



# COMER BAJO CONTROL

El sistema nutricional simple para ordenar tus días laborales sin pensar qué comer

# Índice

01

## ¿Para quién es este sistema?

Y por qué funciona

02

## El problema real

Desorden alimentario diario

03

## La solución que necesitas

Sistema nutricional estructurado

04

## Cómo usar este sistema

Implementación inmediata

05

## Menú cerrado de 7 días

Sin pensar qué comer

06

## Lista única de compras

Para no sabotearse

07

## Sistema de emergencia

Para días caóticos

# Introducción

Este ebook no es para aprender nutrición.

Es para **resolver un problema ahora**.

Si estás leyendo esto, probablemente no necesitas más información. Sabes qué es "comer bien". Sabes qué deberías evitar. Lo que no tienes es **estructura**.

Este ebook existe para una sola cosa: **quitarte el peso mental de decidir qué comer cada día laboral**, sin dietas, sin cálculos y sin fuerza de voluntad.

# CAPÍTULO 1

## ¿Para quién es este sistema? (Y por qué funciona)

Este sistema está diseñado para personas que:

### Tienen jornadas laborales largas

Viven con **estrés, poco tiempo y muchas decisiones.**

### Ya notan señales de alerta

Han recibido advertencias médicas o ya notan:

- Aumento de peso
- Fatiga constante
- Bajones de energía
- Exámenes alterados o "al límite"

### Intentaron y no pudieron sostenerlo

Ya intentaron "comer mejor" y **no lograron sostenerlo**

❏ **No es falta de disciplina. Es falta de un sistema ejecutable en la vida real.**

👉 Este usuario no busca motivación ni teoría. Busca que alguien le diga claramente: **"Esto comes. Así. Hoy."**



# CAPÍTULO 2

## El problema real: desorden alimentario diario

El problema no es que comas mal **una vez**. El problema es que **decides mal todos los días**.

### Cómo se manifiesta este desorden:

- Saltas comidas y luego comes de más
- Improvisas según lo que haya
- Dependencia del delivery o comida rápida
- Compras alimentos "por si acaso" que nunca usas
- Terminas el día con culpa y cansancio mental

### Este desorden genera:

- Pérdida progresiva de energía
- Aumento de peso constante
- Empeoramiento de marcadores metabólicos
- Sensación de estancamiento

👉 El costo de no resolverlo es alto. Por eso estás dispuesto a pagar por **claridad inmediata**.



# CAPÍTULO 3

## La solución que realmente necesitas

### No necesitas:

- Aprender nutrición
- Calcular calorías
- Registrar alimentos
- Seguir una dieta rígida

Necesitas un **sistema nutricional ultra estructurado para días laborales.**

### Qué tipo de solución funciona para ti:

#### Menús definidos

No opciones infinitas

#### Horarios sugeridos

Estructura clara del día

#### Cantidades simples

Sin gramos

#### Opciones realistas

- Supermercado
- Comida casera
- Comer fuera

👉 El objetivo no es perfección.

👉 El objetivo es **alivio inmediato**.

"Ya no tengo que pensar qué comer".



# CAPÍTULO 4

## Cómo usar este sistema

**20-30**

**Minutos**

Tiempo de lectura

**0**

**Inmediata**

Tiempo de implementación

**1**

**Hoy**

Cuándo empezar

**Leer → aplicar → repetir**

- ❏ **Regla clave:** No modifiques nada la primera semana. La estructura funciona porque elimina decisiones.

# CAPÍTULO 5

## MENÚ CERRADO DE 7 DÍAS LABORALES




(Sin pensar qué comer)

Este es el corazón del sistema.

### Reglas del menú:

- Lunes a viernes
- Desayuno, almuerzo y cena
- Sin opciones abiertas
- Porciones simples
- Adaptado a vida real

### Horarios sugeridos

		
<b>Desayuno</b> 7:00 – 9:00	<b>Almuerzo</b> 13:00 – 15:00	<b>Cena</b> 19:00 – 21:00

(Si un día no puedes cumplirlos, no pasa nada. Continúa con la siguiente comida.)

### DESAYUNOS (elige el correspondiente al día)

#### Opción base (todos los días):

- 1 porción de proteína (huevos / yogurt natural / queso fresco)
- 1 porción de carbohidrato simple (pan integral / avena / fruta)
- 1 grasa simple (palta / frutos secos)

### ALMUERZOS

#### Estructura fija:

- Proteína del tamaño de tu palma
- Carbohidrato del tamaño de tu puño
- Verduras libres
- 1 cucharada de grasa

#### Aplicable en:

- Casa
- Restaurante
- Casino
- Delivery simple

### CENAS

#### Estructura liviana:

- Proteína
- Verduras
- Carbohidrato opcional (si hubo actividad física)

- 👉 No ajustes. No optimices.
- 👉 Sigue el sistema una semana completa.



# CAPÍTULO 6

## LISTA ÚNICA DE COMPRAS SEMANAL

### (Para no sabotearse)

El problema que resuelve

→ Compras desordenadas

→ Falta de alimentos adecuados

→ Decisiones impulsivas



## Lista de supermercado

### Proteínas

- Huevos (12 unidades)
- Pechuga de pollo (1 kg)
- Pescado o carne magra (500 g)
- Yogurt natural (1 litro)

### Carbohidratos

- Arroz o pasta simple
- Papas o camote
- Pan integral
- Fruta de temporada

### Verduras

- Lechuga
- Tomate
- Brócoli
- Zanahoria

### Extras

- Aceite de oliva
- Sal
- Frutos secos

- ❏ Sin productos raros
- ❏ Sin suplementos

👉 Si está en esta lista, puedes comerlo.

👉 Si no está, no lo necesitas esta semana.

# CAPÍTULO 7

## SISTEMA DE COMIDAS DE EMERGENCIA

### (Para días caóticos)

El problema que resuelve



Días que rompen cualquier plan



Dependencia del delivery



"Hoy ya fue"




Este sistema existe para **no perder el control**, incluso cuando el día se desordena.



### Regla de emergencia

## En días caóticos:

No busques "perfecto" Busca **"daño mínimo"**

### Comidas de emergencia (ejemplos)

	<b>Supermercado</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pollo asado + ensalada lista</li><li>• Yogurt + fruta + frutos secos</li></ul>
	<b>Restaurante</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Plato con proteína + acompañamiento simple</li><li>• Evitar frituras y salsas</li></ul>
	<b>Delivery</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bowl simple</li><li>• Plato a la plancha</li><li>• Hamburguesa sin extras, con ensalada</li></ul>

  Una comida bajo control **salva el día.**

### Importante:

Este sistema no busca cambiar tu vida. Busca **ordenar tus días laborales.**

Si sigues esta estructura:

- Comerás con control
- Reducirás ansiedad
- Mejorará tu energía
- Volverás a sentir dominio sobre tu alimentación

No más improvisar. No más pensar.

# Comer bajo control.