

Kit Inicial FUEL FUNCIONAL 4D™

Aprende a construir comidas funcionales con una estructura simple, adaptable y fácil de aplicar en tu vida real.



SISTEMA FUNCIONAL



GUÍA DE BIENVENIDA



EDICIÓN PREMIUM





Bienvenida

Muchas personas quieren comer mejor, pero se pierden entre recetas, reglas, restricciones y consejos contradictorios. La información sobra. La claridad, escasea.

¿Por qué FUEL FUNCIONAL 4D™?

FUEL FUNCIONAL 4D™

nace para ayudarte a construir comidas con lógica, estructura y adaptación — sin depender de planes rígidos, sin contar cada caloría, sin sacrificar tu vida real.

Este kit es tu punto de partida. No necesitas hacerlo perfecto.

Necesitas una estructura que puedas entender y sostener.

Sin planes rígidos

Adapta el sistema a tu rutina, no al revés.

Sin contar calorías

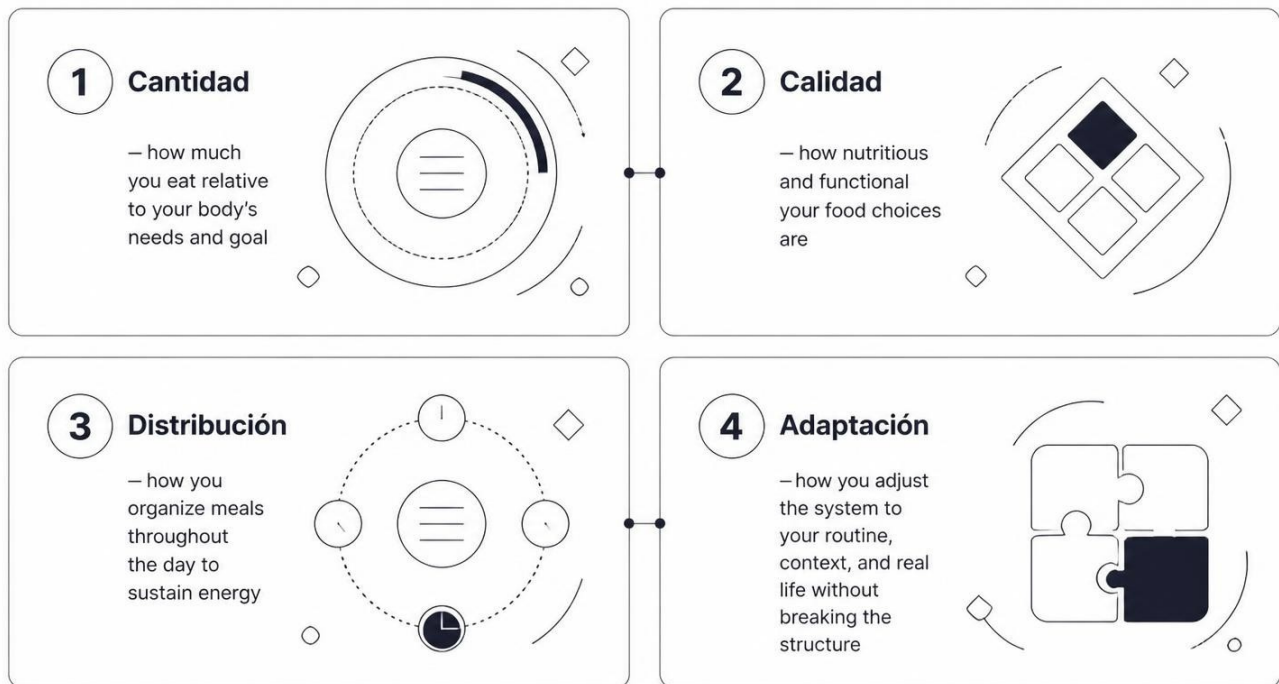
Aprende la lógica detrás de cada decisión alimentaria.

Sin sacrificar tu vida

Estructura que funciona en el mundo real, no solo en teoría.

¿Qué es FUEL FUNCIONAL 4D™?

FUEL FUNCIONAL 4D™ es un sistema para construir comidas funcionales considerando **4 dimensiones clave**. No es una dieta. No es un plan rígido. Es una forma de tomar mejores decisiones según tu objetivo, tu contexto y tu vida real.



FUEL no te dice qué comer exactamente. Te enseña a construir comidas que funcionen para ti.

La Estructura Base de una Comida FUEL

Toda comida funcional dentro del sistema FUEL se construye con **4 piezas base**. Cuando las tienes, tienes estructura. Cuando tienes estructura, tienes resultados.



Proteína

La pieza central. Sostiene músculo, regula el apetito y da saciedad real.

Pollo, huevos, yogur alto en proteína, atún, tofu, legumbres.



Combustible

La energía que necesitas para funcionar. Carbohidratos de calidad que alimentan tu día.

Arroz, avena, papa, pan, tortilla, quinoa.



Vegetal o Fruta

Volumen, fibra, micronutrientes y color. Hacen que tu plato sea completo.

Espinaca, brócoli, tomate, manzana, plátano.



Complemento Funcional

La pieza que eleva la calidad de tu comida. Grasas buenas, semillas, especias.

Aguacate, semillas, frutos secos, aceite de oliva, hummus.



No necesitas los cuatro en cada comida siempre. Pero cuando los tienes, tu plato trabaja para ti.

Así se Ve un Plato FUEL en la Práctica

La estructura FUEL no es teórica. Aquí tienes 3 ejemplos reales para que veas cómo se aplica en comidas cotidianas. El objetivo no es copiarlos exactamente — es entender la lógica.

