EL CLAN

Adelgazar SIN quitar los carbohidratos

Lo que he comido para perder 10 kg · El Clan · Mi transformación · Episodio 2



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.

Sí, patatas. Sí, arroz.

Durante 60 días comí patatas, arroz, pasta, pan, avena, fruta, verdura y legumbres casi todos los días. Y perdí unos 10 kg, de 82,5 kg a 71,7 kg. El contorno de muslo se quedó igual, 59,5 cm al principio y 59,5 cm al final. Buena señal. Nunca estuve en low carb.

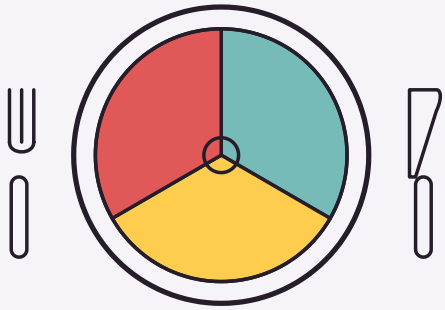
¡Ojo! Porque aquí es donde mucha gente se lía: no fueron los carbohidratos los que me hicieron perder grasa. Lo que hace perder grasa es comer menos de lo que gastas, con o sin carbohidratos. Ningún alimento quema grasa, ni la patata, ni el arroz, ni nada. El problema no es la patata: son las calorías que consumimos. Lo que hicieron los carbohidratos fue ayudarme a sostener ese déficit sin romperme. El carbohidrato ha sido mi aliado.

En mi libreta de notas, mis apuntes marcan que normalmente el consumo de carbohidratos está entre 130 y 200 g al día, casi siempre entre 150 y 185 g. Sobre unas 1850 kcal, eso es cerca de un 37% de mis calorías. Nunca bajé a cero. Los días de trayectos largos en bicicleta o de recarga, la cifra sube fuerte: entre 375 y 595 g, según el día.

Por qué mantuve esas cifras:

1. Energía para entrenar y para pedalear (el glucógeno es el combustible del músculo).
2. Energía para moverme todo el día (mis 20 000 pasos de media no salen de la nada).
3. Saciedad: en un estudio que clasificó 38 alimentos comunes, la patata cocida fue el más saciante de todos (Holt, 1995).
4. Aguantar 60 días sin sentir que tenía algo prohibido.
5. Proteger el músculo mientras perdía grasa. Buena señal: el músculo se quedó.

Mis fuentes de carbohidratos, familia por familia



Así reparto mi plato, familia por familia: cuánto, cuándo y por qué.

Tubérculos: patata y boniato

La patata fue mi base de almuerzo casi todos los días, casi siempre con pollo o pescado y verdura. Ejemplos del cuaderno: 120 g de patata más 133 g de boniato el 13 de mayo (día 38), 248 g de patata y patata dulce al horno el 20 de mayo (día 45).

> DEL CUADERNO
> 70 g de patata el 20 de abril (día 15), 90 g de boniato el 7 de mayo (día 32), 540 g de mezcla de verdura y patata el 22 de mayo (día 47).



Uno de mis platos reales: proteína, boniato y verdura.



Patata, carne picada y verduras.



Patata

Mi base de mediodía casi cada día, con pollo o pescado y verdura



Boniato

Ejemplo real: 133 g el 13 de mayo, combinada con patata

El dato: 100 g de patata cocida aportan unas 80 kcal y unos 20 g de carbohidratos (BEDCA). El boniato cocido es parecido, unas 90 kcal y 21 g de carbohidratos por 100 g (USDA).

Cereales: arroz, pasta, pan, pan crujiente (tipo Wasa), avena

La avena es mi rutina de cada mañana: 30 o 40 g en el bol de después de entrenar, casi sin excepción, todos los días del cuaderno. **El dato:** 100 g de avena en copos secos son unas 370 kcal y unos 60 g de carbohidratos (BEDCA). Mi ración de 30-40 g son unas 110-150 kcal y 18-24 g de carbohidratos.

