

GUÍA PRÁCTICA

Perder peso sin perder el norte

Una guía práctica para entender el hambre, proteger el músculo y construir un plan que puedas mantener



Dr. Joaquín Puerma

Endocrinología y Nutrición

GUÍA PRÁCTICA

Perder peso sin perder el norte

Una guía práctica para entender el hambre,
proteger el músculo y construir un plan que puedas
mantener

Dr. Joaquín Puerma

Especialista en Endocrinología y Nutrición

© 2026 Joaquín Puerma. Todos los derechos reservados.

Primera edición, 2026.

Colegiado 182872281

www.joaquinpuermaendocrino.com

Ninguna parte de esta obra puede reproducirse, almacenarse o transmitirse por ningún medio sin autorización escrita del titular de los derechos, salvo en los supuestos permitidos por la ley.

Las ilustraciones representan situaciones compuestas, no pacientes reales.

Contenido

Parte I — Entender antes de corregir

Capítulo 1. La báscula no sabe qué día has tenido

Capítulo 2. Por qué perder peso no depende solo de saber qué comer

Capítulo 3. Hambre, apetito, plenitud, saciedad y satisfacción

Parte II — Construir un sistema que quepa en tu vida

Capítulo 4. Un plato base, no un menú cárcel

Capítulo 5. El entorno también decide

Parte III — Proteger el proceso

Capítulo 6. La siguiente comida: fallar sin abandonar

Capítulo 7. Perder grasa sin olvidarse del músculo

Capítulo 8. Sueño, estrés y etapas de la vida

Capítulo 9. Mesetas, hormonas y analíticas

Parte IV — Cuando el cuerpo pide otra mirada

Capítulo 10. Caída de cabello y otras señales durante la pérdida de peso

Capítulo 11. Tratamientos incretínicos: una herramienta, no una identidad

Capítulo 12. Comer cuando hay poco apetito y manejar la tolerancia

Capítulo 13. Mantener: una fase activa del tratamiento

Parte V — Convertirlo en un sistema propio

Capítulo 14. Cinco gestos para no perder el norte

Capítulo 15. Cuatro semanas para ponerlo en práctica

Anexos prácticos

Anexo A. Diez preguntas para aprovechar mejor una consulta

Anexo B. Registro de siete días sin contar calorías

Anexo C. Construye tu plato y tus comidas base

Anexo D. Plan B para días reales

Anexo E. Hoja de tolerancia y mantenimiento en tratamientos
incretínicos

Referencias y lecturas recomendadas

Aviso importante

Este libro es una obra de divulgación. No sustituye una consulta médica, una valoración nutricional individual ni el seguimiento de los profesionales que conocen tu caso. Tampoco sirve para iniciar, elegir, ajustar o retirar medicación.

El embarazo, la lactancia, algunas enfermedades, la fragilidad, determinados tratamientos y los antecedentes de una relación problemática con la comida pueden cambiar las prioridades. Si una herramienta de registro aumenta la culpa, la rigidez o las conductas compensatorias, deja de utilizarla y coméntalo con un profesional.

Si durante un proceso de pérdida de peso aparecen síntomas intensos, persistentes o que empeoran con rapidez, solicita valoración. No todo se arregla comiendo un poco menos o poniendo un poco más de voluntad.

Las ilustraciones representan situaciones compuestas, no pacientes reales.

Nota del autor

Hay una frase que escucho a menudo en consulta:

«Sé lo que tengo que hacer. El problema es que no consigo mantenerlo».

Quien la pronuncia suele saber muchas cosas. Sabe que las verduras son saludables, que el movimiento importa y que dormir ocho horas parece una idea estupenda. A veces conoce las calorías de un aguacate con una precisión que ya querría para mí el día que intento recordar dónde he dejado las llaves.

El problema no suele ser una falta absoluta de información. Con frecuencia falta un sistema que funcione también el martes que has dormido mal, sales tarde del trabajo y el frigorífico tiene menos recursos que tú.

