EL CLAN

EL PLAN

GUÍA GRATUITA · EL CLAN DEL MUNDO



> Esta guía está dirigida a personas que han alcanzado la mayoría de edad. Recoge mi experiencia personal y no sustituye el consejo de un profesional de la salud, nutrición y/o deportivo. Antes de cambiar tu alimentación o tu actividad física, consulta a tu médico de cabecera o a un profesional sanitario de confianza. Si estás embarazada, tienes o has tenido un trastorno de la conducta alimentaria, diabetes o una enfermedad de los riñones, habla antes con tu médico.

Antes de empezar: hazte un chequeo

Pide cita con tu médico y pídele una analítica completa antes de empezar. No cuesta mucho y sabes de dónde partes.



- Cuéntale tu proyecto y pregúntale qué le parece útil controlar. Por ejemplo: la glucosa y la insulina en ayunas (sirven para calcular el índice HOMA, que informa sobre la resistencia a la insulina), el perfil lipídico, la tiroides (TSH), los riñones (creatinina), el hierro (ferritina), la vitamina D.
- Es tu médico quien decide qué pedir y quien lee los resultados contigo.
- **Al finalizar el plan, repites los mismos análisis.** Compruebas que todo va bien y que no has creado ninguna carencia.

1. Quién soy, y de dónde vengo

Soy Mo. Tengo 45 años, soy padre de familia y empresario.

No nací deportista. Hace unos años pesaba 120 kilos. Perdí casi 50 sin dietas milagro, solo aprendiendo cómo funciona mi cuerpo.

Y cometí todos los errores. Ejemplo de ello: hice 66.000 burpees en un año y engordé 10 kilos. Me movía menos el resto del día y comía igual, o más. He comprendido que el deporte solo no basta.

En primavera de 2026 había vuelto a los 82,5 kilos. Preparaba una carrera de bici de 211 kilómetros: tenía una fecha y un objetivo. Monté lo que llamo mi **Protocolo 3000**: gastaba unas 3.000 calorías al día y comía entre 1.800 y 2.000. Resultado: de 82,5 a 71,7 kilos en 60 días, y el contorno de muslo no se movió.

Lo cuento todo en **El Clan, en YouTube**.



Esta guía sigue las pautas de ese método, pero hay que adaptarlo a ti. Y lo primero que te digo es: **no hagas lo que hice yo.**

2. No 60 días. 90 o 180.

60 días es ir justo. Yo lo hice porque tenía un objetivo concreto, una fecha, y entrenaba todos los días con mucho cardio. Tú tienes un trabajo, una familia, semanas en las que no puedes entrenar. Es normal.

Así que puedes ir de forma más gradual:

- **90 días** si tienes entre 5 y 8 kilos que perder.
- **180 días** si tienes más.
- 60 días solo si tienes una fecha límite clara y aceptas que va a ser duro.

Cuanto más progresivo, menos abandonas. Y el único plan que funciona es el que consigues terminar.

3. Paso 1: tu punto de partida

Tu punto de partida es **lo que necesitas para mantenerte**: lo que gastas con las actividades diarias, sin cambiar nada. Tu trabajo, tus trayectos, tu actividad de siempre.

- Calcúlalo paso a paso en la calculadora de El Clan, modo Mi Plan: **https://clandomundo.com/elclan/calculadora** (usa la fórmula de Mifflin-St Jeor).
- Ejemplo: 1.900, 2.200, 2.500 calorías al día.
- Es una estimación. Se ajusta con la báscula a las 2-3 semanas.



EL DATO



La fórmula de Mifflin-St Jeor estima el gasto en reposo a partir de tu peso, tu altura, tu edad y tu sexo. Después se multiplica por un factor de actividad. Sigue siendo una estimación, no una medida.

Fuente: Mifflin et al. (1990), American Journal of Clinical Nutrition.

4. Paso 2: sube tu gasto (la idea del Protocolo 3000)

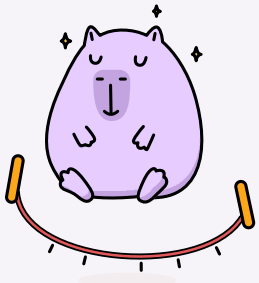
Este es el corazón de mi método. **No vayas a crear el déficit comiendo cada vez menos. Lo creas moviéndote más.**

En mi caso, mi mantenimiento rondaba las 2.400. Con el entrenamiento diario. Haciendo bicicleta y sumando 20.000 pasos, subía a 3.000. De ahí el nombre: Protocolo 3000.



