



# **Cómo *perder grasa sin* eliminar los carbohidratos**

## **DAVID CANARIO**

*Entrenador y nutricionista deportivo  
especializado en la pérdida de grasa*

 @fitcanario

 [www.fitcanario.com](http://www.fitcanario.com) 





# Introducción

La idea de esta guía es muy simple:

✓ Que entiendas cómo usar los carbohidratos a tu favor para **perder grasa**, en vez de vivir con miedo al pan, a la pasta, a las papas, al arroz...

No es un plan nutricional completo ni personalizado, pero sí un punto de partida claro para dejar de pelearse con los carbohidratos y no demonizar este alimento que tanta fama ha ganado en los últimos años.





# Qué son realmente los carbohidratos (y por qué no son el problema)

Entendamos antes de comenzar por entender **qué son los carbohidratos** y por qué son necesarios en una dieta equilibrada.

Te explico de manera sencilla:

- Son la fuente principal de energía rápida del cuerpo.
- Están en alimentos como:
  - Papas, pan, arroz, pasta, cuscús...
  - Fruta, avena, legumbres...
  - Y también en bollería, dulces, refrescos azucarados, etc.

**Los carbohidratos no engordan por sí mismos.**

Lo que hace que acumules grasa es:

- Comer más de la cuenta de forma constante
- Mucho picoteo “invisible” (galletas, bollos, snacks)
- Raciones enormes de pan, papas, pasta, etc.
- Solo comerlos y no usarlos como fuente de energía (con movimiento, ejercicio...)

Conclusión: no tienes que eliminarlos, tienes que ordenarlos mejor en tu alimentación .



# Regla 1 - Cada vez que haya carbohidratos, que haya PROTEÍNA y FIBRA VEGETAL

Aquí está una de las claves si tu objetivo es perder grasa:

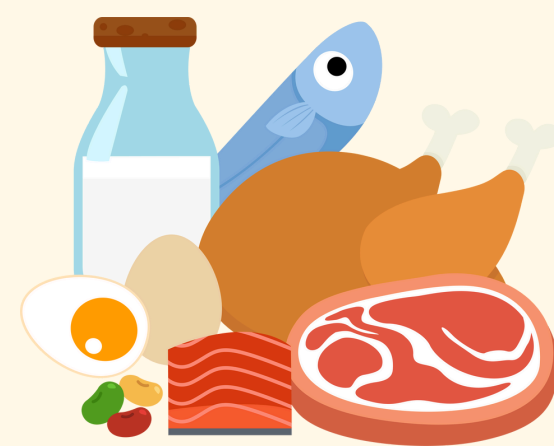
No tomes carbohidratos “solos”

Intenta que siempre vayan acompañados de:

1. **Proteína** (pollo, pescado, huevos, lácteos, legumbres...)
2. **Verdura / vegetales** (ensaladas, verduras salteadas, al horno, al vapor...)

## ¿Por qué proteína?

- Te sacia más
- Protege tu masa muscular mientras bajas grasa
- Hace que el hambre esté mucho más bajo control



## ¿Por qué verdura y fibra?

- La verdura aporta mucha saciedad con muy pocas calorías
- Aumenta el volumen del plato sin disparar las calorías
- La fibra ayuda a:
  - Controlar mejor el apetito
  - Mejorar la digestión
  - Estabilizar más las subidas y bajadas de azúcar en sangre



En resumen y para que quede lo más claro posible:

Carbohidrato solo → hambre pronto y más ganas de picar

Carbo + proteína + verdura → **más saciedad, más control, menos calorías totales**

Ejemplos de combinaciones inteligentes

- Papas cocidas + pescado a la plancha + ensalada
- Arroz + pollo + salteado de verduras
- Pasta + carne picada magra + verduras (tomate natural, zanahoria, calabacín...)
- Pan + huevos revueltos + tomate/verdura + fruta



# Regla 2 -Controla las cantidades

No hace falta borrar las papas, el pan o el arroz.

Lo que normalmente hay que hacer es **bajar un poco la cantidad** (esto va a depender siempre del contexto individual de cada persona, lo ideal sería ajustarlo a tu caso).

