

GUÍA PRÁCTICA

Sobrevivencia en el OXXO y el tianguis.

*Qué pedir cuando no tienes opciones perfectas —
solo las que están en frente de ti.*

CENÁRIO 01 · EL OXXO DE LAS NUEVE

Quando entras con hambre y prisa.

Vas saliendo del trabajo o del hospital. Tienes hambre. No tienes ganas de cocinar. Entras al OXXO. Te quedas viendo lo mismo de siempre. Aquí está qué buscar — y qué dejar en el estante.

LO QUE SÍ

- Huevo cocido (los traen empacados, ya pelados)
- Yogur griego sin azúcar — lee la etiqueta, debe decir 0 azúcares añadidos
- Queso panela en barra
- Cacahuates japoneses o naturales sin azúcar — un paquete chico
- Agua mineral con limón (Topo Chico es la más confiable)
- Almendras o nueces — el paquete pequeño dura para dos días
- Atún en agua en lata — abre, exprime limón, come con tenedor
- Aguacate pequeño — pídelo en la sección de frutas

LO QUE NO

- × Sándwich precocido (el pan blanco y la mayonesa son trampa doble)
- × Burrito caliente del calentador (harina blanca, queso procesado)
- × Gansito, Pingüino, Mamut — todos en una sola palabra: no
- × Refresco, jugo "natural" embotellado, agua de sabor azucarada
- × Pan dulce empacado — Bimbo, Marinela, ninguna versión
- × Papitas saladas — Sabritas, Doritos, todos suben el azúcar
- × Café con dos azúcares y crema en polvo
- × Yogur bebible "fresa" — tiene más azúcar que un refresco

REGLA DE ORO

Si no sabes qué pedir — un huevo cocido, una agua mineral con limón, y un paquete chico de almendras. Esa combinación te salva en cualquier OXXO de México.

CENÁRIO 02 · EL TIANGUIS DEL DOMINGO

Donde tu abuela compraba bien sin saberlo.

El tianguis es el mejor lugar para ti. Más fresco, más barato, menos empacado. Aquí está cómo recorrerlo sin caer en las trampas que sí existen.

LO QUE SÍ

Verduras de la milpa — nopales, calabacitas, chayotes, chiles
Frijoles secos por kilo — bayos, negros, pintos
Quesos frescos del rancho — panela, ranchero, oaxaca
Huevos de rancho por docena
Pollo entero o piezas — lo cocinas en casa, sabes qué le pones
Pescado fresco si el día está fresco — mójarra, tilapia
Frutas con cáscara — manzana, pera, naranja, toronja
Hierbas frescas — epazote, hierba santa, cilantro, perejil
Aguas frescas SIN azúcar — pídelas así, te las hacen

LO QUE NO

- × Tacos al pastor en el momento (la tortilla y la salsa con piloncillo)
- × Aguas frescas con azúcar — la jamaica del tianguis tiene 8 cucharadas
- × Quesadilla de la fritanga — la masa es de Maseca casi siempre
- × Buñuelos, churros, esquites con mayonesa industrial
- × Tamales dulces — los salados, en porción chica, sí
- × Refrescos de marca pequeña con sabor a fruta
- × Pan dulce de la panadería del tianguis
- × Frutas en almíbar o cubiertas (camote, calabaza azucarada)

REGLA DE ORO

Llega temprano y con hambre controlada. Compra primero las verduras y proteínas. Pasa por la fritanga al final, cuando ya estás llena de muestras de queso y fruta.

CENÁRIO 03 · LA FONDA DEL BARRIO

Comida corrida sin perder el control.

Las fondas son baratas, cercanas y la comida es real. Pero el menú del día está pensado para llenarte de carbohidratos. Aquí está cómo pedir distinto sin pelearse con la señora del lugar.

LO QUE SÍ

- Sopa de verduras, de tortilla light (sin las tiras fritas), de pollo
- Guisado de cualquier proteína — pollo, res, cerdo magro
- Frijoles de la olla — pide sin tortilla o solo una
- Ensalada — pide doble verdura en lugar de arroz
- Agua de jamaica SIN azúcar — pídelo específicamente
- Salsa molcajetada en lugar de aderezos cremosos
- Café americano sin azúcar al final

LO QUE NO

- × Sopa de pasta o de arroz — ambas suben rápido el azúcar
- × Arroz rojo o blanco como guarnición — pídelo "con poco" o sin
- × Tortillas "al gusto" — límitate a una o dos máximo
- × Postre incluido — gelatina industrial, arroz con leche, jericalla
- × Aguas del día con azúcar — todas la tienen, hay que preguntar
- × Bolillo o pan en el momento de la espera
- × Refresco como bebida — siempre disponible, siempre trampa

REGLA DE ORO

Pide así: 'Señora, ¿me puede dar doble verdura en lugar del arroz, y el agua sin azúcar?'. No suena raro. Lo hacen todo el tiempo. Y tú vuelves a casa sin el bajón.

CENÁRIO 04 · LA REUNIÓN SIN AVISO

Cuando llegas y todo está ya servido.

