

GUÍA DE ALIMENTACIÓN INTELIGENTE

Principios simples para comer mejor cada día



Bienvenido a tu guía de alimentación inteligente. Aquí encontrarás principios simples y prácticos para organizar tus comidas de forma realista y sostenible. Pequeñas decisiones diarias que apoyan tu energía, tu entrenamiento y tus hábitos a largo plazo.

EN ESTA GUÍA
ENCONTRARÁS:



Plato equilibrado



Proteínas prácticas



Carbohidratos y grasas saludables



Hidratación y timing



Porciones sin balanza



CÓMO UTILIZAR ESTA GUÍA

Una forma simple de aplicar estas ideas en tu día a día

Esta guía está pensada para ayudarte a organizar tus comidas de forma práctica. No necesitas hacerlo perfecto: utiliza estas páginas como referencia, adapta las ideas a tu rutina y construye hábitos sostenibles.



1



Lee la página del tema

Revisa la idea principal y comprende para qué sirve.

2



Elige una acción simple

Aplica un solo ajuste por vez: más agua, más verduras o una mejor porción.



3



Observa tu rutina

Piensa en tus horarios, hambre, entrenamiento y nivel de energía.



4



Adapta, no copies

Usa los ejemplos como guía y ajústalos a tus gustos y posibilidades.



5



Repite lo que funciona

La constancia vale más que la perfección.



RECUERDA

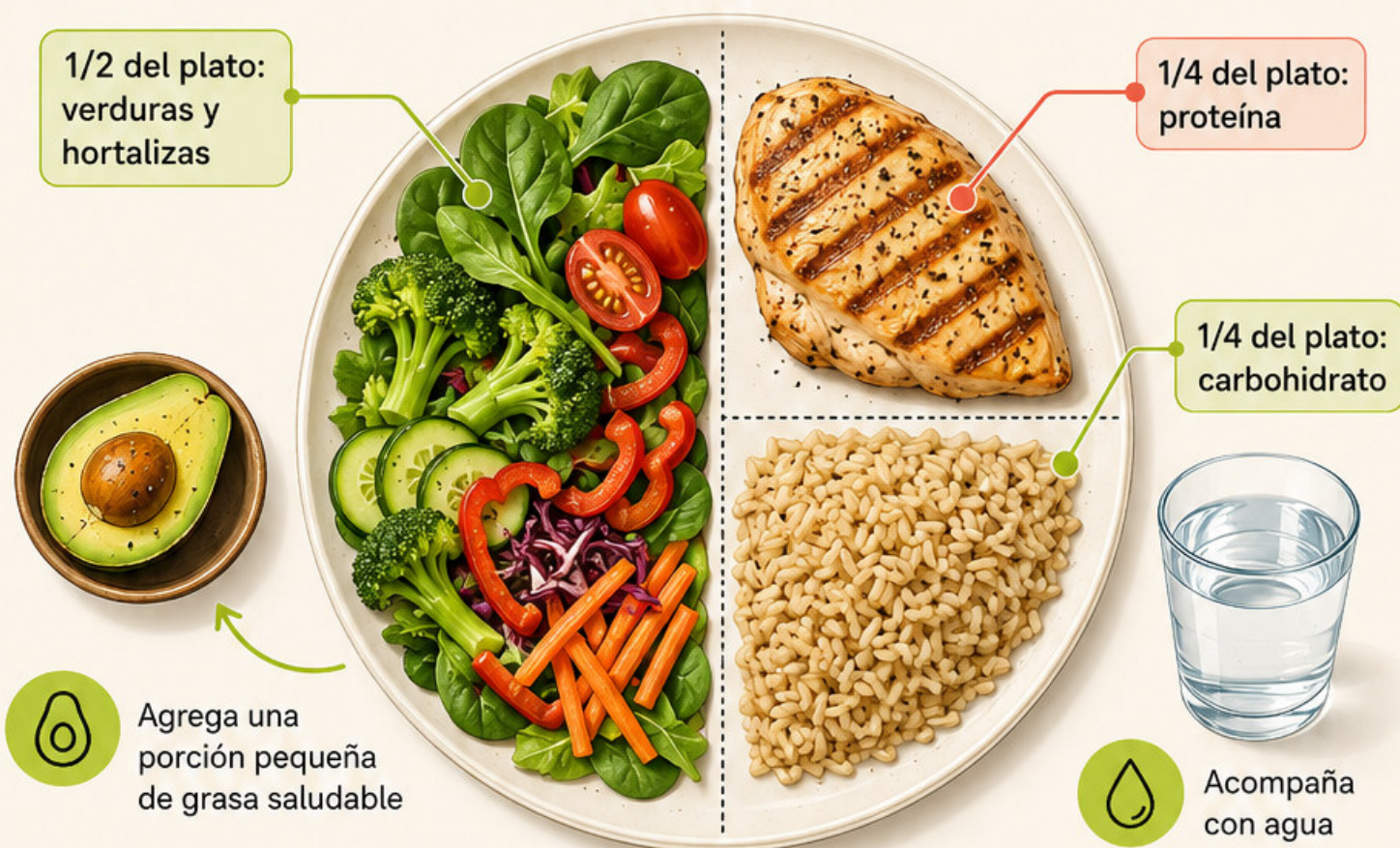
Pequeños cambios sostenidos en el tiempo generan mejores resultados que soluciones extremas.



