

## PROTOCOLO DE GUARDIAS

# Guía de comidas de guardia

Qué comes y qué te llevas a una guardia de 24 horas.

A ver, te cuento cómo funciona esto. Tu plan no cambia porque tengas guardia. Las comidas son las mismas y a las mismas horas. Lo único que se añade es una pieza más: el snack.

Eso es todo el sistema. El resto de esta guía es logística: qué metes en la bolsa, cuándo comes cada cosa dentro del turno, y qué haces el día que se tuerza.

Si alguna vez has salido de una guardia con la sensación de haber roto el plan, no fallaste tú. Fallaba un plan escrito para semanas de oficina.

**En una guardia se come por reloj, no por hambre.**

## BLOQUE 1

### Antes de entrar

No hay comida especial de guardia. Comes lo que te toque de tu plan, a la hora que te toque.

Si entras de mañana, tu comida de esa hora. Si entras de tarde o de noche, la misma. La guardia no te mueve los horarios: los horarios son los de siempre y punto.

El error clásico es entrar con algo extra encima por si acaso. No hace falta. Para eso llevas el snack.

## BLOQUE 2

### La bolsa

**La bolsa se prepara en dos sitios.** Lo que va contigo, y lo que dejas hecho en tu casa para cuando llegues. Porque el que entra por la puerta a las nueve de la mañana después de una guardia no cocina. Ahí es donde se rompen los planes, no en el hospital.

### Qué te llevas, según el turno

| Turno                                                | Va contigo                                           | Queda en casa                                          |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Diurno completo                                      | Todas las comidas del día.                           | —                                                      |
| Guardia de 12 h de noche<br>(entras 20 h, sales 8 h) | Comida 4 + el snack.                                 | —                                                      |
| Diurno completo + noche                              | Todas las comidas que te toquen + el snack nocturno. | El desayuno, ya hecho. Llegas, te lo comes y a dormir. |

### Cómo se monta el snack

No memorices una lista de siete alimentos. Coges una pieza de cada columna y ya está.

| Proteína                    | Hidrato sencillo | Grasa                   |
|-----------------------------|------------------|-------------------------|
| Yogur proteico              | Tortas de arroz  | Frutos secos            |
| Yogur con proteína en polvo | Pieza de fruta   | Crema de cacahuete      |
| Kéfir con proteína en polvo | Pan del sándwich | Onza de chocolate negro |
| Fiambre de pollo            |                  |                         |

### Tres montajes que ya funcionan

- 150 ml de kéfir + 10 g de proteína en polvo + 1 pieza de fruta + 1 onza de chocolate negro.
- 2 tortas de arroz + 1 yogur proteico + 1 manzana.
- Sándwich de fiambre de pollo + 1 yogur proteico + 1 pieza de fruta.

### Tres reglas de la bolsa

- **Raciones individuales, separadas desde casa.** Nada de bolsas grandes de las que vas picando. Lo que entra en la bolsa es lo que te vas a comer.
- **Cuenta con la nevera.** La mayoría de hospitales tienen, y eso te abre casi toda la lista.
- **Ten un plan sin nevera.** El día que no haya sitio o esté llena, tiras de tortas de arroz, frutos secos, crema de cacahuete, chocolate negro y fruta.

## BLOQUE 3

### Lo que no entra en la bolsa

No es que sean malos. Es que te dejan con **más ansiedad por comer que antes de empezar**. Y a las cuatro de la mañana eso se paga.

- Galletas.
- Tortas de arroz sabor chocolate.
- Batidos de chocolate de brik.
- Lo que compres en la máquina.

| Entra          | No entra                       |
|----------------|--------------------------------|
| Torta de arroz | Torta de arroz sabor chocolate |

Mismo alimento, y uno funciona y el otro no. Ahí tienes el criterio entero.

Y si acabaste en la máquina: no te falló la fuerza de voluntad, llegaste sin bolsa. Eso se arregla preparándola, no apretando los dientes.

**EL RECETARIO****Veintiocho montajes ya resueltos**

Siempre es lo mismo: una proteína, un hidrato y una grasa. Lo que cambia es el momento. Aquí los tienes montados para que no tengas que pensarlos a las tres de la mañana: eliges un número y lo metes en la bolsa.