El arroz aparece sobre todo en días de bici o de recarga, no en los días de déficit más estricto: 413 g de arroz cocido el 13 de junio (día 69) y 500 g de arroz y verdura el 20 de junio (día 76), ya en mantenimiento, después del protocolo. En los días de más control, lo sustituía a veces por arroz de konjac, mucho más bajo en calorías, para dar volumen sin gastar el presupuesto. **El dato:** 100 g de arroz blanco cocido son unas 130 kcal y unos 28 g de carbohidratos (USDA).



Arroz con pollo y guisantes.

La pasta también aparece en días fuertes: 300 g de pasta cocida con salmón el 11 de abril (día 6), un plato de macarrones con carne picada la víspera de la Vuelta del Lago Léman. **El dato:** 100 g de pasta cocida son unas 155 kcal y unos 30 g de carbohidratos (BEDCA).

El pan estuvo casi cada día de una u otra forma: pan de molde integral, media baguette con pavo, pan de fibra y sésamo Hacendado. Ejemplo del cuaderno: 4 rebanadas de pan de molde integral el 15 de mayo (día 40). **El dato:** 100 g de pan integral son unas 240 kcal y unos 45 g de carbohidratos (BEDCA).

> DEL CUADERNO
> Arroz: 200 g de arroz basmati el 9 de junio (día 65, ya en mantenimiento), arroz blanco en los bufés de hotel del 29 y 30 de abril. Pasta: 100 g de pasta integral el 3 de julio (día 89, ya en mantenimiento). Pan: media baguette el 4 de junio (día 60), 5 rebanadas de pan de fibra y sésamo el 24 de mayo (día 49).



Avena

30 o 40 g cada mañana, después de entrenar



Arroz

Sobre todo en días de bici o de recarga



Pasta

En días fuertes de entreno o de viaje



Pan

Integral, de fibra y sésamo, casi cada día



Pan crujiente

Tipo Wasa, en casi todas las cenas



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



El pan también: integral, cada día.

Y el pan crujiente de centeno (tipo Wasa, que es cómo lo llamo yo) fue mi acompañante de casi todas las cenas: 3, 4, 5, 6 y hasta 8 tortitas en un solo día, según el hambre y el presupuesto. El dato de esta categoría de producto: unas 340 kcal y unos 70 g de carbohidratos por 100 g (dato de categoría, no de una marca concreta).

Frutas

Los arándanos casi cada día, en el bol de la mañana o en el batido de la noche. El plátano, antes o después de entrenar. La manzana y el kiwi, de merienda. En los días de bici larga, dátiles, mango seco, orejones y uvas pasas como combustible rápido: 80 g de dátiles y 40 g de mango seco el 18 de abril (día 13), mezcla de uvas y orejones el 16 de mayo (día 41). En los bufés de hotel, sandía, melón, kiwi y fresas.



Arándanos

Cada mañana en el bol, o en el batido de la noche



Plátano

Antes o después de entrenar



Manzana

De merienda



Dátiles

Combustible rápido en días de bici larga



Mango seco

Combustible rápido en días de bici larga

El dato: la manzana son unas 52 kcal y 14 g de carbohidratos por 100 g, el plátano unas 89 kcal y 23 g, los arándanos unas 57 kcal y 14 g (USDA). Fruta fresca, fruta seca para el esfuerzo largo, y ya está.

Verduras

Remolacha casi cada noche, con el cottage cheese y el atún. Col rizada (kale), calabaza, calabacín, zanahoria, pimientos, pepino, judías verdes, rábanos, jalapeños de sabor. Volumen en el plato sin gastar apenas calorías.



Proteína a la plancha, verduras y patata.

Verduras variadas

El dato: la remolacha cocida son unas 44 kcal y 10 g de carbohidratos por 100 g (USDA). La mayoría de estas verduras están entre 20 y 40 kcal por 100 g.

Legumbres

Aquí también hubo legumbres: lentejas con puerro y calabaza el 11 de mayo (día 36), 50 g de garbanzos cocidos el 28 de abril (día 23), 150 g de alubias rojas cocidas el 25 de abril (día 20). La soja texturizada aparece muchas veces, pero sobre todo como fuente de proteína vegetal, no tanto como carbohidrato.

