

# Reto de 5 días

*Comer mejor sin prohibiciones, con la comida de todos los días*

Cinco días, una tarea por día. Para empezar a ordenarte sin dieta, sin culpa y sin esperar al lunes.



*Sandra Elisalde*

Método Realista 80/20

# Antes de empezar

Hola, soy Sandra. Si llegaste hasta acá, seguramente ya probaste más de una dieta. Yo también. Durante años pensé que bajar de peso era cuestión de fuerza de voluntad: probé dietas, abandoné muchas veces y me frustré otras tantas.

Este reto no es otra dieta. No te voy a pedir que tires nada ni que dejes de comer lo que te gusta. Te voy a proponer cinco cosas chicas, una por día, para que veas que comer mejor puede entrar en tu vida tal como es hoy.

No hace falta hacerlo perfecto. Si un día no sale, seguís al día siguiente. Eso, justamente, es lo que vamos a practicar.



*Un abrazo,  
Sandra*

## Qué trae esta guía



### 5 días, una tarea por día

Cosas que se hacen en 10 o 15 minutos, sin dar vuelta toda tu rutina.



### La tarde resuelta

Ideas de merienda y colación para acompañar el mate, así no llegás a la noche con hambre.



### Lista del súper

Ordenada por verdulería, carnicería, almacén y lácteos. Nada raro ni caro.



### El plato 80/20

Cómo armar un plato que llena con lo que ya comprás: mitad verduras, un cuarto proteína y un cuarto hidratos.



### Ejemplos de acá

Milanesa al horno, tarta de zapallitos, guiso de lentejas, revuelto de huevo. Comida de casa.



### Tablero para imprimir

Para pegar en la heladera y tildar lo que vas haciendo.

# Cómo usar esta guía

1



Elegí cuándo empezar. Cualquier día sirve: no hace falta que sea lunes.

2



Cada mañana, leé el día que te toca. Son cinco minutos.

3



Hacé las tareas y tildalas. Si no llegás a todas, con una alcanza.

4



Si podés, imprimí el tablero de los 5 días y pegalo en la heladera.

5



Si un día se complica, mirá el recuadro «Si hoy no sale»: cada día tiene una versión corta.

## Mi reto

Empiezo el día \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Leo el día que me toca cada mañana, a las \_\_\_\_\_ hs.

¿Preferís tildar las tareas en el celular? La versión web de la guía guarda lo que vas haciendo: [sandrarealista.com/guia](https://sandrarealista.com/guia)

# Tus 5 días, de un vistazo

1

DÍA 1

## Mirar sin juzgar y preparar la heladera

pág. 6

Saber cómo comés hoy y dejar a mano lo que te hace bien, sin tirar nada.

2

DÍA 2

## El plato 80/20

pág. 8

Armar una comida del día con mitad verduras, un cuarto proteína y un cuarto hidratos.

3

DÍA 3

## La tarde resuelta

pág. 10

Llegar a la noche sin un hambre voraz, con la merienda y una colación planificadas.

4

DÍA 4

## Agua y diez minutos de movimiento

pág. 12

Tomar agua a lo largo del día y moverte diez minutos, como puedas.

5

DÍA 5

## Tu 20%, sin culpa

pág. 14

Elegir con tiempo lo que querés disfrutar y armar un plan simple para el fin de semana o una reunión.

### Y además

El 80/20 en una página

pág. 5

Tu tablero de 5 días

pág. 16

Lista del súper

pág. 17

¿Y después del reto?