Tú puedes hacer algo similar, a tu escala:

- **Los pasos.** 5.000 pasos más al día son unas 150 a 200 calorías (más bien 100 a 150 si pesas poco).
- **La fuerza.** Una sesión de 45 minutos son unas 150 a 300 calorías.
- Objetivo realista: **+300 a +500 calorías al día** por encima de tu mantenimiento, construido por escalones a lo largo de 2-3 semanas. Para una persona ligera, +500 son más o menos 1 h 30 de caminata extra al día: se construye, no se improvisa.



Yo también hago cardio. A mi manera.

Tu mantenimiento + lo que añades = **tu número**. Es el nombre de tu protocolo.

Ejemplo: mantenimiento de 1.900, +500 de movimiento: haces el Protocolo 2400.

5. Paso 3: tu déficit

La regla: **comes entre un 20 y un 25 % de calorías menos que tu número, con un máximo de 800 calorías de déficit.**

- En 90 días: 25 %.
- En 180 días: 20 %, es más fácil de mantener.

Tu mantenimiento	Tu número (con el movimiento)	Tu déficit (25 %)	Comes unas
1.900	2.400	600	**1.800**
2.200	2.600	650	**1.950**
2.500	3.000	750	**2.250**
2.800	3.300	800 (máximo)	**2.500**

Mira la primera fila: la persona come 1.800, casi su antiguo mantenimiento, y aun así pierde. Ese es todo el sentido de moverte más en vez de comer menos.

- **Referencia de seguridad:** no bajes de unas 1.200 calorías al día (mujer) o 1.500 (hombre) sin seguimiento médico.
- **Señales de parada:** el ciclo menstrual que se desajusta, cansancio o frío permanentes, obsesión con la comida. Vuelves al equilibrio y consultas.
- Ritmo normal: entre un 0,5 y un 1 % de tu peso por semana. Si pierdes más rápido, sube un poco tus calorías.

Recalcula durante el camino. Cuanto menos pesas, menos gastas. Alguien que se mantiene en 2.500 calorías con 80 kilos ya no se mantiene en 2.500 con 70: cuenta unas 150 calorías menos por cada 10 kilos perdidos. Realiza tu cálculo cada 10 días aproximadamente, con tu peso nuevo.

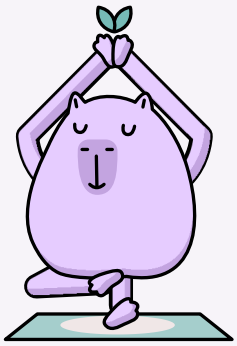
MI CASO

Lo que hice yo: unas 1.000 calorías de déficit durante 60 días, con mucho movimiento añadido. Fue mi caso, con un objetivo y una fecha concreta. No es tu punto de partida.

6. Paso 4: la regla de las 3 semanas

3 semanas en déficit, luego de 4 a 7 días en mantenimiento. Y vuelta a empezar.

- **Es una pausa de déficit, no una pausa de deporte.** Mantienes tus sesiones y tus pasos, exactamente igual.
- Durante esos 4 a 7 días comes en función de tu mantenimiento del momento (tu número, recalculado con tu peso actual). Nada de fiestas: tus comidas de siempre, en más cantidad, sobre todo carbohidratos.
- Como sigues moviéndote igual, incluso puedes quedarte en un déficit muy ligero. Yo seguí perdiendo grasa durante mis pausas.
- A veces se dice que esto "reactiva la máquina". Es solo una imagen: **recargas las pilas.** Cuando comes menos, algunas hormonas como la T3 bajan; cuando vuelves al mantenimiento, suben hacia su nivel habitual. Rellenas tus reservas de glucógeno y puedes tener menos hambre, estar menos irritable y tener más energía al entrenar.
- Seamos precisos: no te hace perder peso más rápido. Pero puede ayudarte a aguantar, y eso es lo que cuenta en 90 o 180 días.
- Un ciclo son unas 4 semanas. **90 días = 3 ciclos. 180 días = 6 o 7 ciclos.**
- Durante la pausa, la báscula puede subir entre 0,5 y 1,5 kilos, a veces 2: es agua y glucógeno, no grasa. Luego vuelve a bajar.



La pausa también es parte del plan.