> DEL CUADERNO
> Lentejas con puerro y calabaza también el 12 de mayo (día 37), lentejas guisadas el 13 de abril (día 8), alubias negras el 29 de junio y el 5 de julio (ya en mantenimiento).

Lentejas	Garbanzos	Alubias
Con puerro y calabaza, o guisadas	Cocidos, raciones de 50 g	Rojas o negras, cocidas

El dato: los garbanzos cocidos son unas 164 kcal y 27 g de carbohidratos por 100 g, las lentejas cocidas unas 116 kcal y 20 g (USDA).

¿Y los pasteles, dulces? ¿Los ultraprocesados?

Y sí, también comí mi dulce favorito: cheesecake. Y pizza en el buffet del hotel. Está en el cuaderno, no me escondo: un trozo de cheesecake en un bufé el 2 de mayo (día 27), dos trozos (unos 290 g en total) el 4 de mayo (día 29), y también hamburguesa: menú de hamburguesería de comida rápida después de la Vuelta del Lago Léman (a finales de mayo, día 55).

> DEL CUADERNO
> Otro trozo de cheesecake local el 3 de mayo (día 28), cheesecake de crema de Speculoos el 5 de mayo (día 30), tres partes de pizza y dos trozos pequeños de tarta Selva Negra en el mismo bufé del 2 de mayo, una hamburguesa con bacon en un restaurante el 5 de junio (día 61, ya en mantenimiento).

Ojo con esto: la tarta, la pizza o la hamburguesa no son solo carbohidratos. Mucha gente los mete en esa casilla, pero es una mezcla de carbohidratos, grasa, y algo de proteína. Esa mezcla casi no existe en la naturaleza. Y a tu cerebro le encanta (DiFeliceantonio et al., 2018, *Cell Metabolism*, sobre el circuito de recompensa). Pasa igual con los churros, los donuts, las patatas fritas de bolsa y las galletas. Tenemos que inventar un nuevo macronutriente.

EL DATO



¿Carbohidratos? No solo. Reparto aproximado por 100 g (rangos, porque cada receta cambia el resultado):

- **Cheesecake:** unas 300-400 kcal / 100 g. Unos 25-30 g de carbohidratos, 20-27 g de grasa, 5-6 g de proteína.
- **Pizza de queso:** unas 250-300 kcal / 100 g. Unos 28-33 g de carbohidratos, 9-14 g de grasa, 10-13 g de proteína.
- **Hamburguesa con queso** (pan, carne, queso, salsa): unas 250-320 kcal / 100 g. Unos 20-26 g de carbohidratos, 13-18 g de grasa, 14-17 g de proteína.

Fuente: BEDCA / USDA FoodData Central, datos medios de categoría, no de una marca concreta.

Tarta

Cheesecake, varias veces en el cuaderno

Pizza

En los bufés de hotel

Hamburguesa

Después de un esfuerzo largo

Galletas

Ultraprocesado, mismo principio que la tarta



Hamburguesa con patatas fritas: carbohidratos + grasa + proteína.



Bizcocho de chocolate: lo disfruto, sé lo que es.



Pizza. Sé lo que es, y la apunto.

EL DATO

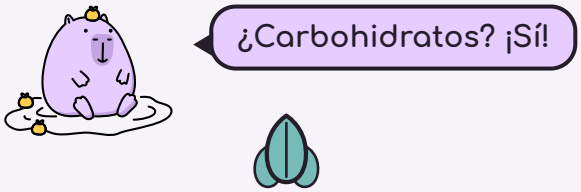
En un ensayo controlado, dos semanas de comida ultraprocesada frente a dos semanas de comida no procesada, con calorías teóricas parecidas: el grupo con ultraprocesados comió unas 500 kcal más al día, sin darse cuenta.

Fuente: Hall K. et al. (2019), Cell Metabolism.

Y está la densidad: 100 g de patata cocida son unas 80 kcal, frente a más de 300 kcal en 100 g de cheesecake. El cheesecake se come rápido, y no llena igual.



Nada prohibido.