Referencia fácil sin pesar nada:

- Porción de carbohidratos en una comida principal:

Aproximadamente el tamaño de tu puño (papas, arroz, pasta, cuscús, pan, quinoa, etc.)

Ejemplo de plato equilibrado para perder grasa:

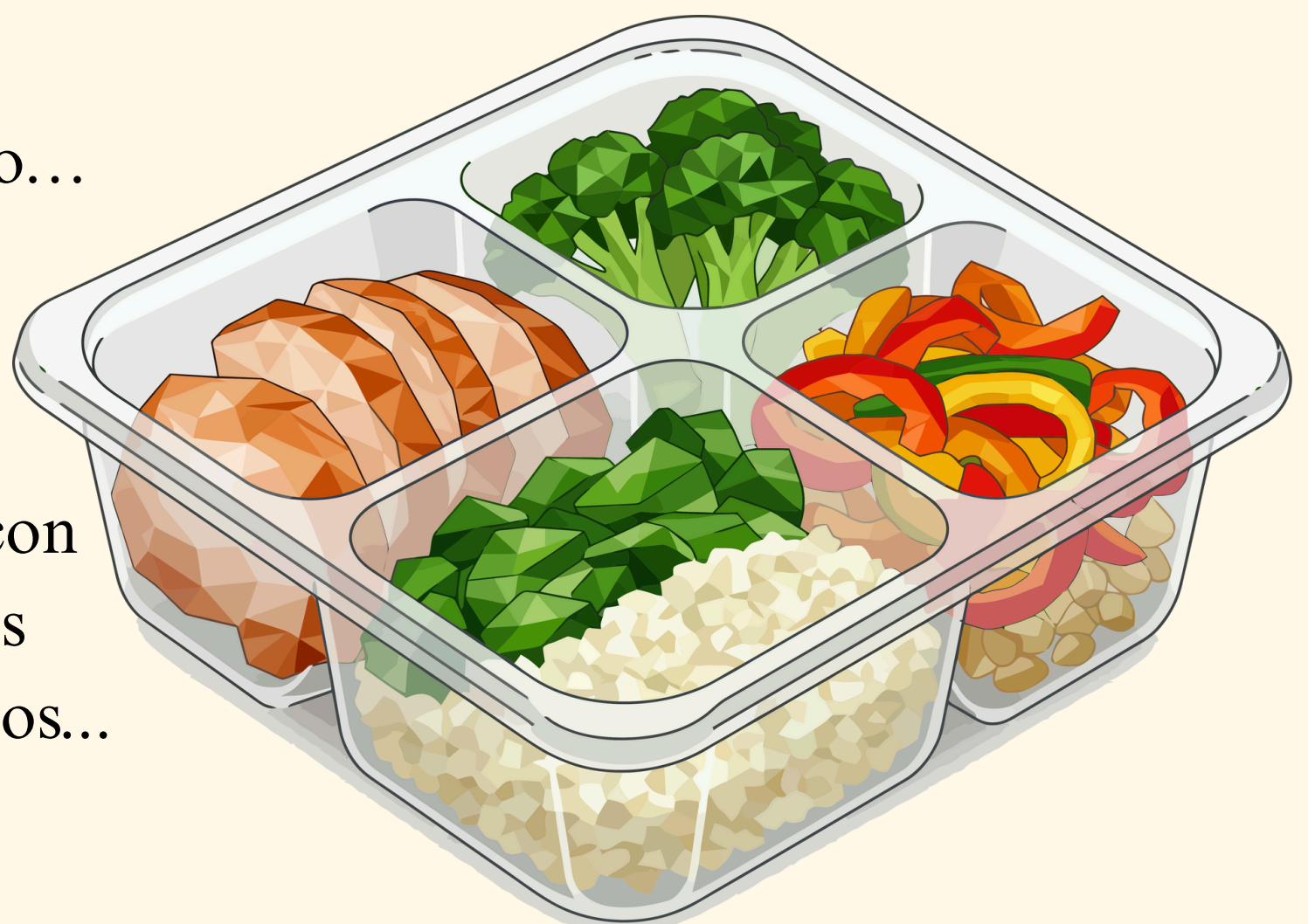
- $\frac{1}{3}$  del plato  $\rightarrow$  proteína
- $\frac{1}{3}$  del plato  $\rightarrow$  verdura/ensalada
- $\frac{1}{3}$  del plato  $\rightarrow$  carbohidrato (papas, arroz, pasta, etc.)