pág. 18

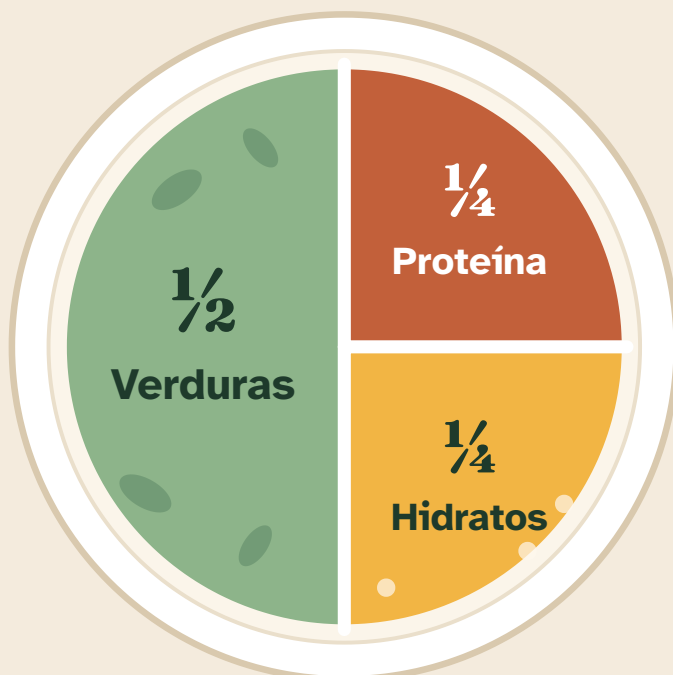
# El 80/20 en una página

La idea es simple. La mayor parte del tiempo, más o menos 8 de cada 10 comidas, comés comida casera y equilibrada. El resto, más o menos 2 de cada 10, queda para lo que disfrutás: la pizza del viernes, la torta de un cumpleaños, el asado del domingo.

Ese 20% no es trampa ni premio: es parte del plan. Cuando lo que te gusta tiene su lugar, deja de ser una tentación que hay que aguantar.

Y el 80% no tiene que ser perfecto, alcanza con que sea bueno. No se cuentan calorías ni se pesa la comida: el plato se arma a ojo, con esta guía.

## El plato 80/20



- La mitad: Verduras**  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria; zapallitos, zapallo o berenjena al horno; acelga o espinaca salteada; chauchas; brócoli.
- Un cuarto: Proteína**  
Pollo, carne magra, huevo, merluza, lentejas o garbanzos, queso.
- Un cuarto: Hidratos**  
Arroz, fideos, papa, batata, choclo, polenta o pan integral.



# Día 1

*Antes de cambiar algo, mirá cómo comés hoy.*

## Mirar sin juzgar y preparar la heladera

### 🎯 OBJETIVO DE HOY

**Saber cómo comés hoy y dejar a mano lo que te hace bien, sin tirar nada.**

### Por qué

Nadie cambia lo que no ve. Anotar un día de comidas, sin corregir nada, te muestra dónde está lo que te cuesta: puede ser la tarde, la noche o el apuro del mediodía.

Y lo que tenés a la vista es lo que comés. No hace falta esconder ni tirar nada: alcanza con que lo bueno quede adelante, lavado y listo para comer.

### Mis notas del día

---

---

---

---

---

---

Tus tareas de hoy, en la página siguiente →

## Tus tareas de hoy

Tildá cada una cuando la hagas. Si no llegás a todas, con una alcanza.

- ☐ Anotar todo lo que comés y tomás hoy, con la hora, sin corregir nada.
- ☐ Marcar el momento del día en que más te cuesta.
- ☐ Lavar y cortar verdura para dos días y guardarla adelante en la heladera.
- ☐ Hervir 3 o 4 huevos y dejarlos en la heladera.
- ☐ Dejar la fruta a la vista, en la mesa o en la mesada.

### Una heladera con lo bueno adelante

- Un táper con zanahoria y pepino en bastones.
- Lechuga lavada y bien escurrida, guardada con una servilleta de papel para que dure más.
- Huevos duros, listos para una colación o para sumar a una ensalada.
- Zapallo cortado en cubos, listo para el horno.
- Queso blanco y yogur natural a la altura de los ojos.
- Lo que te gusta (el dulce de leche, el salame) sigue estando: solo pasa un poco más atrás.

### Si hoy no sale

Si hoy no podés anotar todo, anotá solo la tarde y la cena. Y si no llegás a preparar la heladera, lavá una sola verdura. Con eso ya empezaste.