¿Los prohíbo? No. No existen los alimentos buenos y malos. Me comí mi cheesecake y lo disfruté. Pero sé lo que es, lo apunto, y ya no lo compro por costumbre o de forma habitual. Si te apetece, comételo, en plena conciencia. El problema no es el carbohidrato. Es el carbohidrato mezclado con grasa, ultraprocesado, que no te llena.

La T3, sin dramatizar

Aquí toca hablar de una hormona: la T3, la forma activa de la hormona tiroidea. Juega un papel en parte del gasto energético en reposo.

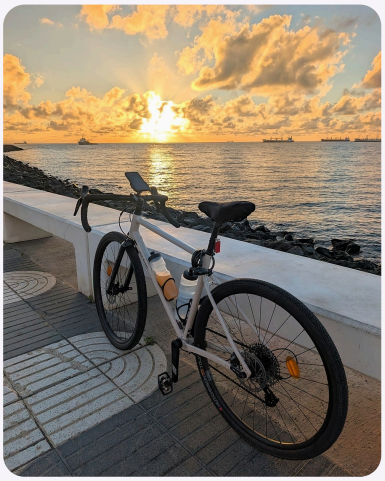
Cuando comes menos, la T3 baja. Es parte normal de la adaptación al déficit. Y baja todavía más cuando se retiran casi todos los carbohidratos: eso lo muestran ensayos antiguos con dietas hipocalóricas (Spaulding et al., 1976) y un estudio más reciente con dieta cetogénica en unidad metabólica (Hall et al., 2016).

Pero ojo con la conclusión fácil: en estudios controlados, con las mismas calorías y la misma proteína, se pierde tanta grasa, o incluso un poco más, comiendo más carbohidratos que comiendo muy pocos (Hall et al., 2015; Hall y Guo, 2017). Una T3 más baja no significa que sea imposible perder grasa comiendo pocos carbohidratos. Significa, simplemente, que el cuerpo se adapta un poco más fuerte cuando le quitas casi todos.

Nota: Nada de esto es un consejo médico. Si crees que tienes un problema de tiroides, lo mejor es hacerse un análisis completo con tu médico o tu endocrino.

Carbohidratos y deporte: la Vuelta del Lago Léman y las 12 000 calorías

A finales de mayo (día 55) hice 176 km entre carrera y bicicleta, más de 19 horas de esfuerzo. Mi reloj marcó unos 12 000 kcal de gasto energético ese día. Comí unas 6000 kcal. Casi todo azúcar. Al final tenía ganas de vomitar cada vez que veía un pedacito de azúcar. Aun así, ese día cerró en déficit, porque el gasto fue enorme. Perder peso no fue gracias al azúcar: fue porque, incluso comiendo mucho, seguía gastando más de lo que comía.



Mi bici al amanecer.

La víspera de ese evento, el cuaderno marca una carga de carbohidratos clásica: media pizza, un plátano, un plato grande de macarrones con carne picada y queso rallado, y dos wraps con una dosis generosa de mermelada de castaña antes de dormir. Ese día llegué a 375 g de carbohidratos. Es la lógica de siempre antes de un esfuerzo largo: cargar la víspera.



Glucógeno y agua

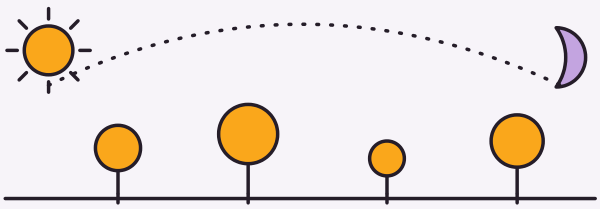
Por cada gramo de glucógeno repuesto, unos 3 g de agua

Durante el esfuerzo, la referencia que uso es la de 60 a 90 g de carbohidratos por hora (Jeukendrup, 2014). Y al día siguiente, el peso puede subir: no es grasa, es agua y glucógeno volviendo al músculo. Por cada gramo de glucógeno que se repone, el cuerpo retiene unos 3 g de agua.

Cómo lo organizaba en un día

Mis referencias de todos los días, en simple:

- por la mañana, avena con plátano y arándanos;
- al mediodía, un carbohidrato (patata, arroz, pasta…) con proteína;
- entre 2 y 3 frutas al día;
- antes de salir en bici, un pan de fajita con un plátano dentro.