El problema casi nunca es “como carbohidratos”.

El problema suele ser:

- Medio plato de pasta
- Pan “para acompañar” + salsas
- Postre
- Y a veces algo de bollería luego...

Si a todo eso le sumamos un estilo de vida sedentario o una persona con un nivel de actividad física bajo, los resultados son los que ya conocemos...







# Regla 3 - No todos los carbs juegan el mismo papel

Aquí es donde entran las elecciones inteligentes.

## ✓ Carbohidratos estratégicos que ayudan en procesos de pérdida de grasa

Son los que te dan energía, saciedad y son más fáciles de encajar en una pérdida de grasa:

- Papas (sobre todo cocidas/hervidas), arroz y pastas integrales (más fibra), frutas, legumbres

Las papas, por ejemplo, tienen:

- Mucho contenido en agua
- Generan alta saciedad
- Aportan pocas calorías en comparación a otros carbohidratos

Eso hace que, bien usadas, sean un carbohidrato muy interesante cuando quieres perder grasa, más que otros que concentran muchas calorías en muy poco volumen.

## ✗ Carbohidratos que te lo ponen más difícil para procesos de pérdida de grasa

Aquí entran: Bollería industrial (donuts, croissants, napolitanas...), galletas, helados, chocolates azucarados, refrescos con azúcar...

¿Por qué estos favorecen mucho más la ganancia de grasa?

- Suelen mezclar mucho azúcar + mucha grasa saturada
- Tienen muchas calorías en muy poco volumen (energía muy concentrada)
- Se comen rápido y son muy “adictivos”: es fácil pasar de 200 a 600–800 kcal sin darte cuenta
- Sacian poco y dan ganas de seguir comiendo (interés de las marcas porque los consumas en exceso)

**No se trata de prohibirlos para siempre**, pero sí de entender que:

Para perder grasa, lo ideal es que estos alimentos sean la excepción, no la base.

Una regla simple:

- Que al menos un 80% de tus carbohidratos vengan de:
  - Papas, arroz, pasta simple, avena, fruta, legumbres, pan de masa madre
- Y como mucho un 20% de bollería, dulces y ultraprocesados





# Ejemplos de comidas “amigas de la pérdida de grasa”

## Desayunos:

- Yogur proteico + fruta + 2–3 cucharadas de avena
- 2 huevos revueltos + 1–2 tostadas de pan + fruta

## Comidas:

- Pollo a la plancha + ensalada grande + puño de arroz
- Pescado al horno + verduras + puño de papas guisadas o asadas