Las reglas de los días perfectos son fáciles de explicar. Lo difícil es saber qué hacer cuando el día deja de parecerse al plan.

Escribo este libro desde la endocrinología, pero también desde algo que aprendí mucho antes de ser médico. Durante la adolescencia tuve exceso de peso, dolores articulares, acné y una relación bastante mejorable con el ejercicio y la alimentación. Empecé a cuidarme por motivos que entonces eran principalmente estéticos. Con el tiempo descubrí que sentirme con más energía, descansar mejor y poder moverme sin molestias era bastante más interesante que cualquier número aislado.

No cuento esto para ofrecerte una historia de transformación perfecta. No la hubo. Hubo curiosidad, intentos, semanas mejores y otras peores. Hubo hábitos que terminaron formando parte de mi vida y otros que todavía requieren intención. Creo que eso se parece más a la realidad que la imagen de alguien que un lunes cambia ocho cosas y no vuelve a dudar jamás.

La pérdida de peso tampoco depende de una sola pieza. La biología importa. El entorno importa. Los tratamientos pueden importar. Tu historia, tus recursos y tus decisiones también. No necesitamos elegir una única explicación ni convertir una hormona en la culpable de todo.

Mi propuesta es más sencilla: entender qué está dificultando el proceso, escoger una prioridad y preparar de antemano la vuelta. Porque una comida diferente no suele decidir el resultado. Lo que puede alargar el problema es pensar que, después de ella, ya no merece la pena continuar.

No te voy a pedir que no falles.

Te voy a pedir que no te vayas cuando falles.

Cómo utilizar este libro

Puedes leerlo de principio a fin, pero no necesitas aplicar todo al mismo tiempo. Intentar estrenar quince hábitos un lunes es una manera bastante eficaz de llegar agotado al miércoles.

Cada capítulo cumple una función:

- 1. plantea una situación reconocible;
- 2. explica qué puede estar ocurriendo;
- 3. propone una o varias decisiones pequeñas;
- 4. señala cuándo esa herramienta no es adecuada o cuándo conviene consultar;
- 5. añade una pieza al sistema final de cuatro semanas.

Subraya lo que te aclare algo. Elige una acción. Observa qué sucede. Después decide el siguiente paso.

Este libro es un mapa. No hace falta recorrer todas las carreteras el primer día.

Si has llegado buscando una respuesta concreta

Puedes empezar por el problema que tienes delante y volver después a los capítulos de base:

Si tu prioridad actual es...	Empieza por	Completa con
La báscula condiciona lo que como o cómo me siento	Capítulo 1	Capítulos 14 y 15
Tengo mucha hambre o me cuesta volver después de una comida diferente	Capítulos 3 y 6	Capítulo 4
Llevo semanas sin avanzar	Capítulo 9	Capítulo 14
Se me cae el cabello durante la pérdida de peso	Capítulo 10	Capítulos 4 y 7
Tengo náuseas, poco apetito u otras molestias durante un tratamiento	Capítulo 12	Capítulo 11 y Anexo E

Este mapa orienta la lectura. Si aparecen síntomas intensos, persistentes o que empeoran con rapidez, no utilices el índice para decidir si puedes esperar: solicita valoración.

Parte I – Entender antes de corregir

Capítulo 1. La báscula no sabe qué día has tenido

Te levantas, vas al baño y te pesas.

La pantalla marca ochocientos gramos más que ayer.

En pocos segundos, un aparato que solo ha mostrado un número parece emitir un informe bastante más amplio:

- lo hiciste mal;
- la cena fue un desastre;
- tu cuerpo no responde;
- todo lo perdido va a volver;
- hoy deberías compensar.

La báscula, por supuesto, no ha dicho nada de eso. No sabe qué cenaste, cuánto dormiste, si has ido al baño, en qué momento del ciclo estás ni cuánto líquido retienes. Solo mide tu peso en unas condiciones concretas.