“ *Mirar no es juzgar. Es el primer paso para elegir.* ”



# Día 2

*Una comida armada a ojo, sin contar nada.*

## El plato 80/20

### © OBJETIVO DE HOY

**Armar una comida del día con mitad verduras, un cuarto proteína y un cuarto hidratos.**

### Por qué

Las verduras llenan el plato y dan volumen. La proteína es la que hace que el hambre tarde más en volver.

Los hidratos no son el enemigo: dan energía y hacen que la comida sea rica. Solo ocupan un cuarto del plato, no todo.

No hace falta que sean todas las comidas. Hoy, con una alcanza. Elegí la que te resulte más fácil: el almuerzo o la cena.

#### Mis notas del día

---

---

---

---

---

---

Tus tareas de hoy, en la página siguiente →

## Tus tareas de hoy

Tildá cada una cuando la hagas. Si no llegás a todas, con una alcanza.

- ☐ Elegir una comida de hoy: almuerzo o cena.
- ☐ Llenar la mitad del plato con verduras: crudas, al horno o salteadas.
- ☐ Sumar un cuarto de proteína: pollo, carne, huevo, pescado o legumbres.
- ☐ Completar el último cuarto con hidratos: arroz, papa, fideos o pan.
- ☐ Comer en la mesa, en plato y sin el celular.

### Platos 80/20 de todos los días

- Milanesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria, y una papa chica al horno.
- Una porción de tarta de zapallitos con ensalada de tomate y huevo duro.
- Pata muslo al horno con zapallo, cebolla y morrón, y una porción de arroz.
- Guiso de lentejas servido en porción, con ensalada de hojas al costado.
- Fideos con zapallitos y tomate salteados, y pollo desmenuzado.

### ⊗ Si hoy no sale

Si hoy comiste afuera o lo que había, no pasa nada. Mirá el plato que tengas adelante y sumale una verdura: una ensalada, un tomate, lo que haya. Eso también es 80/20.

“ *No se trata de comer menos. Se trata de armar mejor el plato.* ”



# Día 3

*Merienda y colación pensadas antes de tener hambre.*

## La tarde resuelta

### © OBJETIVO DE HOY

**Llegar a la noche sin un hambre voraz, con la merienda y una colación planificadas.**

### Por qué

La tarde es larga. Si almorzaste poco o rápido, a las cinco el hambre aparece de golpe y el picoteo se hace solo: una galletita, otra, el pan de la panera.

No se resuelve aguantando. Se resuelve comiendo antes y mejor: una merienda de verdad, con algo de proteína, y una colación preparada para la hora en que más te cuesta.

El mate puede quedarse. Solo necesita una compañía que llene.

#### Mis notas del día

---

---

---

---

---

---

Tus tareas de hoy, en la página siguiente →

## Tus tareas de hoy

Tildá cada una cuando la hagas. Si no llegás a todas, con una alcanza.

- ☐ Fijarte a qué hora te agarra el hambre de la tarde (lo anotaste el día 1).
- ☐ Preparar una merienda con algo de proteína: yogur, queso, huevo o leche.
- ☐ Dejar lista una colación para media tarde o para antes de la cena.
- ☐ Si tomás mate, acompañarlo con algo que llene en lugar de galletitas sueltas.
- ☐ Dejar pensada la cena antes de las seis de la tarde.

### Meriendas y colaciones para el mate

- Yogur natural con avena y banana en rodajas.
- Tostada de pan integral con queso blanco y tomate.
- Una fruta con un puñado de maní sin sal.
- Un huevo duro y una mandarina.
- Un pedazo de queso fresco y una manzana.
- Licuado de leche con banana.

### ⊗ Si hoy no sale

Si hoy la tarde se te fue en picoteo, no compenses saltando la cena. Cená normal, un plato 80/20, y mañana dejá la colación lista desde temprano.

