

# COMER FUERA:

Guía práctica para disfrutar de restaurantes,  
eventos y pedidos... sin sabotear tus resultados.







# INTRODUCCIÓN

No se trata de vivir amargado por la comida, sino de **aprender a decidir mejor**. En esta guía te explico cómo gestiono yo y cómo trabajamos en FitCanario para que puedas **perder grasa, disfrutar socialmente y seguir avanzando**.



# 1. TU MENTALIDAD

Antes de hablar de platos, truquitos y estrategias, tenemos que ajustar la cabeza.

- Esto **no va de ser perfecto**, va de ser consistente y aprender a dominarlo en estos momentos.
- Una comida fuera **no te hace engordar**. Igual que una ensalada no te pone en forma.
- Lo que manda es el **promedio de la semana**, no una noche concreta.

Cómo lo enfocamos en FitCanario:

## 1. Tu vida social no es el problema

El problema suele ser:

- Llegar con muchísima hambre a estas comidas.
- Comer y beber como si no hubiera un mañana.
- Sentir culpa después o al día siguiente... y compensar mal (más descontrol).

## 2. No existe “me porté bien / me porté mal”

Eso solo genera relación tóxica con la comida. Preferimos hablar de:

- Hoy decidí mejor y fui más consciente de lo que comí.
- Hoy fui más automático y menos consciente, me dejé llevar y también lo disfruté

## 3. Objetivos realistas:

- Semana de déficit (menos planes) → 80-85 % de decisiones alineadas con nuestro objetivo.
- Semana de más eventos / comidas fuera → 60-70% alineado ya es una victoria.

Queremos que puedas **vivir tranquilo/a**: seguir perdiendo grasa y, a la vez, decir que sí a una cena sin sentir que todo se va a la mierda.



# 2. ANTES, DURANTE Y DESPUÉS: ESTRATEGIAS

Piensa en una comida fuera como un partido. No empieza sólo cuando te sientas en la mesa, empieza antes.

## 1. ANTES DE LA COMIDA

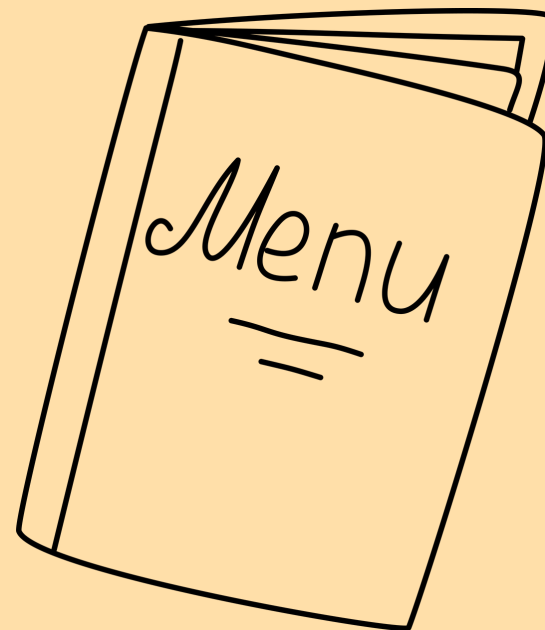
- Trata de llegar con hambre normal, no muerto de hambre. No pienses “voy a saltarme X comida que luego tengo cena”, eso te hará llegar con más ansiedad y comer más rápido. Aliméntate normal y llegarás con más control. Ese día:
  - a. **Prioriza proteína** en el resto de comidas.
  - b. **Aumenta** un poco **los vegetales** para llegar más saciado.
  - c. **Mantén movimiento** (pasos-entreno) lo más alto posible.

## 2. DURANTE LA COMIDA

Regla FitCanario: **PROTEÍNA + VERDURA + CONTROLAR EXTRAS**

- Escoge platos con:
  - Fuente clara de proteína (carne, pollo, pescado, huevos...).
  - Verduras/ensalada como parte importante del plato o acompañamiento.
- Modificaciones simples (en el 90% de restaurantes te permiten si preguntas) :
  - Cambiar fritos por asado / horno / plancha.
  - Pedir que las salsas vayan aparte.
  - Evitar panes infinitos antes de comer (elige: pan o postre, por ejemplo).