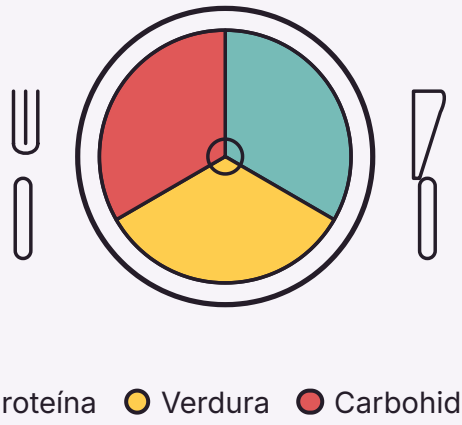
EL DATO

Hay ensayos sobre dietas con pausas en mantenimiento (MATADOR, ICECAP). ICECAP probó justo 3 semanas de déficit + 1 semana de mantenimiento: no se perdió más rápido, pero sí se observó menos hambre.

Fuente: Byrne et al. (2018), International Journal of Obesity; Peos et al. (2021), Medicine & Science in Sports & Exercise; Spaulding et al. (1976), Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism.

7. Paso 5: tu plato

- **Proteína en cada comida.** Referencia: entre 1,6 y 2,2 g por kilo de peso corporal al día (si tienes mucho peso que perder, calcula sobre tu peso objetivo). Yo: unos 180 g.
- **Carbohidratos, sí.** Avena, arroz, patatas, fruta. Más los días que entrenas, algo menos los días tranquilos.
- **Verdura**, la que te apetezca.
- **Nada prohibido.** La pizza, la tarta: te la comes, y la cuentas.





Mi bol de la mañana: avena, batido de proteína (Greenwhey), chía, arándanos y plátano.



Peso mi plato: 466 g.

Mañana	Mediodía	Merienda	Noche
El bol: avena, proteína, chía, arándanos, plátano	Patata o arroz + proteína + verdura	Gelatina 0 %	Proteína + verdura (+ carbohidratos si hubo deporte)

EL DATO

A calorías y proteína iguales, el reparto entre carbohidratos y grasas casi no cambia la pérdida de grasa. Lo que cuenta es el balance.

Fuente: Hall et al. (2015), Cell Metabolism; Hall y Guo (2017), Gastroenterology.

8. Paso 6: el entrenamiento, sin calendario semanal

Fuerza. Dos sesiones, A y B, que vas a alternar.

La regla: no sigues un calendario. Haces "lo siguiente": ¿La última fue la A? La próxima es la B. Sea mañana o dentro de 4 días.



Sesión A o B. La que toque.

- **Sesión A:** sentadilla (o sentadilla goblet) · press de banca (o flexiones) · remo · plancha.
- **Sesión B:** peso muerto rumano (o hip thrust) · press de hombros · jalón al pecho (o dominadas asistidas) · zancadas.
- 3 a 4 series de 6 a 12 repeticiones, dejando 1 o 2 repeticiones de reserva. En cuanto te resulte fácil, subes un poco de carga.
- Apunta a un mínimo de 2 sesiones por semana de media. 3 o 4, mejor. ¿0 esta semana? A veces pasa. Vas al paso 7.
- El objetivo de la fuerza aquí: conservar tu músculo mientras pierdes grasa.

9. Paso 7: los días sin deporte, caminatas.

Un día sin entrenar no rompe tu déficit. Lo recuperas caminando.

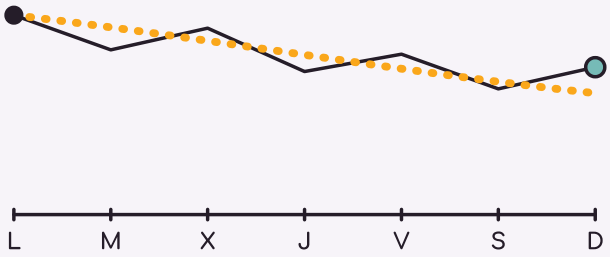


- Cuenta tus pasos durante 3 días: ese es tu punto de partida.
- Añade 2.000 pasos al día, y otros 2.000 cuando ya sea lo normal.
- Tu estrategia: caminar mientras hablas por teléfono, bajarte una parada antes, las escaleras, 10 minutos después de cada comida.
- Día sin deporte = objetivo de pasos más alto. Día de deporte = objetivo normal.

Yo hacía 20.000 pasos al día. Tú no necesitas eso. Necesitas más que ayer.

10. Cómo sabes que funciona

Tu peso sube y baja cada día. La media baja.