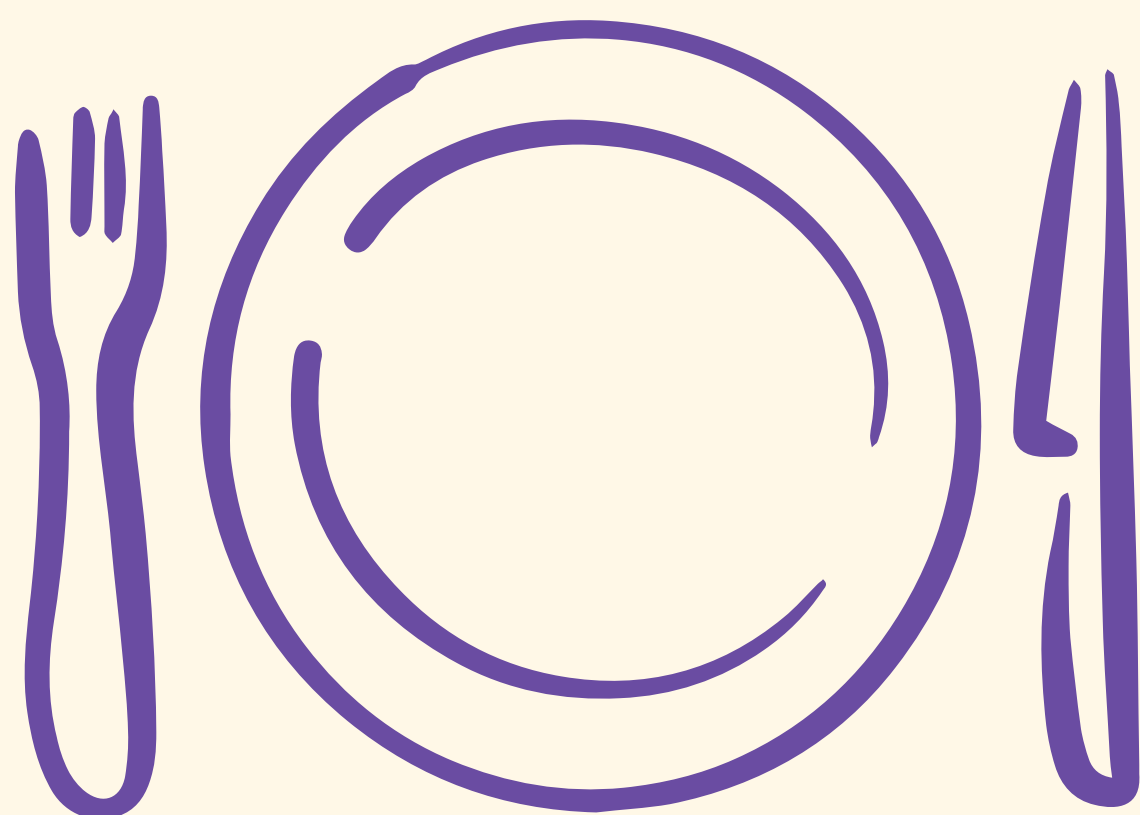
## Cenas:

- Revuelto de huevos + verduras + un poco de pan
- Ensalada completa (proteína + verdura) + base de arroz integral/quinoa

En todos los casos:

Los carbohidratos siguen ahí.

La diferencia está en con qué los acompañas, cuánto pones y de qué fuentes vienen.





# Tu plan de acción

Durante **los próximos 7 días**, prueba esto:

- ☒ Mantener 2–3 comidas al día con carbohidratos
- ☒ Aplicar SIEMPRE:
  - a. Carbohidrato + proteína + verdura
  - b. Porción tipo puño de carbo por comida
  - c. Priorizar carbohidratos “estratégicos” (papas, arroz, pasta sencilla, fruta, legumbres...)

No estás haciendo una dieta extrema.

Estás aprendiendo a usar los carbohidratos de forma inteligente para perder grasa.

Con esta mini guía ya tienes una base para:

- Dejar de tenerle miedo a los carbohidratos
- Entender por qué no hace falta eliminarlos para perder grasa
- Empezar a hacer mejores elecciones en tu día a día







# Lo realmente efectivo: adaptar todo esto a TU vida y situación

Para que esto sea realmente efectivo y saques todo el partido, lo ideal es:

- **Ajustar cantidades** a tu caso concreto y tu punto de partida
- **Adaptar** las comidas **a tus horarios** reales (trabajo, familia, turnos, etc.) y **gustos y preferencias**, sin prohibiciones
- **Tener una estrategia** clara para:
  - Fines de semana
  - Salidas a comer/cenar
  - Momentos de ansiedad y picoteo
  - Tu nivel de actividad y entrenamiento

Con un buen ajuste y una estrategia bien hecha, de forma realista puedes llegar a perder **entre 5 y 12 kg de grasa en 3 a 6 meses**, según tu caso, sin dejar los carbohidratos y sin vivir a dieta.

Si quieres hacer esto bien, con seguimiento y sin ir a ciegas: Puedes ponerte en manos de un profesional.

Si quieres que vea tu caso y te diga cómo lo trabajaríamos contigo paso a paso, solo tienes que contactarme y contarme:

- cuál es tu objetivo
- cómo comes ahora
- cuánto tiempo tienes para entrenar

Esta guía es un regalo para que empieces a entender el “por qué” y el “cómo”.

Si decides dar el siguiente paso, conmigo vas a aprender **mucho más, de forma práctica y aplicada 100% a tu vida real**.