El resto del informe lo hemos escrito nosotros.



La báscula no sabe qué día has tenido

El peso es un dato entre varios: sueño, comida, movimiento, estrés y contexto escriben el resto del informe.

Peso no significa grasa

El peso corporal incluye agua, tejido graso, músculo, hueso, órganos, glucógeno y el contenido del aparato digestivo, entre otras cosas. Algunas cambian despacio. Otras pueden variar de un día para otro.

Una comida más salada, una mayor cantidad de hidratos, una sesión de entrenamiento exigente, el estreñimiento, el ciclo menstrual o una diferencia en la hora de medición pueden modificar la cifra sin que eso represente un cambio equivalente de grasa.

Esto no convierte al peso en un dato inútil. Significa que una medición aislada responde a una pregunta pequeña:

«¿Cuánto peso hoy, en estas condiciones?»

No responde por sí sola a otra mucho más interesante:

«¿Está funcionando mi proceso?»

Para contestar a la segunda pregunta necesitamos contexto y tendencia.

Una tendencia necesita tiempo

Imagina dos líneas. La primera baja cada día de manera perfecta. Es tan recta que parece dibujada con una regla. La segunda sube y baja, pero al observar varias semanas vemos que el conjunto desciende.

En la vida real, la segunda es mucho más frecuente.

02

Ruido no es tendencia

Un dato aislado puede moverse mucho sin describir la dirección del proceso.



El cuerpo no entrega informes trimestrales con una flecha verde. Nos da datos con ruido. Si corregimos el plan ante cada cambio diario, podemos terminar arreglando algo que no estaba roto.

Por eso conviene decidir de antemano dos cosas:

- con qué frecuencia te vas a pesar, si el pesaje es una herramienta adecuada para ti;
- cuándo vas a interpretar los datos.

No existe una frecuencia perfecta para todo el mundo. A algunas personas les ayuda disponer de varias mediciones y observar una tendencia. A otras, pesarse a menudo les cambia el ánimo y condiciona lo que comen durante el resto del día. En ese caso, reunir más números no aporta necesariamente mejor información.

La pregunta no es cuál es la frecuencia más disciplinada.

La pregunta es qué frecuencia te informa sin gobernarte.

El error de convertir el dato en una orden

Una subida inesperada puede activar decisiones rápidas:

- saltarse una comida;
- eliminar un grupo de alimentos;
- entrenar como compensación;
- comprobar el peso varias veces;
- abandonar porque «total, no sirve».

Todas nacen de una sensación de urgencia. Pero sentir urgencia no demuestra que exista un problema urgente.

Antes de actuar, separa dos columnas.

Lo que sé

- Hoy la báscula marca una cifra concreta.
- Ayer cené más tarde o de forma distinta.
- He dormido peor.
- Llevo varios días con estreñimiento.
- Estoy en una fase determinada del ciclo.
- Mi tendencia de varias semanas baja, se mantiene o sube.

Lo que estoy interpretando

- He engordado de golpe.
- No tengo fuerza de voluntad.
- Mi metabolismo se ha parado.
- Tengo que castigarme hoy.

La primera columna contiene información. La segunda puede contener una hipótesis, miedo o una conclusión precipitada.

No tienes que prohibirte sentir decepción. Conviene, eso sí, que la decepción no redacte el plan del día.

¿Qué más podemos observar?

El objetivo de un proceso de pérdida de peso no debería reducirse a conseguir que un número baje a cualquier precio. También podemos observar:

- el perímetro de la cintura, si medirlo resulta apropiado;
- la fuerza y la capacidad para moverte;
- el hambre, la energía y la tolerancia digestiva;
- cómo evoluciona una actividad que antes te costaba;
- si el plan cabe en tu vida sin ocupar todos tus pensamientos;
- los indicadores clínicos que tu equipo haya decidido seguir.