Báscula

Media de la semana, por la mañana

Cintura y muslo

Una vez por semana

Foto

Cada 2 semanas, misma luz



La báscula por la mañana. Mira la media de la semana, no un solo día.



La media, no el número del día.

- **La báscula es tu último indicador.** Pésate por la mañana y mira la media de la semana, no el número del día.
- **Tu perímetro de cintura**, una vez por semana.
- **Tu contorno de muslo:** si no se mueve mientras la báscula baja, buena señal para tu músculo.
- **Una foto** cada 2 semanas, misma luz, misma hora.
- ¿Nada se mueve durante 2-3 semanas? Añade pasos primero. Baja calorías solo después.

11. La salida: la vuelta al mantenimiento

Al final, no vuelves a comer "como antes" de un día para otro. Yo recuperé 7 kilos en 3 semanas así (mucha agua y glucógeno, pero no solo).



Han cambiado dos cosas desde el principio:

- **Tu peso ha bajado**, así que tu mantenimiento también.
- **Tu actividad va a bajar:** no vas a mantener el ritmo del protocolo todo el año.

Así que:

- Recalcula tu mantenimiento con tu peso nuevo y tu actividad normal, en la calculadora. Conserva una parte de los pasos: es lo que te protege.
- Sube tus calorías por escalones de 100 a 200 por semana hasta ese mantenimiento nuevo. Es tu red de seguridad: ves cómo reacciona tu cuerpo antes de añadir el siguiente escalón.
- **La báscula va a subir un poco, y es normal.** Al volver a comer más carbohidratos, rellenas tus reservas de glucógeno, y cada gramo de glucógeno se almacena con unos 3 gramos de agua. No es grasa. Yo, hoy, estoy más definido que al final del protocolo y peso más.
- Fíate de tu perímetro de cintura y de tus fotos, no solo de la báscula.
- Mantén el bol de la mañana, la proteína y la fuerza.

12. Hazlo con el Clan

Esta guía te da el método. Ahora te toca a ti ponerle tu número.

- **Calcula tu número** en la calculadora: **https://clandomundo.com/elclan/calculadora**
- **Descarga las demás guías: https://clandomundo.com/elclan/guias**
- **Suscríbete al canal: https://www.youtube.com/@El_Clan12**

Es mi experiencia. Tu gasto energético diario es distinto: calcula el tuyo.

Fuentes

- Gasto en reposo: Mifflin et al., *Am J Clin Nutr*, 1990.
- A calorías y proteínas iguales, el reparto entre carbohidratos y grasas casi no cambia la pérdida de grasa: Hall et al., *Cell Metab*, 2015; Hall y Guo, *Gastroenterology*, 2017.
- Ritmo de pérdida y músculo: Garthe et al., 2011; Helms et al., *JISSN*, 2014.
- Referencias calóricas mínimas: recomendación AHA/ACC/TOS, Jensen et al., *Circulation*, 2014.
- Glucógeno y agua: Olsson y Saltin, *Acta Physiol Scand*, 1970; Kreitzman et al., *Am J Clin Nutr*, 1992.
- Hormonas tiroideas y aporte de carbohidratos: Spaulding et al., *J Clin Endocrinol Metab*, 1976.
- Pausas en mantenimiento: Byrne et al., *Int J Obes*, 2018 (MATADOR); Peos et al., *Med Sci Sports Exerc*, 2021 (ICECAP).
- Proteína: Morton et al., *Br J Sports Med*, 2018 (dosis útil con fuerza); Helms et al., 2014 y posición de la ISSN 2017 (necesidades más altas en déficit).
- Fuerza: posición del ACSM, Garber et al., *Med Sci Sports Exerc*, 2011.

Estas fuentes se citan como base de cada apartado. No son alegaciones de salud ni promesas de resultado, y no sustituyen el consejo de un profesional sanitario.

Sigue al Clan

CALCULA TU NÚMERO

https://clandomundo.com/elclan/calculadora

LAS DEMÁS GUÍAS

https://clandomundo.com/elclan/guias

CANAL DE YOUTUBE

https://www.youtube.com/@El_Clan12

TODO MI MATERIAL

https://clandomundo.com/elclan/material

COLABORACIONES · ENLACES DE AFILIADO

Greenwhey · https://qr.greenwhey.com/3os8ZPN

POWERTEC · https://www.powertec.eu/fr/?ref=Bananagang

CÓDIGO

BANANAGANG

© 2026 CLANDOMUNDO, S.L.