“ *El hambre de la tarde no se aguanta: se planifica.* ”



## Día 4

*Dos gestos chicos que cambian cómo te sentís.*

# Agua y diez minutos de movimiento

### © OBJETIVO DE HOY

**Tomar agua a lo largo del día y moverte diez minutos, como puedas.**

## Por qué

A veces lo que parece hambre es sed o cansancio. Tener el agua a mano ayuda a distinguirlo, y hace que el mate no sea lo único que tomás en el día.

Moverte diez minutos no es para gastar lo que comiste. Es para despejarte, bajar un cambio cuando el día viene cargado y sentir el cuerpo de otra manera.

No hace falta gimnasio ni ropa especial: caminar a la vuelta de la manzana cuenta. Si tenés algún problema de salud o de articulaciones, elegí el movimiento que te haya indicado tu médico.

### Mis notas del día

---

---

---

---

---

---

Tus tareas de hoy, en la página siguiente →

## Tus tareas de hoy

Tildá cada una cuando la hagas. Si no llegás a todas, con una alcanza.

- ☐ Llenar una botella o una jarra de agua a la mañana y tenerla a la vista.
- ☐ Tomar un vaso de agua antes de cada comida.
- ☐ Si el agua sola te aburre, sumarle rodajas de limón o de naranja, o unas hojas de menta.
- ☐ Moverte diez minutos, a tu ritmo: caminar, bailar una canción, estirarte.
- ☐ Anotar cómo te sentiste después de moverte.

### Diez minutos que entran en cualquier día

- Ir caminando a la panadería o a la verdulería.
- Dar una vuelta a la manzana después de almorzar.
- Poner dos o tres canciones y bailar en la cocina.
- Estirar piernas, brazos y espalda mientras se calienta el agua del mate.
- Caminar por la casa o el patio mientras hablás por teléfono.

### ⊗ Si hoy no sale

Si hoy no te moviste, hacé cinco minutos antes de dormir: estirarte en la cama también cuenta. Y si te olvidaste del agua, tomá un vaso ahora.

“ *Moverte no es pagar por lo que comiste. Es hacer algo bueno por cómo te sentís.* ”



# Día 5

*Disfrutar también es parte del plan.*

## Tu 20%, sin culpa

### © OBJETIVO DE HOY

**Elegir con tiempo lo que querés disfrutar y armar un plan simple para el fin de semana o una reunión.**

### Por qué

El 20% no es lo que te sale mal. Es lo que elegís disfrutar: la pizza del viernes, el asado del domingo, el postre de un cumpleaños.

Cuando lo elegís con tiempo, lo disfrutás de verdad y después seguís como si nada. Cuando aparece como «me tenté», viene con culpa, y la culpa es la que lleva al «ya fue, empiezo el lunes».

Una comida distinta es una comida, no una semana arruinada. La siguiente vuelve al plato 80/20, y listo.

### Mis notas del día

---

---

---

---

---

---

Tus tareas de hoy, en la página siguiente →

## Tus tareas de hoy

Tildá cada una cuando la hagas. Si no llegás a todas, con una alcanza.

- ☐ Elegir dos o tres momentos de la semana para tu 20% y anotarlos.
- ☐ Disfrutar uno de esos momentos sin culpa: despacio, en la mesa, con ganas.
- ☐ Armar tu plan para la próxima reunión o el fin de semana (mirá el ejemplo).
- ☐ Volver al plato 80/20 en la comida siguiente, sin compensar.
- ☐ Mirar tu tablero y elegir qué de estos 5 días querés seguir haciendo.

### Un plan para el asado del domingo

- Desayunar y almorzar normal el sábado: no llegar al domingo con hambre acumulada.
- Servirte primero ensalada y un buen pedazo de carne; después, lo que más te guste.
- Elegir lo que de verdad disfrutás (¿el chorizo o el vacío?) y dejar pasar lo que comés por costumbre.
- Tener un vaso de agua al lado del vino o de la gaseosa.
- Si hay postre y te gusta, comerlo con ganas. Sin culpa.
- El lunes, desayuno normal. Nada de compensar.