07:30 bol · 13:30 comida · 17:00 merienda · 21:30 batido. El tamaño de cada círculo representa las calorías de esa comida.

MI CASO

Día normal (miércoles 20 de mayo, día 45): avena con proteína y arándanos por la mañana (30 g de avena, ~332 kcal en total). Al mediodía, pescado blanco en salsa con patata y patata dulce al horno (248 g de tubérculo, ~490 kcal). Por la noche, atún, cottage cheese, remolacha y 6 Wasa (~592 kcal). De postre, batido con arándanos. Total del día: unos 180 g de carbohidratos.

Día de bici (sábado 9 de mayo, día 34): salida de montaña de 70 km con 2117 m de desnivel. Ese día el cuaderno marca unos 396 g de carbohidratos, casi el doble que un día normal: fruta seca durante el esfuerzo, patata dulce y verdura en la comida de después, y pizza por la noche para terminar de rellenar el depósito.

La diferencia entre los dos días no es casualidad: pongo la gasolina donde la necesito.

Esto es mi caso

MI CASO

Todo lo anterior son mis platos reales, con mis cantidades reales, sacadas de mi cuaderno de seguimiento. No es una lista de alimentos "buenos" o "malos", ni una dieta para copiar tal cual. Es un ejemplo de cómo un mismo grupo de alimentos, el de los carbohidratos, puede sostener un déficit calórico en vez de ser el enemigo. Tu punto de partida, tu entrenamiento y tu salud son sólo tuyos. Esta es mi experiencia. Tu gasto energético diario es distinto: asegúrate de calcular bien el tuyo.

Si tienes diabetes, prediabetes, resistencia a la insulina o algún problema de salud concreto, habla con tu médico antes de cambiar tu alimentación.

Fuentes citadas en este documento

- Holt S. et al. (1995), *A satiety index of common foods*, European Journal of Clinical Nutrition.
- Jeukendrup A. (2014), carbohidratos durante el ejercicio, Sports Medicine.
- Spaulding S. et al. (1976), efecto de la restricción calórica y la composición de la dieta sobre la T3 sérica, Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism.

- Hall K. et al. (2016), gasto energético y composición corporal tras una dieta cetogénica isocalórica, American Journal of Clinical Nutrition.
- Hall K. et al. (2015), restricción de grasa frente a restricción de carbohidratos, misma pérdida de grasa a mismas calorías, Cell Metabolism.
- Hall K. y Guo J. (2017), energética de la obesidad, Gastroenterology.
- Hall K. et al. (2019), comida ultraprocesada frente a no procesada, ensayo controlado, Cell Metabolism.
- DiFeliceantonio A. et al. (2018), alimentos grasa+azúcar y circuito de recompensa, Cell Metabolism.
- Datos de composición de alimentos: BEDCA (Base de Datos Española de Composición de Alimentos) y USDA FoodData Central, valores medios por categoría de alimento, no de una marca concreta salvo indicación contraria.

Estas fuentes se citan en estilo "un estudio sugiere" o "un ensayo muestra". No son alegaciones de salud ni promesas de resultado, y no sustituyen el consejo de un profesional sanitario.

Antes de cerrar el PDF

- **Mira el vídeo del episodio 2**
- Canal de YouTube: **https://www.youtube.com/@El_Clan12**
- Todo mi material real: **https://clandomundo.com/elclan/material**
- La calculadora de tu propio número: **https://clandomundo.com/elclan/calculadora**
- Colaboraciones (enlaces de afiliado): Greenwhey (batido de proteína) · **https://qr.greenwhey.com/3os8ZPN** · código BANANAGANG. POWERTEC (equipamiento de gimnasio) · **https://www.powertec.eu/fr/?ref=Bananagang** · código BANANAGANG.



Tortitas con mi proteína (colaboro con Greenwhey).

Sigue al Clan

EPISODIO 2

Mira el vídeo del episodio 2

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

PRÓXIMO EPISODIO

Episodio 3: +7 kg en 3 semanas

© 2026 CLANDOMUNDO, S.L.

