

10 DAY RESET

GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Neurociencia · Filosofía · Metacognición

SISTEMA MAAT

Introducción

¡Bienvenido al Programa de Reset de 10 Días MAAT!

En MAAT entendemos que el verdadero rendimiento no se construye solo con disciplina externa — se construye recalibrando el sistema nervioso, reescribiendo creencias y nutriendo el cuerpo con intención. Esta guía integra neurociencia aplicada, filosofía práctica y metacognición para transformar no solo lo que comes, sino cómo te relacionas con la energía, el foco y el bienestar sostenible.

Durante 10 días, cada comida tiene un propósito: reducir la inflamación, equilibrar el cortisol, mejorar la función cognitiva y restaurar la energía real — no la artificial que viene del café y la urgencia.

"No se trata de una dieta. Se trata de reconstruir la plataforma desde la cual operas."

Los 3 Principios del Reset MAAT

Neurociencia Aplicada	Cada alimento fue seleccionado para apoyar la producción de neurotransmisores (dopamina, serotonina, GABA), reducir el cortisol crónico y optimizar la función prefrontal — el centro del juicio, la planificación y la toma de decisiones.
Filosofía Práctica	Inspirados en el estoicismo, este reset te invita a observar tus hábitos sin juicio, actuar con intención y distinguir lo que está bajo tu control — incluyendo lo que pones en tu plato.
Metacognición Alimentaria	Cada día incluye una micro-práctica de 2 minutos para que observes cómo te sientes antes y después de comer. Esta conciencia es la base del cambio sostenible.

¿Qué Comes en el Reset?

El Reset MAAT se basa en alimentos de alta densidad nutricional que regulan los sistemas hormonal y nervioso. Sin restricción calórica — con selección inteligente.

PROTEÍNAS

- Salmón y pescado azul (omega-3 anti-inflamatorio)
- Pollo y pavo de pastoreo
- Huevos orgánicos
- Legumbres: lentejas, garbanzos, frijoles negros
- Tempeh y tofu fermentado

VEGETALES

- Vegetales de hoja verde (espinaca, kale, rúcula)
- Brócoli, coliflor, repollitos de Bruselas
- Calabaza, batata (yuca, ñame)
- Pepinos, apio, zanahoria, remolacha
- Espárragos, alcachofas, aguacate

GRASAS SALUDABLES

- Aceite de oliva extra virgen
- Aguacate entero
- Nueces, almendras, semillas de chía
- Mantequilla de coco orgánica
- Ghee (mantequilla clarificada)

ELIMINAR

- Azúcar refinada y edulcorantes artificiales
- Harinas blancas y cereales procesados
- Alcohol (10 días completos)
- Lácteos convencionales (excepto ghee)
- Aceites vegetales refinados (canola, maíz, soya)

Plan de 10 Días

Cada día está organizado en torno a un tema metacognitivo que guía no solo lo que comes, sino cómo te relacionas contigo mismo ese día.

DÍA 1

CLARIDAD

Desayuno	Smoothie Verde de Potencia	Espinaca, pepino, jengibre, limón, proteína de cáñamo
Almuerzo	Ensalada de Salmón con Vinagreta de Tahini	Salmón a la plancha, rúcula, aguacate, semillas de girasol
Cena	Pollo al Romero con Brócoli al Vapor	Pechuga orgánica, brócoli, aceite de oliva, ajo

Práctica del día: Antes de cada comida, respira 3 veces profundo. Observa tu nivel de hambre real (1-10).

DÍA 2

PRESENCIA

Desayuno	Bowl de Chía con Frutos Rojos	Semillas de chía, leche de coco, fresas, arándanos, nueces
Almuerzo	Sopa de Lentejas Rojas con Cúrcuma	Lentejas rojas, zanahoria, cúrcuma, jengibre, caldo de hueso
Cena	Salmón con Salsa de Coco y Cilantro	Filete de salmón, leche de coco, cilantro, lima, calabacín

Práctica del día: Come sin pantallas. Mastica cada bocado 20 veces. Nota texturas, sabores, sensaciones.

