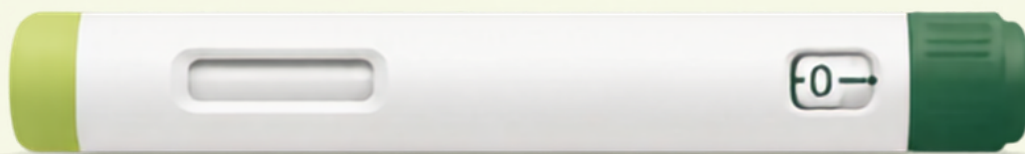


Plan de 3 etapas con análogo GLP-1

Progresión calórica descendente · proteína priorizada ·
preservación de masa muscular · ejercicio de fuerza



1



Progresión
calórica
descendente



2



Proteína
priorizada



3



Preservación de
masa muscular y
ejercicio obligatorio



Material informativo: el uso de semaglutida/análogo GLP-1, las calorías y cualquier cambio de etapa deben ser indicados y supervisados por un profesional de salud.
No ajustes dosis por tu cuenta.

Alcance del plan: esta planificación está diseñada como referencia para mujeres. En hombres, las porciones del plan pueden requerir un aumento aproximado del 20%, según peso, talla, actividad física, objetivos y evaluación profesional. Estos valores se calculan según la media de la población, consultá a tu médico para adaptar mejor el plan.

Objetivos del plan.

1

Priorizar la pérdida de grasa por sobre la pérdida de peso total; la masa muscular se preserva activamente, no es un efecto colateral esperado solo por comer proteína.



2

Aprovechar la saciedad farmacológica del GLP-1 para sostener el déficit sin hambre extrema, evitando una restricción autoimpuesta más allá de lo pautado.



3

Reducir la retención de líquidos mediante una hidratación alta y el control del sodio, nunca restringiendo el agua.



4

Cubrir los requerimientos de micronutrientes en todas las etapas, con especial atención en la Etapa 3, donde el margen calórico es más estrecho.



5

El entrenamiento de fuerza NO es opcional; es el estímulo que le indica al cuerpo que retenga músculo mientras moviliza grasa. Sin él, un porcentaje mayor del peso perdido será masa magra.



**Pequeños hábitos,
grandes cambios.**



Errores comunes en pacientes con GLP-1

1 Pasar muchas horas sin comer

La saciedad del fármaco puede hacer que se salteen comidas enteras. Esto favorece pérdida de masa muscular, caldas de energía y más insumos compensatorios cuando vuelve el apetito. Mantenerlas 4 ingestas aunque el hambre sea poca.



2 Comer en cantidad aun sin hambre, por costumbre o social

El automatismo (terminar el plato, comer porque están todos comiendo) puede pisar la señal de saciedad que el fármaco genera. Vale la pena parar a mitad de la comida y preguntarse si el hambre real sigue ahí.



11

3 No comer suficiente proteína porque cae pesado

Es de las quejas más frecuentes — el enlentecimiento gástrico hace que las carnes se sientan pesadas. En vez de saltarla, conviene fraccionarla (porciones más chicas y más veces) o priorizar fuertes (más livianas (huevo, pescado, yogur, ricotta) antes que eliminarla).



4 Tomar poca agua

El GLP-1 tiende a constipar, y bajar la ingesta de agua empeora aún más ese efecto. La hidratación no es negociable en ninguna etapa — mínimo 2-2.5L/día.



5 Comer demasiado poco

Si faltan nutrientes y calorías por debajo de lo pautado, el cuerpo se debilita, más pérdida de masa muscular, fatiga, calda de cabello, mareos. Menos no es mejor — el objetivo es sostener el déficit indicado, no maximizarlo por cuenta propia.



6 No asistir al control médico o nutricional

La titularización de dosis, los efectos adversos y los ajustes del plan necesitan seguimiento. Saltar controles retrasa detectar problemas (déficits, pérdida de masa magra, efectos adversos) a tiempo.



7 Comprar la medicación por cuenta propia sin chequeos médicos

Sin control de la dosis, contraindicaciones o combinación con otras medicaciones, el riesgo de efectos adversos aumenta bastante. El acceso sin supervisión médica es uno de los errores más riesgosos de toda la lista.



La medicación y cualquier ajuste deben indicarse y supervisarse con profesionales de salud.

Criterios para la progresión entre etapas.

Etapa 1 > 2

1



Pasar de la Etapa 1 a la Etapa 2 cuando la titulación de la dosis ya haya generado una saciedad estable y la pérdida de peso se mantenga durante 2-3 semanas consecutivas (no antes, para evitar agregar dos variables de estrés metabólico al mismo tiempo).

Etapa 2 > 3

2



Pasar de la Etapa 2 a la Etapa 3 solo si existe un estancamiento sostenido (3+ semanas sin cambios) y el entrenamiento de fuerza ya está establecido como hábito, no como una forma de acelerar el progreso debido a la ansiedad.



Etapa 3

3



La Etapa 3 no está destinada a mantenerse durante muchas semanas consecutivas: es una herramienta específica para superar un estancamiento, con reevaluación clínica frecuente.