EL MÉTODO DEL PLATO EQUILIBRADO

Una estructura visual simple para organizar tus comidas

Una forma práctica de comer mejor es observar la distribución del plato. No se trata de contar cada gramo, sino de crear equilibrio visual y nutricional.



¿POR QUÉ FUNCIONA?



Aumenta la saciedad.



Mejora la calidad de la comida.



Hace más fácil repetir buenos hábitos.

EJEMPLO PRÁCTICO



Pollo a la plancha + arroz + ensalada grande + aguacate + agua.



FUENTES PRÁCTICAS DE PROTEÍNA

Opciones simples para cubrir tus comidas principales

La proteína ayuda a la saciedad y forma parte de una alimentación equilibrada. Puedes combinar fuentes animales y vegetales según tus preferencias.



OPCIONES ANIMALES

- Huevos



- Pollo



- Pescado



- Yogur griego



- Queso fresco



OPCIONES VEGETALES

- Lentejas



- Garbanzos



- Frijoles



- Tofu o tempeh



- Edamame



IDEAS RÁPIDAS

- Incluye una fuente de proteína en desayuno, comida y cena.
- Ten opciones listas en el refrigerador o congelador.
- Combina legumbres con cereales si quieres más variedad.

CARBOHIDRATOS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Energía útil para tu día y tu entrenamiento

Los carbohidratos pueden formar parte de una alimentación equilibrada. Elegir buenas fuentes y porciones adecuadas ayuda a mantener energía y rendimiento.



FUENTES PRÁCTICAS

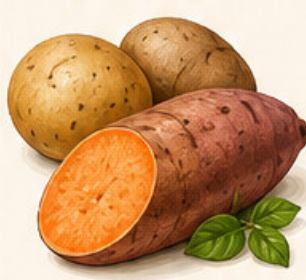
Avena



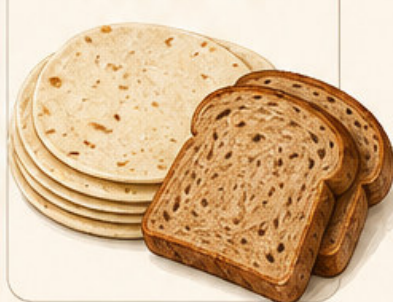
Arroz



Papa o camote



Tortillas o pan



Pasta



Fruta



Legumbres



CUÁNDO SON ÚTILES



Antes de entrenar
para tener energía.



Después de entrenar
junto con proteína.



