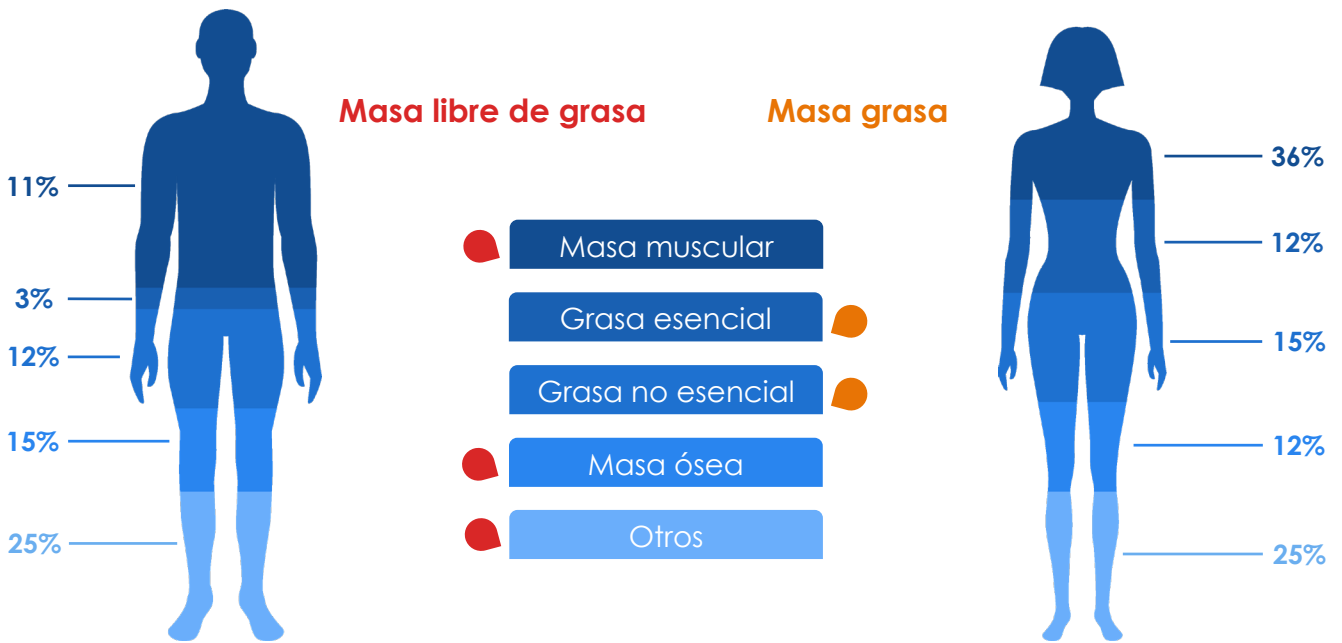




**¿QUÉ HAY EN TU PESO?**

El peso es solamente un número. Lo **IMPORTANTE** es lo que hay detrás.

**COMPOSICIÓN CORPORAL**



El cuerpo humano está formado por muchos componentes distintos...



**... ¡ Y MUCHO MÁS !**



## TU PESO NO ES SOLO GRASA

Tu cuerpo está formado por distintos componentes. Todos pesan, pero no tienen el mismo significado.

A continuación te los describimos:



Reserva energética y reguladora, protege órganos. **En exceso:** aumenta riesgo cardiovascular y metabólico.



Entre el 50-70% del cuerpo. Clave para regular **temperatura, transportar nutrientes y eliminar** desechos. Responsable de la **fuerza, estabilidad y metabolismo**.



**Tejido activo** que gasta energía incluso en reposo. Responsable de la fuerza, estabilidad y metabolismo.



**Estructura** que sostiene el cuerpo. Su salud mejora con ejercicio de fuerza, vitamina D y buen descanso.



**Heces, piel, y otros órganos** que también pesan y se deben tener en cuenta como parte de la salud.



## LO QUE LA BÁSCULA NO TE CUENTA

**El peso cambia TODOS LOS DÍAS. Incluso sin que cambie el estado de tu salud.**

**Situaciones en las que puede verse afectado el peso:**



## OTROS FACTORES QUE ALTERAN EL PESO

**El peso no refleja la calidad de tu composición corporal.**



### RETENCIÓN DE LÍQUIDOS POR HORMONAS

Los cambios hormonales del ciclo menstrual pueden aumentar entre 0,5 y 2 kg por retención de agua y alteraciones del tránsito intestinal.



