



EQUIPOHB



— PARA PROFESIONALES CON POCO TIEMPO Y SOBREPESO

GUÍA DE ALIMENTACIÓN FUERA DE CASA

Criterio simple para elegir bien en un restaurante, un asado o una junta — sin salirte del plan.

COMER AFUERA NO DEBERÍA SACARTE DEL PLAN.

Si tienes un cargo de alta responsabilidad, dueño de tu propia empresa, un puesto gerencial, un cargo ejecutivo o profesional de alto rendimiento — el problema que te genera sobrepeso es que tengas un desorden alimenticio a raíz del poco tiempo por tu estilo de vida.

Las jornadas largas y las comidas en el trabajo hacen que comer afuera sea la norma, no la excepción y sin un criterio claro eso se convierte rápido en comer desordenado:

- Comer algo rápido o "lo primero que encuentres"
- Constantes "picoteos", dulces o café para sostener energía
- Compensar al final del día con excesos en restaurantes, comida chatarra o domicilios

Si a eso le sumas variabilidad constante en tu rutina por viajes, reuniones, etc. entonces se hace casi imposible seguir un plan rígido de 4-5 comidas diarias con snacks entre medio (típica dieta de nutricionista genérica.)

Por eso si haz intentado alguna vez con dietas y protocolos de alimentación no ha funcionado, no es culpa de una falta de disciplina, no funcionó porque exigían un tiempo y un control que este ritmo de vida de alto rendimiento no lo permite.

Esta guía no te pide dejar de comer afuera ni sacar tiempo de tu trabajo para cumplirla. Te da un criterio simple que puedes aplicar en cualquier restaurante, reunión o viaje — para seguir en déficit calórico y bajando de peso manteniendo tu ritmo de vida.



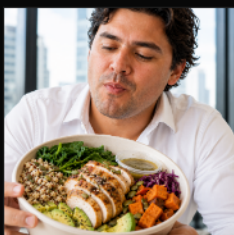
ERROR 1 — DESORDEN COMPLETO

Comer lo primero que encuentres, sin horarios ni estructura — no sabes qué comerás, a qué hora y en qué cantidad, por lo que cuando sientes la baja energía o hambre comes lo que tienes a mano.



ERROR 2 — INTENTAR UNA DIETA ERICTA

Protocolos rígidos de 4-5 comidas exigen un tiempo y control que tu ritmo de vida no permite.



SOLUCIÓN — COMIDAS AFUERA, CON CRITERIO

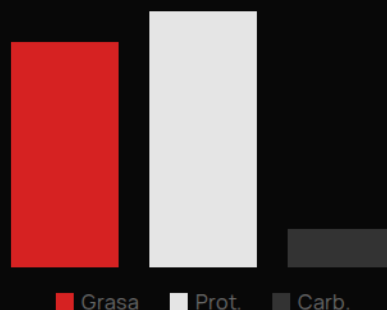
Siguiendo las indicaciones siguientes podrás comer afuera sin sentirte culpable y mantener un orden alimenticio mientras sigues enfocado en tus proyectos. Tu ritmo de vida no se ve perjudicado, no te adaptas a la dieta, la alimentación saludable se adapta a tu vida.

COMIDA 1 — GRASA ALTA, CARBO BAJO.

Arranca el día con saciedad sin picos de energía que te dejen con hambre a media mañana.



Comida rica en grasas saludables y proteína, con muy poco carbohidrato — te mantiene lleno, controla tu insulina y te mantiene con energía estable durante toda la mañana.



EJEMPLOS

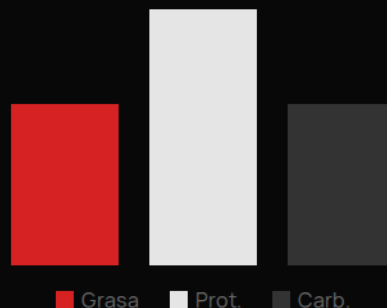
- Omelette italiano (huevo, queso, jamón/tocineta, tomate) + palta.
- Huevos revueltos con queso + aguacate.
- Yogur griego con frutos secos y fruta.
- Wrap de pollo o pavo con vegetales.
- Avena con proteína en polvo y fruta.

COMIDA 2 — GRASA MEDIA, CARBO MEDIO.

Más carbohidratos con grasa media para sostener la tarde de trabajo.



Equilibrio entre grasa, proteína y carbohidrato — el mayor margen del día porque viene después de más horas de actividad y precede a la tarde de trabajo, sin embargo gracias a la grasa de buena fuente permitirá mantener una digestión moderada y energía estable.



EJEMPLOS

- Menú ejecutivo — proteína animal + arroz + ensalada.
- Ceviche mixto con camote — causa limeña.
- Carne a la parrilla + ensalada + porción de papas al horno o rústicas.
- Wok de pollo o res con vegetales y arroz.
- Sushi de pescado o pollo cocido sin frituras.

