

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 sabotearte

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



(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 sabotearte)

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)



Supermercado

- Pollo asado + ensalada lista
- Yogurt + fruta + frutos secos



Restaurante

- Plato con proteína + acompañamiento simple
- Evitar frituras y salsas



Delivery

- Bowl simple
- Plato a la plancha
- Hamburguesa sin extras, con ensalada



👉 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.