### ⊗ Si hoy no sale

Si el fin de semana se desbordó, no hay nada que arreglar ni que pagar. No hace falta esperar al lunes: la comida que viene ya es un buen momento para seguir.

“ *No se trata de hacerlo perfecto. Se trata de seguir.* ”

# Tu tablero de 5 días

Imprimilo y pegalo en la heladera. Cada día, tildá lo que hiciste. No hace falta completar todo: lo que cuenta es seguir.

|                                      | Día 1                    | Día 2                    | Día 3                    | Día 4                    | Día 5                    |
|--------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Fecha                                | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    | _____                    |
| Hice la tarea del día                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Comí al menos un plato 80/20         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tuve la merienda o la colación lista | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tomé agua durante el día             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Me moví diez minutos                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Disfruté algo sin culpa              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Cómo me sentí hoy (del 1 al 5)       | <input type="text"/>     | <input type="text"/>     | <input type="text"/>     | <input type="text"/>     | <input type="text"/>     |

Notas

# Lista del súper

Para una semana, con cosas que se consiguen en cualquier barrio. No hace falta comprar todo: marcá lo que te falte.

## Verdulería

---

- ☐ Lechuga
- ☐ Tomate
- ☐ Zanahoria
- ☐ Zapallitos
- ☐ Zapallo o calabaza
- ☐ Cebolla y morrón
- ☐ Acelga o espinaca
- ☐ Pepino
- ☐ Papa y batata
- ☐ Limón
- ☐ Frutas de estación: banana, manzana, mandarina, naranja

## Carnicería y pollería

---

- ☐ Pata muslo o pechuga de pollo
- ☐ Nalga o bola de lomo, para milanesas o al horno
- ☐ Carne picada magra
- ☐ Huevos (una docena)
- ☐ Filet de merluza, fresco o congelado (opcional)

## Almacén

---

- ☐ Avena
- ☐ Arroz
- ☐ Fideos
- ☐ Lentejas, secas o en lata
- ☐ Garbanzos o porotos en lata
- ☐ Pan integral
- ☐ Tomate triturado
- ☐ Pan rallado
- ☐ Aceite de girasol o de oliva
- ☐ Maní sin sal
- ☐ Orégano, pimentón y ají molido
- ☐ Yerba

## Lácteos

---

- ☐ Yogur natural
- ☐ Queso blanco
- ☐ Queso fresco o cremoso
- ☐ Leche
- ☐ Queso rallado

## Tu 20%

---

- ☐ Eso que te gusta y querés disfrutar esta semana: \_\_\_\_\_

## ¿Y después del reto?

Si llegaste hasta acá, ya hiciste lo más difícil: empezar sin esperar al lunes y seguir aunque algún día no saliera perfecto.

Lo que practicaste en estos cinco días es la base del **Método Realista 80/20**. En el método completo está todo lo demás: cómo armar platos que llenan, qué tener en cuenta en el súper, herramientas para la ansiedad por la comida, un desafío de 7 días y un plan de emergencia para los días difíciles. Viene con **En la Cocina**, 30 almuerzos y 30 cenas para no tener que pensar qué cocinar.

Si no es el momento, está perfecto. Podés repetir este reto las veces que quieras: cada vuelta sale un poco más fácil.

**Conocer el Método completo →**

[sandrarealista.com/metodo](https://sandrarealista.com/metodo)



*Un abrazo,  
Sandra*

Instagram: [@sandra.metodo8020](https://www.instagram.com/sandra.metodo8020)

### Importante

Esta guía comparte ideas generales para organizar la alimentación de todos los días, a partir de la experiencia de Sandra Elsalde. No es un tratamiento ni reemplaza la consulta con un médico o nutricionista. Si tenés alguna enfermedad (por ejemplo diabetes, hipertensión o problemas renales), tomás medicación o tuviste algún trastorno de la conducta alimentaria, consultá con un profesional antes de hacer cambios en tu alimentación o en tu actividad física.