Era a comer en casa de tu hermana. Cuando llegas, hay carnitas, arroz, tortillas, pastel de tres leches y refrescos. No te avisaron. No quieres ofender. Aquí está cómo pasar la tarde sin sabotear lo que llevas trabajando.

LO QUE SÍ

Sirvete tú misma — controla la porción desde el principio

Toma primero la proteína (carnitas, pollo, lo que sea)

Sirve doble de las verduras o ensalada que haya

Una o dos tortillas máximo — comelas con calma

Agua mineral con limón — pídelas específicamente

Si hay pastel, una rebanada pequeña — la mitad de lo que te quieran dar

Camina 10-15 minutos después — "voy por un cafecito al porche"

LO QUE NO

- × Repetir el arroz "porque está bueno"
- × Tomar el refresco "para no rechazar"
- × Servirte el pastel completo del plato grande
- × Comer pan dulce "para acompañar el café"
- × Quedarte sentada las 4 horas sin moverte
- × Llegar con hambre — desayuna o come algo antes
- × Sentirte culpable si comiste un poco de más

REGLA DE ORO

No es perfección — es elección. Cada comida que controlas un poco, ayuda. Cada vez que te mueves después de comer, el cuerpo lo agradece. Y la familia no se ofende si haces todo con calma y sin discurso.

CENÁRIO 05 · EL VIAJE Y EL AEROPUERTO

Días largos lejos de tu cocina.

Vas a visitar a tu hija, vas de viaje con tu marido, vas al aeropuerto a recoger a tu nieto. Estás fuera 8-10 horas con opciones limitadas. Aquí está cómo no terminar el día con el azúcar disparada.

LO QUE SÍ

- Lleva en tu bolsa: almendras, nueces, una manzana, una botella de agua
- En el aeropuerto: yogur griego, ensaladas envasadas, fruta cortada
- En carretera: huevos cocidos del OXXO, queso panela en barrita
- Café americano sin azúcar — en todas partes hay
- Si tienes que comer en una cadena: pide ensalada con pollo, sin aderezo cremoso
- Tequila con agua mineral si hay celebración (sin coca, sin sangrita azucarada)
- Té de manzanilla o hierbabuena para la noche

LO QUE NO

- × Compras en el camino — "un cafecito con pan" del Starbucks
- × Botanas saladas industriales para el viaje (Sabritas, Cheetos)
- × Refrescos "porque hace calor"
- × Comida rápida en la carretera — McDonald's, Burger King, KFC
- × Bocadillos del aeropuerto — todos están cargados de azúcar y sal
- × Bebidas dulces para celebrar — michelada, sangría, margarita
- × Saltarte las comidas "porque no había nada"

REGLA DE ORO

La bolsa preparada vale más que toda la fuerza de voluntad del mundo. Si llevas tus opciones contigo, no caes en lo que hay en frente. Cinco minutos preparando la bolsa la noche antes te salvan ocho horas en el camino.

CENÁRIO 06 · EL CUMPLEAÑOS Y LA BODA

Quando la comida es parte del cariño.

Cumpleaños de tu nieta, boda de tu sobrino, posada de la familia. Hay tres horas de canapés, pastel, refrescos y postres. La gente se ofende si no comes. Aquí está cómo pasar la fiesta entera celebrando — sin volver a casa enferma.

LO QUE SÍ

- Antes de salir, come algo en casa — no llegues con hambre
- Botanas: aceitunas, queso, cacahuates naturales, jamón serrano, charcutería
- En la cena principal: doble proteína, doble ensalada, menos guarnición
- Vino tinto en lugar de cocteles dulces — una copa, máximo dos
- Una rebanada pequeña de pastel — comparte con alguien si es muy grande
- Brinda con agua mineral con limón cuando no quieres más alcohol
- Baila — quemar movimiento es la mejor compensación

LO QUE NO

- × Llegar con hambre acumulada
- × Beber sin parar las margaritas, michelas o sangrías de la mesa
- × Comer todos los canapés que pasen frente a ti
- × Repetir el pastel "porque me lo trajo mi sobrino"
- × Sentarte las 4 horas sin levantarte
- × Comer postres de mesa además del pastel principal
- × Llegar a casa y "cerrar" con un sandwich antes de dormir

REGLA DE ORO

Las fiestas existen para celebrar — no para autocastigarse después. Una rebanada de pastel, dos copas de vino, mucha proteína, mucha agua, y dos horas de baile. Sales sintiéndote bien — y al día siguiente también.

UNA ÚLTIMA COSA

La perfección no existe. Las decisiones sí.

Esta guía no es para que no te equivoques nunca. Es para que cuando estés en el OXXO a las nueve de la noche, con hambre y prisa, no tomes la peor opción solo porque no sabías qué hacer.

Cada vez que cambias el refresco por agua mineral con limón — ganaste. Cada vez que cambias el pan dulce por un puñado de cacahuates — ganaste. Cada decisión cuenta. Y se suman.

Imprime esta guía. Dóblala. Guárdala en tu bolsa. Cuando dudes, ábrela. Está aquí para acompañarte cuando yo no esté en frente para responderte.

— *Lucía*