

PRIME BY CHETEEZZ · GUÍA GRATUITA

Estructura tu alimentación.

Cómo repartir tus calorías y macros durante el día para ganar músculo y perder grasa.

Proteína en cada comida, carbohidratos alrededor del entrenamiento, días ejemplo según la hora en que entrenas y las mejores fuentes de cada macronutriente. Pensada para usarse junto con la calculadora de chetezz.com.

Primero, tus números.

Esta guía parte de tres cifras: tus calorías diarias, tus gramos de proteína y tu reparto de grasas y carbohidratos. Si aún no las tienes, calcúlalas gratis en chetezz.com/calculadora y anótalas aquí abajo.

CALORÍAS / DÍA	PROTEÍNA / DÍA	GRASAS / DÍA	CARBOHIDRATOS / DÍA

01 • PRIORIDADES

No todo pesa lo mismo.

Antes de obsesionarte con la hora exacta de cada comida, entiende qué mueve realmente el resultado. Si fallas en el nivel 1, el nivel 4 no te salva.

- 01 Calorías totales.** Deciden si pierdes grasa, mantienes o subes de peso. Es el número principal de tu calculadora.
- 02 Proteína diaria.** Protege y construye músculo. Cúmplela todos los días, incluso en déficit.
- 03 Reparto de macros.** Cuánta grasa y cuántos carbohidratos completan tus calorías.
- 04 Distribución y momentos.** Cómo repartes todo durante el día. De esto trata esta guía: optimiza, no reemplaza lo anterior.
- 05 Suplementos.** El último 1 %. Útiles solo cuando lo demás ya está en orden.

Repártela en todas tus comidas.

Tu cuerpo construye músculo mejor cuando recibe dosis de proteína varias veces al día, que si concentras casi todo en una sola comida grande. La regla práctica: **3 a 5 ingestas de proteína, separadas por 3 a 5 horas.**

REGLA 1

Proteína en cada comida

Cada comida principal debe tener una fuente de proteína como protagonista del plato. Ninguna comida "solo de carbohidratos".

REGLA 2

Desayuno con proteína

Es la comida donde más se suele fallar (pan con mantequilla, café, fruta). Arranca con 25–40 g: huevos, claras, yogurt griego o un batido.

REGLA 3

Una dosis después de entrenar

En las 2 horas siguientes al entrenamiento, una comida con proteína y carbohidratos. No hace falta correr al vestuario por el batido.

REGLA 4

Antes de dormir (opcional)

Si te cuesta llegar a tu proteína o entrenas de noche, una última ingesta de 30–40 g de yogurt griego, queso fresco o caseína suma.

TABLA RÁPIDA

¿Cuánta proteína va en cada comida?

PROTEÍNA AL DÍA	3 COMIDAS	4 COMIDAS	5 COMIDAS	EN POLLO COCIDO (4 COMIDAS)
120 g	40 g	30 g	24 g	~100 g por comida
140 g	47 g	35 g	28 g	~115 g por comida
160 g	53 g	40 g	32 g	~130 g por comida
180 g	60 g	45 g	36 g	~145 g por comida
200 g	67 g	50 g	40 g	~160 g por comida

Busca tu número de proteína de la calculadora en la primera columna. Las equivalencias son aproximadas, para que te ubiques visualmente.

Ponlos alrededor del entrenamiento.

Los carbohidratos son el combustible del entrenamiento con pesas. No engordan por la hora en que los consumes (eso lo deciden las calorías totales), pero sí puedes ubicarlos para entrenar con más energía y recuperarte mejor.

ANTES • 1 A 3 H

Comida pre-entreno

Una porción grande de tus carbohidratos del día: arroz, papa, avena, pan, fruta. Con proteína y poca grasa para que no te caiga pesado.

DESPUÉS • 0 A 2 H

Comida post-entreno

La otra porción grande. Recarga glucógeno y acompaña a la proteína en la recuperación.