No hace falta medirlo todo. Reunir cinco datos nuevos cada día puede convertirse en otro examen.

Elige una señal de resultado y una de función. Por ejemplo: tendencia del peso y fuerza en un ejercicio; perímetro y capacidad para completar un paseo; o los indicadores que tengan sentido en tu caso.

Herramienta: «¿Dato o reacción?»

Cuando una medición te altere, completa estas cuatro frases:

1. **El dato es: ...**
2. **La historia que estoy contando es: ...**
3. **El contexto que puede influir es: ...**
4. **La acción más pequeña y razonable hoy es: ...**

Esa acción rara vez necesita ser «empezar de cero». Puede consistir en mantener una comida normal, seguir con el movimiento previsto o esperar a disponer de una tendencia antes de modificar

el plan.

Cuándo esta herramienta no ayuda

Si el peso determina tu estado de ánimo durante horas, modifica de forma rígida lo que te permites comer o provoca conductas compensatorias, el problema no se resuelve comprando una báscula más precisa.

Reducir o retirar el pesaje puede ser una decisión sensata, no una falta de compromiso.

La pieza que añadimos al sistema

Esta semana elige:

- la frecuencia de medición que te informa sin dominarte, o la decisión de no pesarte;
- un momento concreto para revisar la tendencia;
- una medida de función que tenga sentido para ti.

La báscula puede aportar un dato. No le entregues también el trabajo de decidir cómo vas a tratarte ese día.

Capítulo 2. Por qué perder peso no depende solo de saber qué comer

Imagina dos personas que reciben la misma recomendación: organizar mejor las comidas, moverse con regularidad y mantener un déficit energético razonable.

Una dispone de horarios previsibles, duerme bien, vive cerca de un mercado y tiene experiencia entrenando. La otra trabaja a turnos, cuida a un familiar, llega a casa agotada y toma una medicación que modifica el apetito.

La frase puede ser la misma. El trabajo necesario para cumplirla no lo es.

Cuando alguien dice que perder peso consiste únicamente en «comer menos y moverse más», está describiendo una parte de la física, no toda la experiencia humana. La energía importa, pero también importa quién debe tomar las decisiones, con qué hambre, en qué entorno y durante cuánto tiempo.

El balance energético existe

Para perder tejido graso, el organismo necesita utilizar durante un periodo más energía de la que recibe. Negarlo no ayuda. Pero repetir esa frase tampoco construye por sí solo una estrategia.

Es parecido a decir que para ahorrar dinero hay que gastar menos de lo que se ingresa. Es correcto. Sin embargo, una persona necesita saber dónde se va el dinero, qué gastos son inevitables y qué cambio puede mantener sin dejar de pagar la luz.

Con el peso ocurre algo parecido. La pregunta práctica no es solo si existe un déficit, sino cómo crear unas condiciones en las que ese déficit sea suficiente, tolerable y sostenible.

Tu cuerpo no es pasivo

El organismo responde a los cambios. Al perder peso disminuye la cantidad de tejido que necesita mantenerse y puede cambiar el gasto asociado al movimiento. También pueden aumentar el hambre, la atención hacia la comida o el cansancio. La intensidad de estas respuestas varía entre personas y a lo largo del proceso.

Esto no significa que el metabolismo se haya roto ni que las leyes de la física hayan dejado de funcionar. Significa que el plan debe revisarse con la misma atención con la que observamos cualquier sistema que cambia.

Un déficit excesivo puede producir una bajada rápida al principio y, al mismo tiempo, hacer más difícil sostener las decisiones, entrenar o cubrir las necesidades nutricionales. Uno demasiado pequeño puede pasar desapercibido entre las variaciones normales. El objetivo no es encontrar la cifra más agresiva, sino una intervención que permita avanzar sin deteriorar lo que queremos proteger.