**“LA PROGRESIÓN REQUIERE SEGUIMIENTO CLÍNICO Y NUTRICIONAL.”
ES IMPRESINDIBLE MEDIR COMPOSICION CORPORAL NO SOLO EL PESO CORPORAL. SE RECOMIENDA ANTROPOMETRIA O BIOIMPEDANCIA AL MENOS UNA VEZ POR MES.**

Etapa 1 — 1500 kcal/día

4 comidas · inicio de titulación · ~115-120 g de proteína/día

LUNES



Desayuno

Yogur griego (200 g) + granola sin azúcar (20 g) + 1 banana chica + canela



Almuerzo

Pollo (180 g) + ensalada verde + batata (150 g) + 1 cucharadita de aceite de oliva



Merienda

2 huevos duros + 1 fruta + 10 almendras



Cena

Merluza (180 g) + zucchini y berenjena al horno + arvejas (70 g) + quinoa (30 g)

MARTES



Desayuno

Panqueque de banana y avena (1 banana + 1 huevo + 20 g de avena + canela)



Almuerzo

Carne magra (180 g) + ensalada verde + arroz integral (4 cucharadas)



Merienda

Yogur griego (150 g) + granola sin azúcar (15 g)



Cena

Pollo (180 g) + brócoli al vapor + quinoa (40 g)

MIÉRCOLES



Desayuno

Yogur griego (200 g) + granola sin azúcar (20 g) + canela



Almuerzo

Carré de cerdo (180 g) + zucchini salteado + batata (150 g)



Merienda

Panqueque de banana y coco (banana + huevo + 20 g de avena + 5 g de coco)



Cena

Carne magra (180 g) + ensalada + choclo (80 g)

PLAN SEMANAL

Elecciones simples, resultados reales.



JUEVES



DESAYUNO

- 2 huevos
- 1 fruta
- 1 rebanada de pan integral



ALMUERZO

- Pollo (180 g)
- ensalada
- arroz integral (4 cucharadas)



MERIENDA

- Yogur griego (150 g)
- granola sin azúcar (15 g)



CENA

- Cerdo (180 g)
- vegetales asados
- arvejas (70 g)

VIERNES



DESAYUNO

- Panqueque de banana y avena
- 1 cucharadita de mantequilla de maní



ALMUERZO

- Carne magra (180 g)
- ensalada verde
- batata (150 g)



MERIENDA

- 2 huevos duros
- 1 fruta



CENA

- Pollo (180 g)
- zucchini y berenjena
- quinoa (40 g)

SÁBADO



DESAYUNO

- Tostada con ½ de palta
- 2 huevos



ALMUERZO

- Atún (180 g)
- ensalada
- arroz integral (4 cucharadas)



MERIENDA

- Queso fresco (40 g)
- 1 fruta
- 10 almendras



CENA

- Carne magra (180 g)
- vegetales asados
- choclo (80 g)

DOMINGO



DESAYUNO

- Yogur griego (200 g)
- granola sin sabor (20 g)
- 1 fruta
- canela



ALMUERZO

- Pollo (180 g)
- ensalada
- batata (150 g)



MERIENDA

- 2 huevos duros
- 10 almendras



CENA

- Cerdo (180 g)
- brócoli al vapor
- arvejas (70 g)

Pequeños hábitos,
grandes cambios.

Etapa 2 = 1200 kcal/día



Semana Light®

4 comidas • fase de déficit sostenido •
~100 g de proteína/día

LUNES



DESAYUNO

- Yogur griego (200 g)
- granola sin azúcar (15 g)
- canela



ALMUERZO

- Pollo a la parrilla (150 g)
- ensalada verde
- batata (100 g)



MERIENDA

- 2 huevos duros
- 1 manzana



CENA

- Merluza (150 g)
- zucchini y berenjena al horno
- arvejas (50 g)

MARTES



DESAYUNO

- Panqueque de banana y avena (1 banana + 1 huevo + 15 g de avena + canela)



ALMUERZO

- Carne magra (150 g)
- ensalada verde
- arroz integral (3 cucharadas)



MERIENDA

- Yogur griego (150 g)
- granola sin azúcar (10 g)



CENA

- Pollo (150 g)
- brócoli al vapor
- 30 g de quinoa

MIÉRCOLES



DESAYUNO

- Yogur griego (200 g)
- granola sin azúcar (15 g)
- canela



ALMUERZO

- Carré de cerdo (150 g)
- zucchini salteado
- batata (100 g)



MERIENDA

- Panqueque de banana y coco (banana + huevo + 13 g de avena + 5 g de coco rallado)



CENA

- Carne magra (150 g)
- ensalada
- choclo (50 g)

Pequeños hábitos,
grandes cambios.

Etapa 2 — 1200 kcal/día

Plan semanal • Jueves a domingo

JUEVES



DESAYUNO

- 2 huevos duros +
1 fruta chica.



ALMUERZO

- Pollo (150 g) +
ensalada + arroz
integral
(3 cucharadas).



MERIENDA

- Yogur griego (150 g) +
granola sin azúcar
(15 g).