RESTO DEL DÍA

Comidas lejos del gym

Porciones más moderadas: verduras en volumen, fruta, menestras. Más proteína y grasas buenas para mantenerte saciado.

NOCHE

¿Carbos de noche?

Sí, sin culpa. Si entrenas tarde, tu cena es tu post-entreno. A mucha gente le ayudan a dormir mejor.

Referencia rápida: intenta que **50–70 % de tus carbohidratos diarios** caigan en las comidas de antes y después de entrenar. En días de descanso, repártelos de forma pareja.

Necesarias, pero lejos del pre-entreno.

Las grasas son clave para tus hormonas, la absorción de vitaminas y la saciedad. Como se digieren lento, conviene mantenerlas bajas en la comida justo antes de entrenar y usarlas en el resto del día.

MÍNIMO

No las bajas demasiado

Como piso, alrededor de 0,6–0,8 g por kg de peso corporal al día, incluso en déficit.

DÓNDE

Lejos del gym

Huevo entero, palta, frutos secos en el desayuno y las comidas lejos del entreno.

OJO

Calorías invisibles

Aceite, salsas, cremas. Una cucharada de aceite son ~120 kcal. Mídelas o usa spray.

Tres días ejemplo.

Elige el escenario que más se parece a tu rutina. Los porcentajes indican qué parte de tu proteína (P), carbohidratos (C) y grasas (G) del día va en cada comida. Las comidas resaltadas son las de alrededor del entrenamiento.

Entrenas en la tarde o noche

07:30	Desayuno Huevos o claras + avena o pan integral + fruta.	P 25 % • C 15 % • G 35 %
13:00	Almuerzo Pollo, pescado o carne magra + verduras + porción moderada de arroz o papa + palta.	P 25 % • C 20 % • G 40 %
16:30	Pre-entreno GYM Yogurt griego con avena y plátano, o pan con pavo y fruta. Poca grasa.	P 20 % • C 30 % • G 5 %
20:00	Cena post-entreno Proteína + la porción más grande de carbo: arroz, papa, camote, fideos.	P 30 % • C 35 % • G 20 %

Entrenas en la mañana

06:00	Pre-entreno ligero GYM Plátano + yogurt griego o un batido. Si entrenas en ayunas, que la comida siguiente sea grande.	P 20 % • C 20 % • G 5 %
08:30	Desayuno post-entreno Huevos o claras + avena, pan o papa + fruta. La comida con más carbo del día.	P 30 % • C 35 % • G 20 %
13:00	Almuerzo Proteína + verduras + porción moderada de arroz o menestras.	P 25 % • C 30 % • G 35 %
20:00	Cena Proteína + verduras + palta o aceite de oliva. Carbo moderados.	P 25 % • C 15 % • G 40 %

Día de descanso

08:00	Desayuno Huevos + fruta + pan integral o avena.	P 25 % • C 25 % • G 25 %
12:30	Almuerzo Proteína + verduras en volumen + arroz, papa o menestras.	P 25 % • C 30 % • G 25 %
16:30	Media tarde Yogurt griego, queso fresco o batido + fruta o frutos secos.	P 20 % • C 15 % • G 20 %
20:00	Cena Proteína + verduras + carbo moderado + grasa buena.	P 30 % • C 30 % • G 30 %

Las mejores fuentes de cada macro.

Valores aproximados por 100 g del alimento listo para consumir, salvo donde se indica. Prioriza las primeras filas de cada tabla.

