

@dr.robortoguanipa

Si estás acá es  
porque quieres  
mejorar tu  
calidad de vida.

¡AQUÍ TE DOY UNA  
GUÍA PARA EMPEZAR!



# “Añadiría el doble de proteína en todas mis comidas”

Algo muy común dentro de mis pacientes es que piensan que comen suficiente proteína. Recuerda que es fundamental para nuestro organismo, no solo para el músculo. Aparte, en términos de estrategias para bajar de peso, siempre se debe priorizar el consumo de proteína, pues es el macronutriente que más saciedad genera y produce mayor efecto térmico en comparación con los carbohidratos y las grasas.

En términos sencillos: la comida pasa más tiempo en nuestro estómago, el cuerpo gasta más energía para absorber esas proteínas (algo positivo) y adicionalmente, permite regular los picos de insulina y de glucosa porque no se absorben tan rápido.

Independientemente del proceso en el que te encuentres (mejorando hábitos, reduciendo porcentajes de grasa, aumentando masa muscular), la proteína es protagonista en cada uno de ellos. Además, tener un consumo adecuado de proteína no solo impacta positivamente tu salud física, sino también tu energía y concentración diaria. Es importante aprender a identificar las fuentes de proteína y asegurarte de incluirlas de forma consistente en cada comida.

## Tips aplicables:

- Calcula tu necesidad diaria de proteína: multiplica tu peso en kg x 1.6 - 2.0 (puedes usar 1.8 como referencia). Ej: (70kg x 1.8 = 126g).
- Divide tu consumo diario entre tus comidas principales.
- Integra fuentes de proteína de alta calidad como carne, pollo, pescado, huevos, lácteos fermentados como el yogurt griego.
- Una referencia visual es utilizar tu palma de la mano (incluyendo tus dedos) como medida de proteína, intenta incluir 3-4 palmas de la mano al día.

!Te dejo una tabla que hice para que veas las cantidades de proteína por alimento!





TABLA DE EQUIVALENCIAS  
Proteínas



Alimento	Peso/medida	Gramos de proteína
Pechuga de pollo/lomo de res/lomo de cerdo	120gr (1 palma)	25gr
Salmón	125gr (1 filete)	25gr
Trucha	100gr (1 filete)	25gr
Atún lata escurrida	1 lata (100gr)	26gr
Huevo entero	4 unidades	25gr
Yogurt griego	1 taza	23gr
Queso cottage	1 taza	26gr
Leche entera	1 taza	7.5gr

@dr.robortoguanipa

# 2 “Empezaría mi día con algo de movimiento, no con el celular”

El momento en que despertamos marca el ritmo del día. Empezar el día “scrolleando” en el celular no solo consume tiempo valioso, sino que también genera estrés y distracción innecesarios. Cuando priorizamos movernos, aunque sea unos minutos, activamos nuestra circulación, ayudamos a nuestro cuerpo a despertarse completamente y mejoramos nuestro estado de ánimo. Este pequeño cambio puede tener un impacto positivo en nuestra productividad y en cómo afrontamos los retos del día. Moverte no significa necesariamente un entrenamiento intenso, puede ser tan simple como estirarte, realizar ejercicios de respiración o salir a caminar por unos minutos. La idea es evitar comenzar el día reaccionando a notificaciones o noticias que pueden afectar tu energía desde temprano.

## Tips aplicables:

- Dedicar los primeros 10-15 minutos al despertar a un estiramiento ligero o ejercicios de respiración.
- Prueba salir a caminar o hacer 5-10 minutos de movilidad.
- Deja tu celular en modo avión hasta haber completado esta rutina matutina.

Te dejo esta rutina de movilidad que puedes hacer en la mañana, sin equipo y solo 10 minutos (dale click al link):



[Rutina Movilidad AM](#)

# 3 “Cocinaría el 80% de mis comidas en casa”

Preparar tus comidas en casa te da control total sobre los ingredientes, las porciones y la calidad de lo que consumes. Cocinar en casa no solo es una opción más saludable, sino también una forma de conectar con tus elecciones alimenticias. Al cocinar, puedes asegurarte de incluir alimentos frescos, reducir el consumo de alimentos ultraprocesados y adaptar las comidas a tus necesidades nutricionales.

