

Chef y entrenador de Astoria sirve Dieta Paleo a través de empresa de comida casera



(Fotos cortesía de Paleo With Love)

Por: Danielle Brody
elcorreo@qns.com

El chef, entrenador y residente de Astoria, Ryan Brown, no solo da a sus miembros el entrenamiento CrossFit del día, sino que también les sirve la comida del día.

Brown, quien tiene experiencia como chef profesional y actualmente trabaja como entrenador en el gimnasio CrossFit Dynamix (36-5 20th Ave., Astoria), combinó sus dos carreras cuando comenzó, el año pasado, 'Paleo With Love', una empresa de entrega de comidas caseras a domicilio. El concepto inició en un gimnasio donde Brown estaba trabajando, y se ha expandido principalmente de boca en boca por toda la comunidad CrossFit de Dynamix en Astoria hasta cinco gimnasios en tres condados.

Las comidas vienen en contenedores con el logotipo distintivo de la compañía de dos osos al frente. Sus platos como Kona de cerdo con calabaza asada y col con tomatillo, spaghetti horneado italiano con calabaza y pastel de queso con mora azul están hechos sin azúcar, lácteos, frijoles o granos, los cuales están prohibidos en una dieta paleo.

La dieta paleo es pre-agrícola, lo que significa que se enfoca en carnes, frutas, verduras y grasas saludables. No se permiten alimentos procesados tampoco. Debido a estas restricciones, a las

comidas de Brown le faltan muchos ingredientes que a la gente suelen encantarle, no obstante, Brown dijo que a la gente le gusta su comida y que ha creado seguidores leales.

"Presto atención a la calidad de los alimentos [que cocino]", dijo Brown. "No se trata simplemente de arrojar un carbohidrato, una grasa o proteína en la caja".

Cumplir con una dieta paleo y hacer CrossFit ayudó a Brown a transformar



su propia vida cuando trabajaba como chef en la Florida. A los 28 años, estaba fuera de forma y con sobrepeso.

Un médico le dijo que tenía 90 días para hacer un cambio, o que necesitaría tomar medicamentos. En un mes de hacer CrossFit y comer la dieta paleo, Brown perdió 20 libras.

Cuando volvió al médico, su colesterol había bajado y sus triglicéridos habían aumentado.

Gracias a su experiencia, pudo ofrecer asesoramiento nutricional a sus clientes. En casa, Brown seguía cocinando, creando recetas creativas y sabrosas incluso dentro de los límites de la dieta paleo.

Empezó dando a probar sus recetas a sus compañeros entrenadores, quienes comenzaron a pagarle para que les trajera comidas caseras de la dieta paleo. A partir de ahí, nació la idea detrás de 'Paleo With Love'.

Como no tenía el capital para abrir una tienda, utilizó una cocina compartida en un espacio empresarial en Long Island City, que también ofrece asesoramiento y recursos para pequeñas empresas. Brown usa ingredientes de proveedores locales y utiliza productos orgánicos y carnes naturales, libres de antibióticos y alimentadas con pasto.

Brown quiere seguir siendo parte de la comunidad y crecer un 30 por ciento en el próximo año. Su objetivo a largo plazo es abrir un local con cocina para dar clases y una barra caliente para ofrecer comida para llevar.

Por ahora, dijo que uno de sus principales desafíos es hacer crecer su negocio. Cuanto más se expanda el negocio, habrá más costos y más por hacer. Brown dijo que fue un gran riesgo tomar esto al 100 por ciento.

"Existe el temor de no poder lograrlo", dijo Brown. "Pero ayudar a otros me impulsa".

Programa de asistencia para empresas propiedad de minorías

El programa de Desarrollo Empresarial 8(a) de la SBA puede ayudar a que empresas propiedad de minorías califiquen para desarrollar y hacer crecer sus empresas a través del asesoramiento individual, los talleres de capacitación y la orientación en temas de administración y técnicos. El programa también proporciona acceso a oportunidades de contratación gubernamental, lo que permite que estas empresas se conviertan en sólidos competidores en el mercado federal.

¿Cómo sé si califico para el programa 8(a)?

Se presume que algunos grupos de minorías están social y económicamente en desventaja y pueden calificar para el programa 8(a). Estos grupos incluyen: afroamericanos, hispanoamericanos, indios americanos, asiático-americanos del Pacífico y asiático-americanos del subcontinente. Las personas que no pertenecen a ninguno de estos grupos pueden ser considerados para el programa 8(a), pero deben proporcionar abundante evidencia y documentación que demuestre que han sido objeto de un prejuicio o discriminación y que están económicamente en desventaja.

¿Cómo respalda la SBA a las firmas certificadas por el programa 8(a)?

Después de que las empresas son aceptadas en el programa, la SBA proporciona ayuda en términos de desarrollo empresarial y colabora para el mantenimiento de los requisitos del programa. Además, el programa de Mentor-Protegido de la SBA, un subconjunto del programa 8(a), reúne empresas que actúan como mentores y empresas protegidas para proporcionar asistencia gerencial y técnica además de oportunidades de formar empresas conjuntas y de subcontratación para ayudar a la empresa protegida a competir con éxito para obtener contratos federales.

¿Cómo averiguo más sobre el programa 8(a)?

Las pequeñas empresas interesadas en el programa 8(a) deben visitarla página web <https://es.sba.gov> para más información.

-Cortesía de SBA