Las raciones de cada pieza son las de tu plan. Donde te he puesto cantidad, es porque va fija.

**En la guardia** — cuando hay nevera, que es casi siempre

- 1 Kéfir con fruta y cacao**  
150 ml de kéfir + 10 g de proteína en polvo + 1 pieza de fruta + 1 onza de chocolate negro
- 2 La torta clásica**  
2 tortas de arroz + 1 yogur proteico + 1 manzana
- 3 El sándwich completo**  
Sándwich de fiambre de pollo + 1 yogur proteico + 1 pieza de fruta
- 4 Skyr con arándanos y nueces**  
1 skyr + un puñado de arándanos + 4 nueces
- 5 Requesón con manzana y canela**  
1 tarrina de requesón + 1 manzana en gajos + canela por encima
- 6 Rollitos de pavo**  
3 lonchas de pavo enrolladas con queso fresco batido + 1 mandarina
- 7 Yogur con avena y cacahuete**  
1 yogur proteico + 2 cucharadas de copos de avena + 1 cucharadita de crema de cacahuete
- 8 Tortitas de pavo y cherry**  
2 tortitas de maíz + 3 lonchas de pavo + 4 tomates cherry
- 9 Queso batido con dátiles**  
1 tarrina de queso batido + 2 dátiles + un puñado de pistachos
- 10 El pollo con queso fresco**  
Sándwich de pan integral con fiambre de pollo, queso fresco y tomate
- 11 Yogur, chocolate y almendras**  
1 yogur proteico + 1 onza de chocolate negro + un puñado de almendras
- 12 Kéfir con tortas**  
150 ml de kéfir + 10 g de proteína en polvo + 2 tortas de arroz + frutos secos
- 13 Skyr bebible con plátano**  
1 skyr bebible + 1 plátano + un puñado de almendras

**Sin nevera** — la mochila de emergencia

- 14 El batido de rescate**  
Proteína en polvo agitada con agua en el shaker + 2 tortas de arroz

- |    |                                                                                                             |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15 | <b>Tortas con cacahuete y plátano</b><br>2 tortas de arroz con crema de cacahuete + 1 plátano               |
| 16 | <b>Barrita y mandarina</b><br>1 barrita de proteína + 1 mandarina + un puñado de nueces                     |
| 17 | <b>Picos con crema de almendras</b><br>Picos integrales + crema de almendras + 3 orejones                   |
| 18 | <b>El puñado de bolsillo</b><br>Frutos secos + 1 pieza de fruta + 1 onza de chocolate negro                 |
| 19 | <b>Tortas con cacahuete y cacao</b><br>2 tortas de arroz con crema de cacahuete + 1 onza de chocolate negro |

Estos son para el día que no hay sitio en la nevera o se te alargó el turno. Llevas uno en la mochila y te olvidas de la máquina.

**El desayuno que dejas hecho** — no va contigo, te espera en tu nevera

- |    |                                                                                                                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20 | <b>Avena de la noche</b><br>Copos de avena en remojo con leche o bebida vegetal + 1 yogur proteico + fruta. Lo dejas en un bote y al llegar solo lo sacas |
| 21 | <b>Bol de yogur y plátano</b><br>1 yogur proteico + copos de avena + 1 plátano en rodajas + 1 cucharadita de crema de cacahuete                           |
| 22 | <b>Tortilla fría con pan</b><br>Tortilla francesa de 2 huevos hecha la noche antes + pan integral + tomate                                                |
| 23 | <b>Requesón con fruta y nueces</b><br>1 tarrina de requesón + fruta troceada + un puñado de nueces                                                        |
| 24 | <b>Kéfir con avena y arándanos</b><br>150 ml de kéfir + copos de avena + un puñado de arándanos                                                           |
| 25 | <b>El sándwich ya montado</b><br>Sándwich de pavo con queso fresco, hecho antes de irte y esperándote en la nevera                                        |

El que llega a casa a las nueve de la mañana después de una guardia no cocina. Por eso estos se dejan hechos antes de salir.