Además, cocinar en casa puede ser una herramienta poderosa para ahorrar dinero y tener una relación más consciente con la comida. No se trata de convertirte en chef profesional, sino de hacer recetas sencillas y prácticas que se ajusten a tu estilo de vida.

## **Tips aplicables:**

- Planifica tus menús semanales con antelación y haz una lista de compras.
- Invierte en utensilios de calidad como un sartén de hierro fundido/acero quirúrgico/cerámica, recipientes para almacenar de vidrio, tablas de picar/cucharones/espátulas de madera.
- Prueba cocinar en lotes grandes para facilitar las comidas durante la semana.

Te dejo unas pautas generales y lista de supermercado que hice para uno de mis pacientes, te puede servir a ti también:



## PAUTAS GENERALES:

1. Lo primero y más importante es crear las condiciones óptimas para llevar a cabo un plan nutricional saludable, con esto me refiero a tomar control sobre lo que compramos, guardamos en la alacena/despensa, nevera, congelador, utensilios, etc.
2. Vas a deshacerte de todos los productos ultraprocesados (que tengan más de 5 ingredientes y llenos de conservantes, aceites vegetales, harinas refinadas, azúcares o incluso ingredientes que ni sabes pronunciar) nota: me puedes preguntar para enseñarte a identificarlos.
  - a. Lista de productos que no se deberían comprar: cereales de caja, salsas industriales como de tomate o mayonesa, jugos de caja, embutidos industriales, enlatados, panes o bollería que vienen en bolsas, aceites vegetales (maíz, girasol, soya, canola, palma), margarinas, gaseosas, etc.
3. Termina de mejorar el ambiente de tu cocina procurando cocinar menos en sartenes de teflón, espátulas/cucharas de plástico, tablas de plástico para picar, envases/cocas/tupperwares de plástico para almacenar comida.
  - a. Sustituciones (en la medida de lo posible):
    - i. Sartén: hierro fundido, acero quirúrgico, cerámica.
    - ii. Tablas: madera (las puedes lavar con bicarbonato de sodio, limón y la curas con algún aceite como de oliva o de coco para mantenerla hidratada).
    - iii. Envases/botellas: vidrio.
    - iv. Utensilios: cucharas/espátulas de madera o metal.

## LISTA DE SUPERMERCADO:

### PROTEÍNAS:

- CARNE DE RES (LOMO, MOLIDA).
- POLLO (PECHUGA, MUSLO Y CONTRAMUSLO, ALITAS).
- LOMO DE CERDO.
- PESCADOS (SALMÓN/TRUCHA, TILAPIA, CAMARONES).
- YOGURT GRIEGO.
- HUEVOS.
- PROTEÍNA EN POLVO.

### TUBÉRCULOS Y GRANOS:

- PAPA.
- YUCA.
- FRIJOLES.
- PLÁTANO.

### GRASAS:

- AGUACATE.
- ALMENDRAS.
- NUECES DE BRASIL.
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA.
- MANTEQUILLA GHEE.
- QUESO CREMA, FETA Y PARMESANO.

### FRUTAS Y VERDURAS:

- ESPINACA.
- ZANAHORIA.
- CEBOLLA.
- LECHUGA.
- TOMATE.
- FRESAS.
- ARÁNDANOS.
- PIÑA.
- MANDARINA.
- MANGO.
- UVA.
- PAPAYA.
- KIWI.
- BANANA.

### COMPLEMENTOS:

- CHOCOLATE NEGRO (80%).
- CALDO DE HUESO.
- MANTECA DE RES.
- ENCURTIDOS (PEPINILLOS, CEBOLLAS).
- FERMENTADOS (CHUCRUT, KOMBUCHA, KEFIR).
- MOSTAZA.
- SALSAS INGLÉSAS.
- MIEL CRUDA.

# 4 “Procuraría dar mínimo 7.000 - 10.000 pasos diarios”

Caminar es una de las formas más simples y efectivas de mantenerte activx. Incrementar tu actividad diaria mejora tu salud cardiovascular, digestiva y mental. Aunque parezca una meta alta, caminar entre 7,000 y 10,000 pasos al día es alcanzable si lo conviertes en un hábito consciente.