### VARIACIONES DIGESTIVAS

El contenido del intestino - estreñimiento, comidas voluminosas o ricas en fibra - puede elevar el peso **temporalmente** sin relación con grasa o músculo.



### HIDRATACIÓN, SUEÑO Y ESTRÉS

Dormir poco, beber menos agua o tener más estrés favorece la retención de líquidos y aumenta el peso de forma puntual.



### MICROBIOTA Y GASES

Cambios en la microbiota o episodios de inflamación leve aumentan gases y volumen abdominal, modificando el peso de un día para otro sin implicar ganancia real de grasa.



## DOS PERSONAS PUEDEN PESAR LO MISMO... Y SER MUY DIFERENTES

El peso no refleja la CALIDAD de tu composición corporal.

 **MAYOR MASA MUSCULAR** 

 **MAYOR MASA GRASA** 

Mejor postura, más energía y menor riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles (ENT), como diabetes, afecciones cardíacas y trastornos musculoesqueléticos (por ejemplo, lumbalgias, dorsalgias y otros dolores similares).

Mayor fatiga, menor capacidad funcional y un rendimiento físico reducido. Además, mayor riesgo cardiometabólico, incluyendo mayor probabilidad de desarrollar alteraciones glucémicas, hipertensión, dislipemia y otras enfermedades no transmisibles relacionadas con el exceso de adiposidad.

## CÓMO MEDIR TU PROGRESO

Existen indicadores más fiables que el peso corporal.





## EJEMPLOS REALES DE CAMBIO CORPORAL

**Interpretar el peso correctamente evita conclusiones erróneas.**

- 1 BAJO PESO Y PIERDO MÚSCULO:**  
No es un cambio saludable. Baja la fuerza, se ralentiza el metabolismo y sentimos fatiga.
- 2 BAJO GRASA Y MANTENGO MÚSCULO:**  
Salud metabólica y composición equilibrada. El peso quizá cambia poco, pero la salud mejora.
- 3 MANTENGO O AUMENTO PESO Y GANO MÚSCULO:**  
Escenario ideal en muchas personas activas. Aumenta la energía, la fuerza y el bienestar.

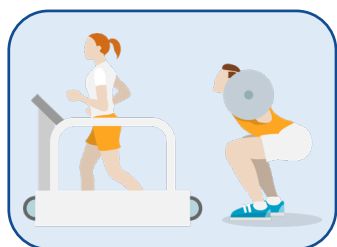
**¡ La salud también es todo aquello que no se ve !**

## CÓMO CUIDAR TU COMPOSICIÓN CORPORAL

**Los cambios sostenibles dependen de hábitos, no de cifras puntuales.**



**Combina fuerza y cardio**



El entrenamiento de fuerza ayuda a mantener o aumentar la masa muscular; el cardio mejora la salud cardiovascular y el gasto energético.

**2-3 sesiones fuerza + 1-2 cardio**



 **Prioriza proteína de calidad**



La proteína favorece la reparación muscular y la saciedad. Incluye fuentes como pescado, huevos, legumbres o lácteos según tolerancia.

**1 ración/comida principal**

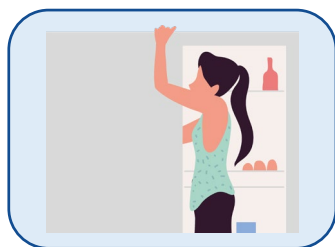
 **Duerme bien e hidrátate**



Un sueño insuficiente altera hormonas relacionadas con el apetito y el metabolismo; la hidratación regula energía y digestión.

**7-9h sueño + agua durante día**

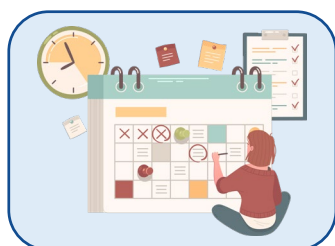
 **Evita dietas restrictivas**



Las dietas extremas favorecen la pérdida de músculo, el estancamiento y el efecto rebote.

**Eliminar grupos alimentos**

 **Aplica mucha constancia**



La composición corporal mejora con semanas o meses de hábitos estables, no con soluciones rápidas.

**Un mínimo de X días/semana**

**“Si fuera posible ver todo lo que sucede dentro del cuerpo al instante, las elecciones alimentarias serían más conscientes”.**