CENA

- Cerdo (150 g) +
verduras al horno +
arvejas (50 g).

VIERNES



DESAYUNO

- Panqueque de
banana
y avena + 1 cdita (5 g)
de pasta de maní.



ALMUERZO

- Carne magra (150
g) +
ensalada de hojas
verdes +
batata (100 g).



MERIENDA

- 2 huevos duros +
1 manzana.



CENA

- Pollo (150 g) +
zucchini y berenjena +
30 g de quinoa.

SÁBADO



DESAYUNO

- Tostada con ¼ de palta
+
huevo poché + limón
y pimienta.



ALMUERZO

- Atún (150 g) +
ensalada + arroz
integral
(3 cucharadas).



MERIENDA

- Queso fresco (30 g) +
1 fruta chica.



CENA

- Carne magra (150 g)
+
verduras al horno +
choclo (50 g).

DOMINGO



DESAYUNO

- Yogur griego (200 g) +
granola sin azúcar (15 g)
+ canela.



ALMUERZO

- Pollo (150 g) +
ensalada + batata
(100 g).



MERIENDA

- 2 huevos duros +
10 almendras.



CENA

- Cerdo (150 g) +
brócoli al vapor +
arvejas (50 g).

Etapa 3 — 1000 kcal/día

4 comidas · proteína maximizada ·
~105–110 g de proteína/día.

LUNES



☀ DESAYUNO

• 2 huevos + 30 g de queso cottage + café o té.



☀ ALMUERZO

• Pollo (150 g) + ensalada grande (variedad de colores) + 1 cdita de aceite de oliva.



🍏 MERIENDA

• Yogur griego (150 g) + granola sin azúcar (10 g).



🌙 CENA

• Merluza (150 g) + verduras al vapor (zucchini, berenjena).

MARTES



☀ DESAYUNO

• Yogur griego (150 g) + granola sin azúcar (10 g) + canela.



☀ ALMUERZO

• Carne magra (150 g) + ensalada verde + 1 cdita de aceite.



🍏 MERIENDA

• 2 huevos duros.



🌙 CENA

• Pollo (150 g) + brócoli al vapor.

MIÉRCOLES



☀ DESAYUNO

• 2 huevos + 30 g de queso fresco.



☀ ALMUERZO

• Lomo de cerdo (150 g) + zucchini salteado + ensalada.



🍏 MERIENDA

• Yogur griego (150 g) + granola sin azúcar (10 g).



🌙 CENA

• Carne magra (150 g) + ensalada verde.



Etapa puntual: requiere reevaluación clínica frecuente.



Etapa 3 — 1000 kcal/día

Plan semanal • Jueves a domingo

JUEVES



☀️ DESAYUNO

+ Yogur griego (150 g)
+ granola sin azúcar
(10 g) + canela



☀️ ALMUERZ

+ Pollo (150 g)
+ ensalada
grande



🍏 MERIENDA

+ 2 huevos duros



🌙 CENA

+ Cerdo (150 g)
+ verduras al horno
(sin batata)

VIERNES



☀️ DESAYUNO

+ 2 huevos + 30 g
queso fresco



☀️ ALMUERZO

+ Carne magra (150 g)
+ ensalada + 1 cdita de
aceite



🍏 MERIENDA

+ Yogur griego (150 g)
+ granola sin azúcar
(10 g)



🌙 CENA

+ Pollo (150 g)
+ zucchini y
berenjena

SÁBADO



☀️ DESAYUNO

+ ½ palta + huevo poché
+ limón y pimienta



☀️ ALMUERZO

+ Atún (150 g)
+ ensalada grande



🍏 MERIENDA

+ Queso fresco (30 g)
+ pepino



🌙 CENA

+ Carne magra (150 g)
+ verduras al horno

DOMINGO



☀️ DESAYUNO

+ 2 huevos + 30 g
+ queso fresco



☀️ ALMUERZO

+ Pollo (150 g)
+ ensalada grande



🍏 MERIENDA

+ Yogur griego (150 g)
+ granola sin azúcar
(10 g)



🌙 CENA

+ Cerdo (150 g)
+ brócoli al vapor

Etapa puntual: requiere
reevaluación clínica frecuente.

OTROS SERVICIOS

Servicios adicionales de bienestar
diseñados para acompañar tu salud y
bienestar.



1 ANTROPOMETRÍA ISAK 2

Medición de la composición corporal en 5 componentes: grasa, músculo, masa ósea, líquidos y tejidos. Muestra cómo se distribuye cada componente y es ideal para determinar el entrenamiento adecuado.



2 MASAJES DE DRENAJE LINFÁTICO

Activa los ganglios linfáticos y ayuda a eliminar la retención de líquidos, primer paso para lograr resultados en la pérdida de grasa. Mejora edemas y linfedemas, y brinda relajación y bienestar.



3 VIANDAS SALUDABLES

Te acompañan para tener la comida lista cuando no tenés tiempo de cocinar, con la porción justa.

semanalight.com

Lic Carolina Pezzone Nutricionista
11-51356037