Caminar regularmente ayuda a reducir el estrés, mejora la postura y fortalece las articulaciones. Es también una excelente forma de desconectarte y disfrutar del entorno, especialmente si pasas mucho tiempo frente a una pantalla. Y es la forma más sencilla y práctica de dejar el sedentarismo!

## **Tips aplicables:**

- Establece recordatorios para moverte cada hora si trabajas sentado.
- Incorpora caminatas después de cada comida (15 min).
- Usa una aplicación o reloj inteligente para monitorear tus pasos diarios.
- Cambia hábitos como:
  - Escaleras en lugar de ascensor.
  - Parquear/estacionar lejos de la entrada en lugar de cerca.
  - Trabajar de pie o hacer pausas activas en lugar de trabajar sentado.

# 5 “Entrenaría mi fuerza 3-4 veces a la semana”

El entrenamiento de fuerza no solo mejora la composición corporal, sino que también fortalece los huesos y reduce el riesgo de enfermedades crónicas. También aumenta tu metabolismo basal, lo que significa que quemarás más calorías incluso en reposo.

No es necesario pasar horas en el gimnasio. Un entrenamiento efectivo puede durar entre 30 y 45 minutos si está bien planificado. Además, entrenar fuerza puede adaptarse a todos los niveles, desde principiantes hasta avanzados, utilizando tu propio peso corporal, bandas elásticas o pesas.

## Tips aplicables:

- Dedicar 3-4 días a la semana a entrenamientos enfocados en diferentes grupos musculares (Ej: día 1 - Fullbody, día 2 - tren inferior, día 3 - tren superior).
- Aprende la técnica correcta para ejercicios básicos como sentadillas, peso muerto, jalones y empujes.
- Si eres principiante, empieza con tu propio peso corporal o bandas elásticas.

¡Te voy a regalar una de las rutinas que diseñé para una de mis pacientes, que apenas se estaba iniciando en el entrenamiento de fuerza!

(Es una rutina para 3 días de cuerpo completo/fullbody, si le das doble click en el nombre de cada ejercicio te abre un link para un video explicativo de como ejecutar el movimiento).



Día 1

EJERCICIOS	SERIES	REPS	TIEMPO DESCANSO
<u>SENTADILLA CON LIGA</u>	3	20	2 MIN
<u>FLEXIONES DE PECHO</u>	4	10	2 MIN
<u>ESTOCADAS</u>	2	10 de cada lado	2 MIN
<u>REMO CON LIGA</u>	4	15	2 MIN

Día 2

EJERCICIOS	SERIES	REPS	TIEMPO DESCANSO
<u>EMPUJE DE HOMBRO CON LIGA</u>	3	15	2 MIN
<u>SUMO SQUAT CON LIGA</u>	3	12	2 MIN
<u>CURL DE BÍCEPS CON LIGA</u>	3	15	1 MIN
<u>BENCH DIPS</u>	3	15	1 MIN

Día 3

EJERCICIOS	SERIES	REPS	TIEMPO DESCANSO
<u>FLEXIONES DE PECHO</u>	2	10	2 MIN
<u>SENTADILLA CON LIGA</u>	2	20	2 MIN
<u>VUELOS LATERALES CON LIGA</u>	4	12	2 MIN
<u>REMO CON LIGA</u>	4	12	2 MIN
<u>PLANKS</u>	3	20-40 SEC	1 MIN

# 6 “Incluiría al menos 1 alimento fermentado al día”

Los alimentos fermentados como el kefir, chucrut, kimchi, kombucha, aportan probióticos beneficiosos para la salud intestinal. Un intestino saludable está relacionado con un mejor sistema inmunológico y salud mental. Además, estos alimentos pueden mejorar la digestibilidad de otros nutrientes, promoviendo un equilibrio en la microbiota intestinal.

A menudo no le damos la importancia suficiente a la salud digestiva, pero incluir alimentos fermentados es una forma sencilla de cuidarla. Es importante empezar con pequeñas porciones si no estás acostumbrado a consumirlos para evitar molestias.