DÍA 3

ENERGÍA

Desayuno	Huevos Revueltos con Vegetales	Huevos orgánicos, pimientos, espinaca, aguacate, sal rosada
Almuerzo	Bowl de Quinoa con Pollo y Vegetales Asados	Quinoa, pollo, calabaza, pimientos, tahini
Cena	Tacos de Lechuga con Carne de Res Grass-fed	Carne molida, aguacate, cebolla morada, cilantro, lima

Práctica del día: Después de almorzar, camina 10 minutos. Nota cómo el movimiento afecta tu energía mental.

DÍA 4

RESTAURACIÓN

Desayuno	Smoothie Anti-inflamatorio de Cúrcuma	Leche de coco, cúrcuma, pimienta negra, jengibre, plátano, proteína
Almuerzo	Ensalada Mediterránea con Sardinas	Sardinas en aceite de oliva, tomate, pepino, olivas, rúcula
Cena	Muslo de Pollo Lento con Kale y Garbanzos	Muslo de pollo, kale, garbanzos, romero, limón

Práctica del día: Registra en una nota cómo te sientes hoy vs. día 1. ¿Qué ha cambiado en tu energía?

DÍA 5

FOCO

Desayuno	Parfait de Nueces y Semillas	Yogur de coco, mix de nueces, semillas de calabaza, canela
Almuerzo	Wrap de Lechuga con Atún y Aguacate	Atún en agua, aguacate, apio, mostaza, hojas de lechuga romana
Cena	Salmón al Horno con Espárragos y Batata	Salmón, espárragos, batata asada, aceite de oliva, ajo

Práctica del día: Identifica una creencia limitante sobre tu alimentación. ¿De dónde viene? ¿Es realmente tuya?

DÍA 6

EQUILIBRIO

Desayuno	Omelette Persa con Hierbas	Huevos, perejil, cilantro, nuez, cebolla de verdeo, cúrcuma
Almuerzo	Estofado de Res con Vegetales de Raíz	Carne de res grass-fed, remolacha, zanahoria, apio, caldo
Cena	Albóndigas de Cordero con Ensalada de Pepino	Cordero molido, menta, ajo, pepino, yogur de coco, tomate

Práctica del día: Haz una pausa de 5 minutos antes de cena. Escribe 3 cosas por las que estás agradecido hoy.

DÍA 7

PROFUNDIDAD

Desayuno	Smoothie de Maca y Cacao	Leche de almendras, maca, cacao puro, plátano, semillas de chía
Almuerzo	Buddha Bowl con Tempeh Marinado	Tempeh, arroz integral, edamame, zanahoria, aderezo de miso-jengibre
Cena	Vieiras al Masala con Vegetales Salteados	Vieiras, mezcla de especias masala, zucchini, pimientos, limón

Práctica del día: A mitad del reset, reflexiona: ¿Qué patrón de sabotaje has notado? ¿Cuándo aparece?

DÍA 8

RENOVACIÓN

Desayuno	Batido de Espinaca y Frambuesa	Espinaca baby, frambuesas congeladas, proteína de guisante, jengibre
Almuerzo	Ensalada Cobb de Kale con Pollo	Kale, pollo a la plancha, huevo duro, aguacate, tocino de pavo
Cena	Sopa Cremosa de Hongos con Hierbas	Variedad de hongos, crema de coco, tomillo, ajo, caldo vegetal

Práctica del día: Prepara tu cena con plena intención. Sin distracciones. El acto de cocinar como meditación activa.

DÍA 9

INTEGRACIÓN

Desayuno	Tostada de Batata con Huevo Pochado	Batata en rodajas tostada, huevo pochado, aguacate, microgreens
Almuerzo	Curry Thai de Salmón con Leche de Coco	Salmón, leche de coco, pasta de curry rojo, bok choy, lima
Cena	Pollo Shakshuka con Huevos y Espárragos	Pollo, salsa de tomate especiada, huevos, espárragos, perejil

Práctica del día: Escribe los 3 cambios más importantes que notaste en estos 9 días. ¿Cuál quieres mantener?

DÍA 10

TRANSFORMACIÓN

Desayuno	Bowl de Celebración: Açaí con Proteína	Açaí, proteína de cáñamo, granola sin gluten, frutas frescas
Almuerzo	Ensalada de Salmón Ahumado con Vinagreta Cítrica	Salmón ahumado, rúcula, naranja, hinojo, aguacate, limón
Cena	Scallops con Vinagreta de Alcaparras y Limón	Vieiras selladas, alcaparras, limón, aceite de oliva, microgreens

Práctica del día: Celebra. Escribe una carta a tu yo futuro describiendo quién eres cuando operas desde el bienestar.