● Proteína

ALIMENTO	PROTEÍNA	POR QUÉ
Pechuga de pollo cocida, sin piel	31 g	Mucha proteína, casi nada de grasa. La base más versátil.
Pescado blanco tilapia, merluza, lenguado, perico	20-24 g	Muy magro y fácil de digerir. Ideal para ceviche o a la plancha.
Bonito, atún, caballa	23-26 g	Proteína más omega-3. El atún en agua es la opción práctica.
Carne magra de res lomo, bola de lomo, tapa	26-30 g	Aporta hierro, zinc y creatina natural.
Pavo pechuga o filete	28 g	Alternativa magra al pollo; útil en sándwiches.
Huevo entero	6 g por unidad	Completo y barato. Aporta grasa: combínalo con claras.
Claros de huevo	11 g	Proteína pura para sumar volumen sin calorías extra.
Yogurt griego natural	9-10 g	Perfecto para desayuno, pre-entreno o antes de dormir.
Queso fresco light	15-18 g	Snack rápido; revisa la etiqueta por la sal.
Proteína en polvo (whey)	22-25 g por scoop	Comodidad, no obligación. Útil cuando no llegas con comida.
Menestras lentejas, frejoles, garbanzos (cocidos)	8-9 g	Proteína vegetal con fibra. Combínalas con arroz o quinoa.

Para ahorrarte el trabajo: el Recetario Prime (chetezz.com/recetario) tiene 92 recetas con calorías y macros calculados, ya armadas con estas fuentes.

● Carbohidratos

ALIMENTO	CARBOS	MEJOR MOMENTO
Avena en hojuelas, cruda	60 g	Desayuno o pre-entreno. Energía sostenida y fibra.
Arroz blanco cocido	28 g	Pre y post-entreno. Se digiere fácil.
Papa sancochada o al horno	17-20 g	Post-entreno. Una de las fuentes más saciantes.
Camote sancochado o al horno	20 g	Cualquier comida. Fibra y vitamina A.
Quinoa cocida	21 g	Almuerzo. Trae algo de proteína extra.
Plátano	23 g	Pre-entreno rápido: 30-60 min antes.
Frutas manzana, papaya, fresas, piña, mandarina	8-14 g	Snacks y desayuno. Volumen con pocas calorías.
Pan integral	40-45 g	Desayuno o pre-entreno con pavo o huevo.
Choclo, yuca, fideos	20-38 g	Post-entreno. Mide la porción: son densos.
Menestras cocidas	18-20 g	Lejos del entreno: mucha fibra, digestión lenta.

● Grasas

ALIMENTO	GRASAS	POR QUÉ
Palta	15 g	Grasa monoinsaturada, fibra y mucha saciedad.
Aceite de oliva extra virgen	14 g por cucharada	La mejor grasa para cocinar o aliñar. Mídela.
Pescado azul bonito, caballa, sardina, salmón	5-13 g	Omega-3 para corazón, articulaciones y recuperación.
Huevo entero	5 g por unidad	Grasa y proteína en un solo alimento.
Frutos secos almendras, nueces, pecanas	50-65 g	Muy densos: una porción es un puñado pequeño (20-30 g).
Mantequilla de maní 100 % maní	8 g por cucharada	Práctica para avena o fruta. Sin azúcar añadida.
Chía y linaza	31-42 g	Omega-3 vegetal y fibra. Una cucharada basta.

Errores comunes.

- ✗ **Desayuno sin proteína.** Pan, café y fruta te dejan con hambre a media mañana y con un hueco de proteína difícil de recuperar.
- ✗ **Toda la proteína en la cena.** Llegas a tu número, pero repartida rindes y te recuperas mejor.
- ✗ **Comida muy grasosa justo antes de entrenar.** Te cae pesado y entrenas con menos energía.
- ✗ **Eliminar los carbohidratos.** Bajas de peso al inicio por agua, pero tu rendimiento en el gym cae y el plan se vuelve difícil de sostener.
- ✗ **Olvidar el aceite y las salsas.** Son la diferencia entre el déficit que crees tener y el que realmente tienes.
- ✗ **Buscar el plan perfecto.** Un plan bueno que cumples el 90 % de los días le gana a uno perfecto que abandonas en dos semanas.

SISTEMAS > FUERZA DE VOLUNTAD

¿Prefieres que armemos tu plan contigo?

En Prime ajustamos tus calorías, tus comidas y tu entrenamiento a tu rutina real, y los vamos adaptando según tu progreso.

[Agenda tu llamada conmigo →](#)

chetezz.com/agenda