En comidas principales
para mejorar la saciedad.

PUNTO CLAVE



Observa la calidad, la cantidad
y el contexto de tu día.
No todos los platos necesitan
la misma porción.

GRASAS SALUDABLES

Pequeñas porciones que aportan sabor y equilibrio

Las grasas saludables pueden formar parte de tus comidas. Suelen usarse en porciones moderadas para complementar el plato y dar saciedad.



EJEMPLOS PRÁCTICOS



Aguacate



Aceite de oliva



Frutos secos



Semillas



Mantequilla de cacahuete o de almendra



Pescados grasos



CÓMO AÑADIRLAS

- Una porción pequeña en ensaladas o platos principales.
- Un puñado de frutos secos como complemento.
- Semillas sobre yogur, avena o ensaladas.



RECUERDA

Más no siempre significa mejor. La idea es sumar variedad y equilibrio.



VERDURAS, FRUTAS Y VARIEDAD DE COLORES

Más color en el plato suele significar más variedad



Incluir distintos colores en tus comidas es una manera sencilla de aumentar la variedad. No necesitas complicarlo: suma opciones que disfrutes y que puedas repetir.

IDEAS POR COLOR



Verde:

espinaca, brócoli, kiwi



Rojo:

tomate, fresas, sandía



Naranja y amarillo:

zanahoria, mango, pimiento



Morado:

cebolla morada, uvas, arándanos



Blanco:

coliflor, champiñones, pera



FORMAS FÁCILES DE SUMAR VARIEDAD

- ✓ Agrega una fruta al desayuno.
- ✓ Incluye dos colores en la comida principal.
- ✓ Compra verduras congeladas para tener opciones rápidas.

HIDRATACIÓN DURANTE EL DÍA

Pequeños recordatorios para mantener una buena rutina

La hidratación forma parte de una rutina de bienestar. Tener agua a la vista y distribuirla a lo largo del día suele hacerla más fácil de sostener.



HÁBITOS SIMPLES



Empieza el día con un vaso de agua.



Lleva una botella contigo.



Bebe con las comidas.



Toma agua antes, durante y después del entrenamiento.



Observa tu sed y el clima del día.

TU RUTINA DEL DÍA



MAÑANA



Empieza con un vaso de agua.



MEDIA MAÑANA



Lleva tu botella y da pequeños sorbos.



ALMUERZO



Acompaña tu comida con agua.



TARDE / ENTRENO



Hidrátate antes, durante y después.



NOCHE



Un vaso de agua también por la noche.



IDEAS PRÁCTICAS



Usa recordatorios si lo necesitas.



Agrega rodajas de limón o menta si buscas sabor.



No esperes a tener mucha sed para beber.



ALIMENTACIÓN ANTES Y DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

Ideas sencillas para acompañar tu energía y recuperación

No hace falta complicarlo. En muchas situaciones basta con una opción simple que combine carbohidratos, y después del entrenamiento, carbohidratos con proteína.



A. ANTES DE ENTRENAR

- Prioriza algo fácil de digerir.
- Usa carbohidratos como base.
- Si falta poco tiempo, elige algo pequeño.

EJEMPLOS:



Fruta + yogur



Avena



Tostada con
crema de cacahuete



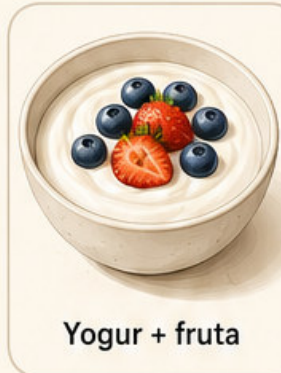
B. DESPUÉS DE ENTRENAR

- Combina proteína y carbohidrato.
- Come de acuerdo con tu hambre y tu horario.

EJEMPLOS:



Pollo + arroz



Yogur + fruta



Sándwich de pavo



PUNTO CLAVE

El mejor plan es el que puedes repetir con comodidad dentro de tu rutina.