Recetas Esenciales

Smoothie Verde de Potencia

Día 1

INGREDIENTES

- 1 taza de espinaca baby
- ½ pepino en trozos
- 1 trozo de jengibre fresco (1 cm)
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharada de proteína de cáñamo
- 1 taza de agua de coco o agua fría
- Hielo al gusto

PREPARACIÓN

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora.
2. Procesa por 60 segundos hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Sirve inmediatamente para preservar los nutrientes.

Salmón con Salsa de Coco y Cilantro

Día 2

INGREDIENTES

- 2 filetes de salmón (150g c/u)
- 1 lata de leche de coco (400ml)
- 1 manojo de cilantro fresco
- Jugo de 2 limas
- 2 dientes de ajo
- Sal marina y pimienta negra
- 1 cucharada de aceite de coco

PREPARACIÓN

1. Sazona el salmón con sal, pimienta y jugo de lima.
2. Calienta el aceite en sartén a fuego medio-alto.
3. Sella el salmón 3 min por lado. Retira y reserva.
4. En la misma sartén, sofríe el ajo. Añade la leche de coco.
5. Reduce 3 minutos, agrega cilantro picado y sirve sobre el salmón.

Bowl de Quinoa con Pollo y Vegetales Asados

Día 4

INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa cocida
- 150g de pechuga de pollo a la plancha
- 1 taza de calabaza en cubos asada
- 1 pimiento rojo asado
- 2 cucharadas de tahini
- Jugo de limón, sal, comino

PREPARACIÓN

1. Asa los vegetales a 200°C por 20 minutos con aceite de oliva.
2. Cocina la quinoa según instrucciones (ratio 1:2 con agua).
3. Grilla el pollo con especias 6 min por lado.
4. Monta el bowl: quinoa base, vegetales, pollo laminado.
5. Finaliza con tahini diluido en limón y agua.

Sopa Cremosa de Hongos con Hierbas

Día 8

INGREDIENTES

- 400g de hongos mixtos (crimini, shiitake, ostra)
- 1 lata de crema de coco
- 1 litro de caldo vegetal bajo en sodio
- 4 dientes de ajo
- Tomillo fresco, romero
- Aceite de oliva, sal, pimienta

PREPARACIÓN

1. Sofríe el ajo en aceite de oliva hasta dorar.
2. Añade los hongos y saltea 5 minutos a fuego alto.
3. Vierte el caldo y hierva 10 minutos.
4. Agrega la crema de coco y las hierbas. Cocina 5 minutos más.
5. Procesa $\frac{3}{4}$ de la sopa y mezcla con el resto para textura cremosa-rústica.

Consejos para el Éxito

TIP 1

Prepara con Anticipación

Dedica 1-2 horas el domingo para preparar proteínas y vegetales de base. Cuando el cerebro ejecutivo está ocupado, los hábitos automáticos toman control. Prepara el entorno para que la decisión correcta sea la más fácil.

TIP 2

Escucha a tu Cuerpo, No al Reloj

Come cuando tengas hambre real (3-4 en escala 1-10). El cortisol elevado bloquea las señales de hambre. Si no tienes hambre en la mañana, está bien — tu cuerpo está aprendiendo a regular su ritmo metabólico.

TIP 3

Hidratación Estratégica

Bebe 500ml de agua al despertar antes de cualquier alimento. Añade una pizca de sal marina y jugo de limón para activar el sistema digestivo y reponer electrolitos durante la noche.

TIP 4

Emergencias Alimentarias

Ten siempre disponible: huevos duros, aguacate, nueces mixtas, atún en lata. Cuando el hambre se vuelve urgente, el cerebro primitivo busca glucosa rápida. Tener opciones reset-friendly elimina la fricción.

TIP 5

La Práctica Metacognitiva es No-Negociable

Los 2 minutos de reflexión no son adicionales — son el núcleo del sistema. Sin observación no hay cambio real. El cerebro repite lo que no observa.

**"El bienestar no es un destino. Es la plataforma desde la cual operas.
MAAT te ayuda a construirla."**

MAAT

Stoicism & Well-being

Tu transformación comienza desde adentro.

somosmaatcolombia@gmail.com