NOTA: **NO PASA NADA** si alguna vez que sales, no controlas nada de esto y te pides todo tal cual te lo pide el cuerpo. Pero si frecuentas comer fuera o pedir a domicilio y no controlas nada de esto, difícilmente conseguirás los objetivos. Simple.



## 3. DESPUÉS DE LA COMIDA

- **No compensar con:**
  - Castigarte a ti mismo/a: “mañana no como nada”.
  - Entrenar llegando al extremo solo por culpa o por pensar que así “compensas”.
- **Lo que sí hacemos:**
  - Volver al plan habitual al día siguiente.
  - Mantener pasos normales y actividad física como veníamos haciendo.
  - Aprender si te sobrepasaste y llegaste rodando a casa o borracho como una cuba: “¿Qué podría decidir diferente la próxima vez?”. Si te da igual y sigues repitiendo este patrón, seguirás sin resultados y pensando que esto no es para ti.



# 3. ALCOHOL, POSTRES Y EJEMPLOS PRÁCTICOS

## ALCOHOL

No es algo “prohibido”, pero sí tiene un coste. No soy una persona que demoniza el alcohol, más allá de que **soy consciente de que no te va a ayudar en nada con tu proceso físico**. Conscienciarte de lo que significa su consumo es una de los principales pasos. Dicho esto:

- **Si vas a beber:**

- Elige una bebida principal (vino, cerveza, lo que sea) y evita mezclar muchas. Ya sabes cómo termina eso.
- Alterna con agua. Esto es de MUCHA ayuda. Intenta entre medias tener al menos un vaso de agua cerca tuya.
- Decide de antemano un rango: por ejemplo, 1–2-3 copas, no “a ver cómo termino hoy”

**NOTA:** como dije antes, **NO PASA NADA** si un día se te va de las manos y acabas bebiendo más de lo que deberías. Pero si este hábito se repite todas las semanas o más de una vez a la semana, déjame decirte sin vergüenza: tienes un problema. O lo aceptas tú o en un futuro te darás cuenta. El alcohol no debería de ser costumbre en tu vida, por más normalizado que la sociedad lo tenga. Y si además tienes problemas de peso o salud...

## POSTRES

- Puedes compartir.
- Puedes comer 3–4 cucharadas y parar.
- Y recuerda: muchas veces el postre no es hambre, es costumbre como “aquí cierro la comida”.

### Ejemplo de decisiones más inteligentes

- En vez de: entrante + plato frito + bebida azucarada + postre. Mejor:
  - Un buen plato principal de proteína + acompañamiento decente.
  - Agua / bebida cero o 1 copa.
  - Postre compartido o café solo.

No buscamos que seas “el raro” de la mesa, **buscamos que seas la persona que disfruta y aun así avanza**.





# Y AHORA, ¿CÓMO APLICAS TODO ESTO?

Si has llegado hasta aquí es porque de verdad te importa mejorar tu físico y tu relación con la comida. Ya sabes qué hacer cuando comes fuera... pero otra cosa es aplicarlo cada semana, con tu trabajo, tus horarios, tu familia y tu vida social !

**Si sientes que solo con información no te alcanza**, y lo que necesitas es un plan claro, adaptado a tu caso y con alguien guiándote, puedes dar el siguiente paso:

## ✓ **Tu siguiente paso**

1. Ponte en contacto con el equipo de FitCanario.
2. **Agenda tu primera evaluación gratuita.**
3. Vemos tu caso, tus objetivos y te explicamos cómo podemos ayudarte a aplicar todo esto en tu día a día.

Sin compromiso, con la misma filosofía que has visto en esta guía.



## CONTACTÁME:



+1 786 710 1479



@fitcanario



fitcanario9@gmail.com