**Si sales de guardia y te vas a entrenar**

- |    |                                                                                                    |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26 | <b>Tortas con plátano</b><br>2 tortas de arroz con crema de cacahuete + 1 plátano                  |
| 27 | <b>Yogur con dátiles</b><br>1 yogur proteico + 1 plátano + 2 dátiles                               |
| 28 | <b>Kéfir de preentrenamiento</b><br>150 ml de kéfir + 10 g de proteína en polvo + 1 pieza de fruta |

**BLOQUE 4****Las ingestas dentro del turno**

Llegas pensando que la guardia es un día perdido, un día raro, un día que luego hay que arreglar. No lo es. Tu día sigue igual, solo que dentro cabe una pieza más.

| Cuándo                        | Qué                                                                                |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Durante el turno</b>       | Comidas 1, 2, 3 y 4, en sus horarios de siempre. La guardia no te mueve las horas. |
| <b>Después de la comida 4</b> | El snack. Es la quinta pieza, el extra, y tiene sitio fijo: va ahí.                |
| <b>Al llegar a casa</b>       | La comida 1. Ahí empieza tu día nuevo.                                             |

**En una guardia no cambia el plan.**

Se le suma un snack. Ya está.

**BLOQUE 5****La madrugada**

Aquí es donde se cae la gente, y por eso el snack vive justo aquí.

**El snack no está para alimentarte. Está para que no acabes en la máquina.** Es una comida anti-ansiedad, colocada a propósito en el hueco donde todo el mundo cae.

**Ya te lo comiste y te quedan horas**

Pasa. No pasa nada. Tienes tres cosas:

- Una bebida zero sin cafeína.
- Una infusión.
- Un café descafeinado.

**BLOQUE 6****Al salir**

**Comes la comida 1 en casa y te acuestas.** En ese orden.

Nada de dormir primero y comer al levantarte. Y por eso dejaste el desayuno hecho antes de irte: para no tener que decidir nada con veinticuatro horas encima.

**Si sales y te vas directo a entrenar** — que hay quien lo hace para no arrastrar el cansancio de después — entonces el snack te hace de preentreno. Es un caso de pocos, pero está previsto.

**BLOQUE 7****El saliente**

**El saliente no se compensa.**

Ni ayunar para arreglar la guardia, ni comer de más porque te lo has ganado. Las dos cosas son el mismo error con distinta cara.

Tu día empezó cuando llegaste a casa: comida 1 y a dormir. Cuando te levantes, sigues por donde toca. El saliente no es un día que hay que corregir. Es un día más de tu plan.

#### AÑADIDO

##### El agua

Esto no es un consejo, es logística. Beber en una guardia no falla por falta de ganas, falla porque no tienes la botella a mano.

- Botella contigo y **a la vista**, no dentro de la mochila.
  - La rellenas cada vez que pasas por el sitio de rellenarla, tengas sed o no.
  - En madrugada, la bebida zero sin cafeína, la infusión o el descafeinado también cuentan como recurso.
- La cantidad que te toca a ti va en tu plan. Si no la tienes clara, me escribes.

#### AÑADIDO

##### Plan B: se te olvidó la bolsa o la guardia se alargó

Va a pasar. Está previsto. Cuatro pasos y sigues dentro:

|   |                         |                                                                                                                      |
|---|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | No compensas.           | Ni ayunas lo que queda ni te desquitas al llegar. Eso es lo único que puede convertir un mal día en una mala semana. |
| 2 | Tiras de bebida.        | Bebida zero sin cafeína, infusión o café descafeinado.                                                               |
| 3 | Retomas por donde toca. | Al llegar a casa, la comida que corresponda. No sumas ni restas.                                                     |
| 4 | Me lo cuentas.          | Si se repite, el problema no es tu día suelto: es la bolsa. Y eso lo ajusto yo contigo.                              |

**Un día sin bolsa es un día sin bolsa.**

No es el final de nada.

Esta guía organiza tus comidas dentro del turno. No sustituye indicación médica: si tienes alguna condición que lo condicione, dímelo y lo ajustamos en tu plan.