



Jesús Castro
RECOMPOSICIÓN CORPORAL

GUÍA GRATUITA

Comer bien *empieza por acá.*

Sin dietas raras y sin pasar hambre. Cuánta proteína necesitas, cómo repartirla en el día, qué alimentos rinden más y cuatro menús listos para copiar.

Lo que vas a aprender *con esta guía.*

La proteína es la materia prima. Cuando comés menos para bajar grasa, tu cuerpo busca ahorrar energía y el músculo es lo primero que sacrifica si no le das motivos para conservarlo. Esta guía te dice exactamente cuánto necesitás y cómo comerla en el día a día.

- ✓ **La fórmula.** Según tu peso total o tu masa magra, con ejemplos resueltos.
- ✓ **El reparto.** Cuántas comidas, cuántos gramos en cada una y por qué.
- ✓ **Las fuentes.** Qué alimentos rinden más proteína por porción.
- ✓ **Cuatro menús listos.** Clásico, animal + vegetal, vegetariano y alta saciedad.
- ✓ **Lo que no se negocia.** Entrenar fuerza para que la proteína tenga qué hacer.



“Cambios reales, medibles y documentados. Nada más que entrenamiento y orden con la nutrición desde cero.”

JESÚS CASTRO

Comer bien *es esto.*

Antes de la calculadora, cinco cosas. Si solo aplicás estas, ya comés mejor que la mayoría — y todo lo que viene después se vuelve fácil.

- 1 Proteína en cada comida.**
Es lo único que le dice a tu cuerpo que conserve el músculo mientras bajás grasa. Si falta, bajás de peso y quedás blando.
- 2 No saques los carbohidratos.**
Protegen el músculo, bajan el cortisol y te dan el rendimiento del entrenamiento. Sacarlos mal es el error más caro.
- 3 Armalo con lo que ya comés.**
Un plan que no se parece a tu vida no dura dos semanas. Se ajustan las cantidades, no tu personalidad.
- 4 Tres o cuatro comidas, no seis.**
Las que puedas sostener un martes cualquiera. La mejor dieta es la que cumplís.
- 5 Medí, no adivines.**
Peso y cintura cada quince días. Si no se movió, se cambia algo. Lo que no se evalúa, solo se supone.

El resto de la guía es el cómo. Cuánta proteína te toca, cómo repartirla y qué poner en el plato.

PASO 1

¿Cuánta proteína necesitas *en definición*?

SI CONOCÉS TU MASA MAGRA

La fórmula más precisa

Proteína diaria = masa magra (kg) × 2,0 a 2,4 g

- ✓ Déficit moderado: 2,0 g/kg
- ✓ Déficit agresivo o máxima retención muscular: 2,2 a 2,4 g/kg

Ejemplo: 80 kg con 20% de grasa son 64 kg magros. $64 \times 2,2 =$

140 g de proteína por día

SI NO LA CONOCÉS

Usá tu peso corporal total

Proteína diaria = peso (kg) × 1,8 a 2,2 g

- ✓ Poca grasa corporal: 2,0 a 2,2 g
- ✓ Mucha grasa corporal: 1,8 a 2,0 g

Ejemplo: $80 \text{ kg} \times 2,0 =$

160 g de proteína por día

Tu número, según tu peso

Gramos de proteína por día. Elegí la columna según cuánta grasa tenés que perder.

PESO	MUCHA GRASA · 1,8 G/KG	INTERMEDIO · 2,0 G/KG	POCA GRASA · 2,2 G/KG
60 kg	108 g	120 g	132 g
70 kg	126 g	140 g	154 g
80 kg	144 g	160 g	176 g
90 kg	162 g	180 g	198 g
100 kg	180 g	200 g	220 g

PASO 2

Cómo repartirla *en el día.*

No sirve comerla toda en la cena. El músculo responde a dosis: entre 25 y 40 gramos por comida, en 3 o 4 comidas fuertes. Así se ve un día de 160 gramos:

35 g
Desayuno

50 g
Almuerzo

30 g
Merienda

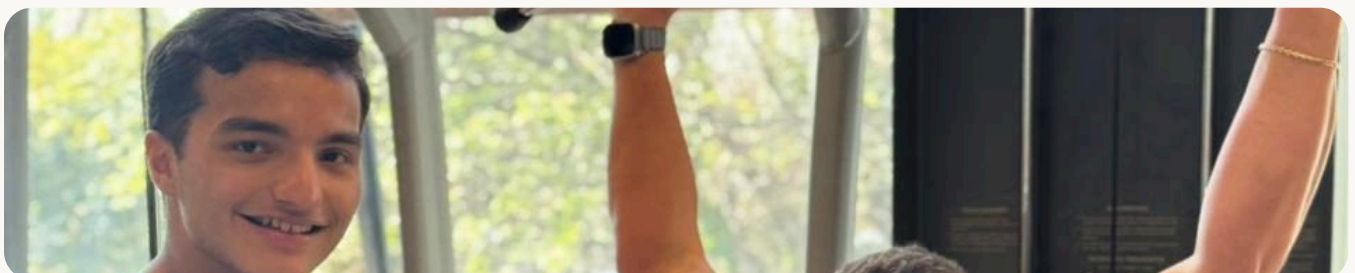
45 g
Cena

Cada bloque llega al “gatillo de leucina” que activa la síntesis de proteína muscular. Menos de 25 g por comida se queda corto.

Qué fuentes rinden más

Gramos de proteína aproximados por porción cocida. Para saber cuánto es “mucho” en tu plato.