El hambre no es una opinión

Las señales de apetito y saciedad no dependen únicamente de la voluntad. Se relacionan con la cantidad y composición de las comidas, el sueño, el estrés, el aprendizaje, el entorno, determinadas etapas vitales y algunos tratamientos.

Esto tampoco convierte cada dificultad en un desequilibrio hormonal. A veces el problema es tan cotidiano como llegar a la tarde habiendo comido poco, tener alimentos muy disponibles o intentar seguir un plan que no encaja con el horario real.

La biología y el entorno no compiten para ver quién tiene la culpa. Trabajan juntos.

Hay factores que conviene revisar

Algunas enfermedades y medicaciones pueden favorecer cambios de peso, apetito, líquidos, energía o capacidad para moverse. En otras ocasiones, una enfermedad se utiliza como explicación única cuando su control es adecuado y hay más piezas relevantes.

El tiroides es un buen ejemplo. Un hipotiroidismo no tratado puede influir en el peso y producir síntomas. Sin embargo, una vez diagnosticado y correctamente tratado, no explica por sí solo todas las dificultades para perder grasa. Buscar de forma indefinida una hormona oculta puede retrasar decisiones más útiles.

También conviene revisar si existe dolor, limitación funcional, alteraciones importantes del sueño, síntomas digestivos persistentes, cambios menstruales relevantes o efectos adversos de un tratamiento. La evaluación debe responder a la historia de la persona, no a una lista universal de análisis.

El mapa de fricciones

En lugar de preguntarte «¿por qué no tengo fuerza de voluntad?», completa este mapa:

Biología y salud

- ¿Cómo están el hambre, el sueño, la energía y la tolerancia digestiva?
- ¿Hay síntomas o tratamientos que merecen revisión?
- ¿Puedo moverme y entrenar con seguridad?

Entorno

- ¿Qué alimentos y opciones tengo disponibles cuando llego cansado?
- ¿Mis horarios permiten comer con cierta regularidad?
- ¿Hay momentos que dependen siempre de la improvisación?

Plan

- ¿Estoy intentando cambiar demasiadas cosas?

- ¿La pauta es compatible con fines de semana, turnos y comidas sociales?
- ¿Sé qué hacer después de un tropiezo?

Apoyo

- ¿Necesito información, seguimiento o ayuda práctica?
- ¿Las personas con las que convivo entienden qué estoy intentando hacer?
- ¿Tengo un lugar donde revisar el plan sin sentir que cada duda es un fracaso?

No marques veinte problemas. Elige la fricción que más decisiones modifica durante la semana.

Cuándo conviene consultar

Una variación de peso inesperada, rápida o acompañada de hinchazón importante, debilidad marcada, dificultad respiratoria, síntomas digestivos persistentes u otros cambios relevantes merece valoración. Lo mismo ocurre cuando sospechas que una medicación está influyendo: no la retires ni la ajustes por tu cuenta.

La pieza que añadimos al sistema

Escribe una frase:

«Ahora mismo, la fricción que más dificulta mi proceso es...»

Después elige una acción que actúe sobre esa fricción. Quizá sea preparar una opción para el turno de tarde, revisar el sueño, pedir ayuda por un síntoma o simplificar un plan que exigía demasiadas decisiones.

Conocer la causa perfecta sería cómodo. Identificar la siguiente fricción útil suele ser más práctico.

ESTO ES SOLO EL PRINCIPIO

Continúa sin perder el norte

Ya has visto por qué la báscula no cuenta toda la historia y cómo localizar la fricción que más pesa en tu semana. En el siguiente capítulo aprenderás a distinguir hambre, apetito, plenitud, saciedad y satisfacción. Después, el libro convierte esas señales en comidas base, planes B, protección muscular y mantenimiento.

[Ver el libro completo](#)



Dr. Joaquín Puerma · Endocrinología y Nutrición · Col. 182872281

www.joaquinpuermaendocrino.com