1	2	3
Almuerzo Clásico Pollo a la plancha + arroz + ensalada verde + aguacate en rodajas. • Proteína: Pollo a la plancha • Combustible: Arroz • Vegetal: Ensalada verde • Complemento: Aguacate	Desayuno Completo Huevos revueltos + pan integral o avena + fruta fresca + semillas de chía. • Proteína: Huevos revueltos • Combustible: Pan integral / avena • Fruta: Fruta fresca • Complemento: Semillas de chía	Desayuno Rápido Yogur alto en proteína + fruta picada + avena en hojuelas + mantequilla de maní. • Proteína: Yogur alto en proteína • Combustible: Avena en hojuelas • Fruta: Fruta picada • Complemento: Mantequilla de maní

¿Ves el patrón? Siempre hay una proteína, un combustible, algo vegetal o fruta, y un complemento que suma. **Eso es FUEL en acción.**

Checklist Rápido

¿Tu Comida Tiene Estructura?

Antes de comer, hazte estas preguntas. No necesitas responder "sí" a todas siempre — pero cuantas más marques, más funcional es tu comida.

- ☒ ¿Tiene una fuente de **proteína**? — Pollo, huevos, yogur, atún, tofu, legumbres...
- ☒ ¿Tiene un **combustible adecuado**? — Arroz, avena, papa, pan, tortilla, quinoa...
- ☒ ¿Incluye **vegetal o fruta**? — Algo que aporte fibra, color y micronutrientes.
- ☒ ¿Tiene un **complemento funcional** si hace falta? — Aguacate, semillas, frutos secos, aceite de oliva...
- ☐ ¿Se adapta a mi **objetivo y contexto de hoy**? — ¿Tengo más o menos actividad?
¿Necesito más energía o más saciedad?

✔ *Si marcas 3 o más, ya tienes una comida con estructura FUEL. Eso es suficiente para empezar.*

Despensa Inicial FUEL

para 7 Días

No necesitas una despensa perfecta. Necesitas una despensa funcional. Esta lista cubre los ingredientes base para construir comidas FUEL durante una semana completa — sin complicaciones.



Proteínas

- Huevos
- Yogur alto en proteína
- Pechuga de pollo
- Atún en lata
- Tofu o legumbres (lentejas, garbanzos)



Combustibles

- Arroz blanco o integral
- Avena en hojuelas
- Pan integral
- Tortillas
- Papa o camote



Vegetales y Frutas

- Espinaca o lechuga
- Tomate
- Brócoli o zanahoria
- Plátano
- Manzana o frutos del bosque



Complementos

- Aguacate
- Semillas (chía, linaza, girasol)
- Frutos secos (almendras, nueces)
- Aceite de oliva
- Hummus

Con estos ingredientes puedes construir desayunos, almuerzos y cenas funcionales durante 7 días. **Simple, accesible y accionable.**

5 Sustituciones Inteligentes

FUEL no depende de ingredientes específicos. Depende de **funciones**. Si no tienes un ingrediente, sustitúyelo por otro que cumpla la misma función dentro de la estructura.

Ingrediente Original		Sustituciones Posibles	Función
Pollo	→	Atún / Tofu / Huevos / Legumbres	Proteína
Arroz	→	Papa / Quinoa / Tortilla / Avena	Combustible
Yogur	→	Queso cottage / Bebida proteica / Kéfir	Proteína cremosa
Aguacate	→	Semillas / Frutos secos / Aceite de oliva	Grasa funcional
Fruta fresca	→	Fruta congelada / Compota sin azúcar añadida	Fibra y micronutrientes

Mensaje clave: No copies ingredientes. Conserva la función. Eso es lo que hace que FUEL sea adaptable a cualquier contexto, presupuesto o disponibilidad.

3 Comidas FUEL para Días Reales

La vida no siempre es perfecta. Aquí tienes 3 ideas estratégicas, simples y funcionales para días cotidianos – sin complicaciones, sin recetas largas.



Desayuno Rápido (10 min)

Yogur alto en proteína + avena + plátano en rodajas + un puñado de almendras.

Listo. Sin cocinar. Con estructura completa.



Almuerzo Práctico (20 min)

Pollo a la plancha o atún en lata + arroz o papa cocida + ensalada simple.

Fácil de preparar en batch para varios días.



Cena Simple (15 min)

Huevos revueltos o tortilla + vegetales salteados + pan integral o tortilla.

Ligera, funcional y rápida.

Estas no son recetas. Son estructuras. Cámbialas, adáptalas, hazlas tuyas. Eso es exactamente lo que FUEL te enseña a hacer.

Tu Próximo Paso

Ahora ya conoces la base del sistema FUEL FUNCIONAL 4D™. Con esta estructura puedes empezar a construir comidas más inteligentes, flexibles y sostenibles — desde hoy.

El sistema completo te enseña a:

- Adaptar tus comidas a tu objetivo específico (pérdida de grasa, ganancia muscular, mantenimiento, energía).
- Organizar tu semana con una lógica clara y sin depender de planes rígidos.
- Aplicar las 4 dimensiones FUEL con precisión y flexibilidad real.
- Construir una relación con la comida basada en estructura, no en restricción.

¿Listo para el sistema completo?

Si quieres aprender el sistema completo y tener una guía clara para aplicarlo en tu rutina, descubre **FUEL FUNCIONAL 4D™**.

[Descubrir FUEL FUNCIONA...](#)

Tu alimentación no necesita más reglas. Necesita una mejor estructura.