## **Tips aplicables:**

- Incorpora un alimento fermentado en tu desayuno, como snack o en alguna receta.
- Lee las etiquetas para asegurarte de que los productos contengan cultivos vivos y activos.
- Prueba preparar tus propios alimentos fermentados en casa.

Mira por ejemplo en esta receta como utilicé un poco de chucrut (repollo fermentado) y queda buenísimo!!! te la dejo por si te antojas, sirve para cualquier momento (desayuno, almuerzo o cena), rápida, sencilla, alta en proteína y nutrientes).





Carne



Aguacate machacado



Huevo frito



Chucrut



Pepinillos encurtidos

# 7 “Optimizaría las condiciones de mi habitación para un mejor descanso”

Un buen descanso es fundamental para la recuperación física y mental. La calidad del sueño influye directamente en nuestra energía, metabolismo y bienestar general. Muchas veces subestimamos el impacto del entorno en nuestra calidad de sueño, pero optimizar las condiciones de tu habitación puede marcar una gran diferencia.

Aspectos como la iluminación, la temperatura y el ruido son clave. También es importante crear una rutina previa al sueño que te ayude a relajarte y preparar tu cuerpo para descansar.

## **Tips aplicables:**

- Mantén tu habitación oscura, fresca y silenciosa.
- Evita dispositivos electrónicos al menos 1 hora antes de dormir.
- Usa una rutina consistente para acostarte y levantarte a la misma hora cada día.

# 8 “Me expondría más al sol”

La exposición al sol es esencial para la síntesis de vitamina D, que juega un papel crucial en la salud ósea, el sistema inmune y el estado de ánimo. En un mundo actual donde pasamos la mayor parte del tiempo en interiores, exponerse al sol se ha vuelto una necesidad consciente.

La falta de vitamina D está asociada con fatiga, estados de ánimo bajos y problemas óseos. Aunque es importante protegerse del exceso de sol, una exposición controlada tiene beneficios significativos.

## **Tips aplicables:**

- Dedicar al menos 15-20 minutos diarios a exponerte al sol, preferiblemente en la mañana o al atardecer.
- Usar protector solar si vas a estar expuesto por más tiempo.
- Si no es posible, considera suplementarte con vitamina D (bajo supervisión médica).

# 9 “No compararía mi proceso con el de los demás”

Cada persona tiene un camino único en su proceso de salud y bienestar. Compararte solo genera frustración y te aleja de disfrutar tus logros. Es importante recordar que el progreso real se mide contigo mismo, no con los demás.

Cuando te enfocas en tu propio camino, puedes identificar qué estrategias funcionan mejor para ti y celebrar tus avances, por pequeños que sean. La clave está en mantener una mentalidad de crecimiento y perseverancia.

## **Tips aplicables:**

- Lleva un registro de tus propios avances.
- Rodéate de personas que te inspiren, pero no te presionen.
- Practica la gratitud por tus logros, sin importar cuán pequeños sean.

# 10 “No pensaría que existen soluciones mágicas más que la construcción de hábitos saludables”

No existen atajos ni productos milagrosos. Los resultados sostenibles se construyen con pequeñas acciones diarias y consistencia. Muchos planes "mágicos" generan resultados temporales, pero los cambios duraderos provienen de hábitos bien establecidos.

Construir hábitos saludables requiere paciencia y compromiso. La clave está en crear un estilo de vida que disfrutes y que puedas mantener a largo plazo, en lugar de buscar resultados rápidos y efímeros.

## **Tips aplicables:**

- Enfócate en un hábito a la vez para evitar sentirte abrumadx.
- Mide tu progreso en semanas o meses, no en días.
- Celebra cada pequeño cambio positivo que logres.

¡Gracias por llegar  
hasta acá y por tu  
compromiso!

Si quieres que  
trabajemos de la  
mano y nos ajustemos  
a tus necesidades  
específicas, enseñarte  
sobre alimentación  
saludable,  
entrenamiento, sueño  
y mucho más.

Solo estás a un  
mensaje directo!