FUENTE ANIMAL	PORCIÓN	PROTEÍNA	FUENTE VEGETAL	PORCIÓN	PROTEÍNA
Pechuga de pollo	200 g	62 g	Tofu + 1 taza de lentejas	200 g + 1 tz	45 g
Carne magra (nalga, cuadrada)	200 g	50 g	Tempeh + verduras	150 g	35 g
Atún, merluza o salmón	200 g	40 g	Proteína vegetal en polvo	1 scoop	25 g
3 huevos + 150 g de claras	—	38 g	Tofu	200 g	20 g
Yogur griego + 20 g de whey	—	30 g	Skyr o yogur alto en proteína	1 pote	18 g
Whey (1 scoop)	30 g	25 g	Lentejas cocidas	1 taza	18 g



Menús listos *para aplicar mañana.*

Menú 1 · Clásico animal

Alto en saciedad, fácil de aplicar

DESAYUNO	3 huevos + 150 g de claras	38 g
ALMUERZO	200 g de pechuga de pollo	62 g
MERIENDA	Yogur griego + 20 g de whey	30 g
CENA	200 g de carne magra (nalga o cuadrada)	35–40 g
Total del día		~165 g

Menú 2 · Animal + vegetal

Digestión más ligera, más fibra

DESAYUNO	Liculado: whey (25 g), 40 g de avena, banana	25 g
ALMUERZO	150 g de pollo + 150 g de arroz + ensalada	45 g
MERIENDA	200 g de tofu	20 g
CENA	200 g de merluza o salmón	40 g
Total del día · sumá un scoop extra si hace falta		~130–150 g

Sin carne, y sin *pasar hambre*.

Menú 3 · Vegetariano

Alto en proteínas

DESAYUNO	Smoothie con proteína vegetal + leche de almendras	25–30 g
ALMUERZO	200 g de tofu + 1 taza de lentejas	45 g
MERIENDA	Skyr o yogur alto en proteína	18–20 g
CENA	150 g de tempeh + verduras	35–40 g
Total del día · sumá un scoop para llegar al objetivo		~120–135 g

Menú 4 · Alta saciedad

Definición sin sufrir hambre

DESAYUNO	Omelette: 2 huevos + 200 g de claras + espinaca	40 g
ALMUERZO	250 g de pollo o pavo	60–65 g
MERIENDA	Whey + fruta	25 g
CENA	200 g de atún o merluza + verduras	35–40 g
Total del día		~160–170 g

¿Por qué la proteína *importa tanto?*

Proteína animal

- ✓ Perfil completo de aminoácidos.
- ✓ Alta en leucina, la que activa la síntesis de proteína muscular.
- ✓ Alta saciedad: comés menos sin sufrir.
- ✓ Mejor retención de masa magra en déficit.

Proteína vegetal

- ✓ Más fibra y digestión más suave.
- ✓ Menor densidad calórica.
- ✓ Combinada bien (legumbres + soja + algún suplemento) logra perfil completo.
- ✓ Ideal en déficit si querés más volumen de comida.

Balance correcto entre aminoácidos = resultados visibles.

Para no perder músculo necesitás

- ✓ Llegar al gatillo de leucina en cada comida.
- ✓ Usar fuentes completas.
- ✓ Consumir 25 a 40 g por comida.
- ✓ Comer 3 o 4 comidas fuertes al día.

Lo que ganás

- ✓ Perdés grasa.
- ✓ Mantenés o generás músculo.
- ✓ Rendimiento más alto en el gimnasio.



A muscular man with dark, curly hair is shown from the waist up, flexing his right bicep. He is wearing a black tank top with a small white logo on the chest. He is smiling and looking towards the camera. The background is a gym with various exercise machines and large windows letting in natural light.

LO QUE NO SE NEGOCIA

Entrená fuerza para preservar *tu masa magra.*

La proteína te da la materia prima. El entrenamiento le dice al cuerpo qué hacer con ella.

SIN FUERZA

Perdés músculo en déficit.

CON FUERZA

Mantenés o ganás.

NO ES TEORÍA

Lo que dicen los que *ya comen así.*

“Pensé que las dietas te dejan con hambre. El plan que me diste es genial: no me quedo con hambre, llego bien al preentrenamiento, a la cena, a todo.”

“Antes salía del trabajo y desayunaba tres facturas con mate. Hoy pude cambiar todas esas cosas.”

LOURDES · 34 AÑOS · TRES SEMANAS

33% → 26%

DE GRASA CORPORAL, SIN BAJAR DE PESO

“Entendiste que el seguimiento y la atención es lo que uno necesita. Eso marca la diferencia.”

ALUMNA DE JESÚS, POR WHATSAPP



-4 kg

de pura grasa en tres semanas, cien por ciento online, con un plan armado sobre lo que ya comía.



EL SIGUIENTE PASO

¿Querés tu plan *personalizado?*

Esta guía es general; tu cuerpo y tus horarios no. **¿Te quedó una duda? Escribime por WhatsApp y te contesto yo.** Y si querés el plan a tu medida, agendá quince minutos: te vas con tu plan de mejora aunque no sigamos juntos.

LLAMADA jcpromusculacion.com · agendá desde la web

WHATSAPP [+54 9 11 7154-0102](https://wa.me/5491171540102)

INSTAGRAM [@jc_profemusc](https://www.instagram.com/jc_profemusc)

EMAIL jesuschuoprofe@gmail.com

Nada más que trabajo. — Jesús