tengamos que adaptar nuevamente nuestras estrategias.

Eso no convierte el proceso en un fracaso.

Forma parte del proceso.

Y quizás por eso prefiero hablar de **construcción** en lugar de transformación. La palabra transformación puede hacernos imaginar un cambio radical, como si un día fuéramos una persona y después de unas semanas apareciéramos completamente diferentes. Construir es otra cosa. Construir implica colocar una pieza, después otra, corregir cuando sea necesario y continuar trabajando incluso cuando todavía no podemos ver el resultado final.

Nuestro cuerpo también se construye de esa manera.

Con las decisiones que repetimos, los alimentos que elegimos, las cantidades que consumimos, con nuestro movimiento, nuestro entrenamiento, nuestro descanso, con nuestra manera de afrontar las dificultades y con el tiempo.

No existe una decisión aislada que pueda construir por sí sola el cuerpo que desees. Pero tampoco existe una mala decisión aislada que tenga que destruir todo lo que has construido.

Lo que importa es la dirección general.

Por eso, si hoy estás comenzando este camino, no quiero que tu primera pregunta sea:

"¿Cuánto puedo bajar?"

Quiero que empieces con una pregunta diferente:

"¿Qué necesito aprender para cuidar mejor mi cuerpo?"

A partir de ahí, todo cambia.

Porque cuando aprendemos, podemos tomar mejores decisiones. Cuando tomamos mejores decisiones de manera consistente, podemos construir mejores hábitos. Y cuando esos hábitos se mantienen durante suficiente tiempo, pueden producir cambios reales.

Ese es el enfoque con el que quiero que recorramos este libro.

Quiero que puedas mirar tu alimentación y preguntarte qué necesita mejorar, que puedas mirar tu entrenamiento y comprender qué estás intentando conseguir, que puedas observar tu descanso y reconocer cuándo está interfiriendo con tus objetivos, que puedas identificar los hábitos que te están ayudando y aquellos que necesitas modificar, que tengas la capacidad de mantener todo esto incluso cuando tu vida no sea perfecta.

Porque al final,

~~~~~  
***"Una vida saludable no se construye cuando  
todo sale bien. Se construye cuando aprendemos  
a tomar buenas decisiones incluso cuando las cosas  
no salen exactamente como esperábamos."***  
~~~~~

Bajar esos 5 kilos ya no parecen ser una respuesta suficiente.

Ahora sabemos que detrás de ese número puede existir un objetivo mucho más grande. Puede haber un deseo de mejorar la composición corporal, recuperar fuerza, sentirse mejor, mejorar la salud, aumentar la

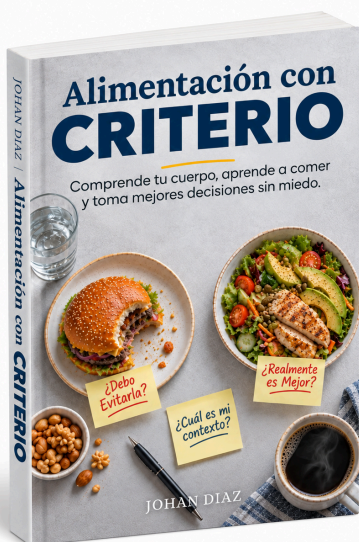
confianza o simplemente volver a sentirse dueño de las propias decisiones.

Y para conseguirlo no basta con saber cuánto pesa nuestro cuerpo.

Necesitamos entender **qué está pasando dentro de él y qué podemos hacer para cuidarlo mejor.**

Ahí comienza realmente nuestra conversación sobre nutrición.

Adquiere el libro completo “Alimentación con criterio”



Adquiere tu copia en:

<https://johandiazcoach.com/ebooks>

Disponible en Amazon:

<https://a.co/d/0b66CseP>