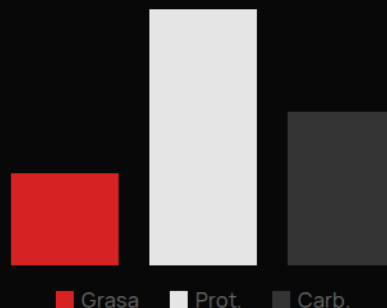
COMIDA 3 — GRASA BAJA, CARBO MEDIO.

Cena liviana en digestiones debido a la baja grasa manteniendo proteína alta.



Perfecto para terminar el día, la grasa más baja permitirá una digestión más suave y el carbohidrato ayudará a reponer reservas de glucógeno (energía dentro de tus músculos utilizada en entrenamientos) mientras reduce tu estrés por efecto hormonal.

Al contrario de la creencia común, comer carbohidratos por la tarde noche podría ser beneficioso para este contexto siempre que se respeten las calorías diarias.



EJEMPLOS

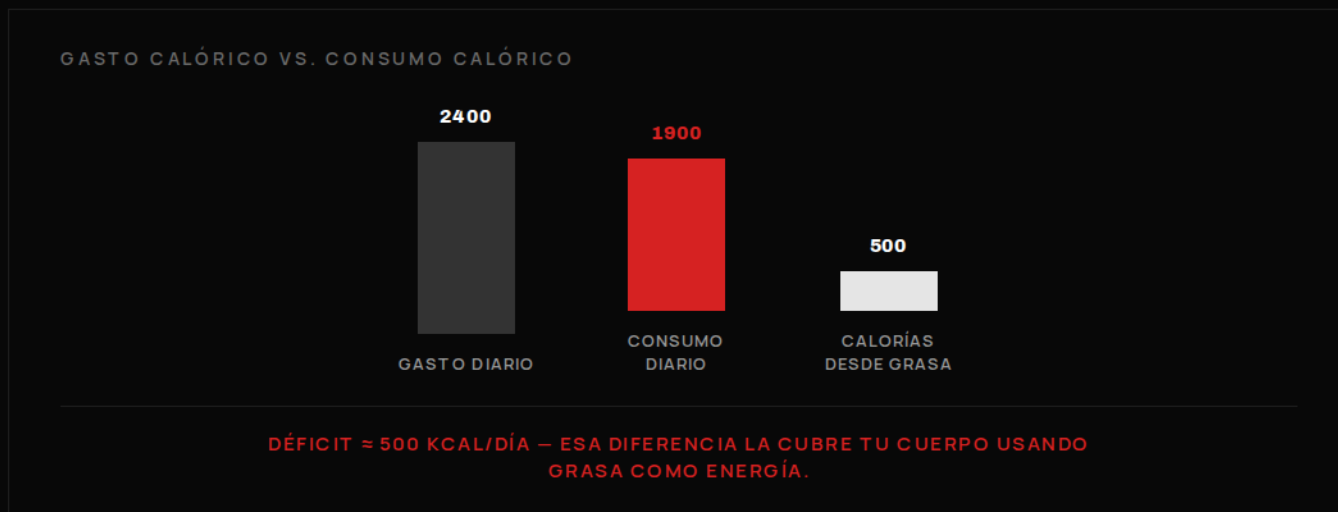
- Sushi/rolls con pescado, porción normal.
- Poke bowl — arroz + atún o pollo, poco aderezo.
- Asado o parrilla — corte magro + ensalada.
- Sándwich integral con proteína y vegetales.
- Sopa o caldo con proteína + arroz o quinoa.

POR QUÉ FUNCIONA

— EL MECANISMO

REQUIERE DÉFICIT CALÓRICO

Comer menos energía de la que gastas en el día obliga al cuerpo a usar reservas de grasa como combustible — así se pierde peso, de forma sostenida. Elegir bien las 3 comidas cuando comes afuera es lo que hace posible llegar a este déficit sin esfuerzo extra.



— RECOMENDACIONES FINALES

HÁBITOS A SUMAR

- Entreno de fuerza — mantiene y suma masa muscular, elevando tu gasto calórico en reposo.
- Buena hidratación — ayuda a digerir mejor y compensa el sodio extra de las comidas afuera.
- Evita frituras, salsas cremosas, pan de cortesía, postres/cócteles azucarados y pastas en salsa pesada — son las fuentes más comunes de exceso calórico sigiloso.

Mantener el déficit no es una dieta puntual, es un estilo de vida — estos hábitos lo sostienen día a día, sin importar dónde comas.

LOGREMOS EL CAMBIO EN CONJUNTO.

Con esta guía tienes claridad, pero si quieres dar el siguiente paso y trabajar con acompañamiento directo toca el botón debajo.

COACHING 1 A 1