CÓMO CALCULAR PORCIONES SIN UTILIZAR UNA BALANZA

Usa tu mano como referencia práctica

Palma: proteína



Puño: verduras o fruta



Mano en forma de cuenco: carbohidrato



Pulgar: grasas



Cuando no quieres pesar alimentos, puedes usar medidas visuales sencillas. La mano funciona como una referencia práctica y rápida.

CÓMO USARLO



- Ajusta las porciones según tu hambre, tu rutina y tu contexto.
- En comidas más grandes, combina varias referencias.
- Observa cómo te sientes y corrige si hace falta.

EJEMPLO SIMPLE



Una comida puede verse así: una palma de pollo, un cuenco de arroz, uno o dos puños de verduras y un pulgar de aguacate o aceite de oliva.

IDEAS DE DESAYUNOS

Combinaciones simples, balanceadas y deliciosas

Un desayuno equilibrado te da energía estable, mejora tu concentración y ayuda a empezar el día con mejores decisiones.



Proteína
Construye y repara tejidos.



Carbohidrato
Aporta energía para tu día.



Fruta
Vitaminas, fibra y antioxidantes.



Grasa saludable
Favorece saciedad y bienestar.

01

BOWL ENERGÉTICO

- Yogur natural
- Avena
- Plátano en rodajas
- Almendras



02

TOSTADA COMPLETA

- Pan integral
- Huevo revuelto
- Aguacate
- Tomate en rodajas



03

BATIDO NUTRITIVO

- Leche o bebida vegetal
- Proteína (en polvo o yogur)
- Frutos rojos
- Semillas de chía



04

AVENA CALIENTE

- Avena cocida
- Canela
- Manzana en cubos
- Nueces



05

WRAP SALUDABLE

- Tortilla integral
- Queso fresco o ricotta
- Espinaca
- Rodajas de pepino



06

PARFAIT DE FRUTA

- Yogur natural
- Granola
- Fruta de temporada
- Semillas (linaza o chía)



TIP RÁPIDO



Prepara la noche anterior para ahorrar tiempo:

- Deja la avena remojando en el refrigerador.
- Ten fruta lavada y cortada lista para usar.
- Prepara tus ingredientes en porciones individuales.
- Tener opciones listas te ayuda a mantener buenos hábitos.



IDEAS DE ALMUERZOS

Opciones prácticas, balanceadas y deliciosas para tu día a día

FÓRMULA RÁPIDA PARA UN ALMUERZO EQUILIBRADO



Proteína
¼ del plato

+



Carbohidrato
¼ del plato

+



Verduras
½ del plato

+



Grasas saludables
Opcional

+



Hidratación
Agua

6 IDEAS DE ALMUERZOS BALANCEADOS



1 Pollo al horno con quinoa

- Pechuga de pollo al horno
- Quinoa cocida
- Ensalada de espinaca, tomate cherry y pepino
- Aguacate en rodajas



2 Salmón con batata y brócoli

- Salmón a la plancha
- Batata asada en cubos
- Brócoli al vapor
- Aceite de oliva y limón



3 Ensalada completa de garbanzos

- Garbanzos cocidos
- Lechuga mixta
- Pimiento, zanahoria rallada y cebolla morada
- Queso feta o cubos de aguacate
- Aderezo de limón y oliva



4 Pavo salteado con arroz integral

- Pechuga de pavo en tiras
- Arroz integral
- Verduras salteadas (pimiento, brócoli, zanahoria)
- Semillas de sésamo



5 Tazón mediterráneo

- Lentejas cocidas
- Tomate, pepino y cebolla
- Aceitunas negras
- Hummus
- Hojas verdes y aceite de oliva



6 Tortilla de vegetales y ensalada

- Tortilla de 2 huevos con espinaca y champiñones
- Ensalada verde con zanahoria y tomate
- Palta en cubos

IDEAS PARA VARIAR



Cambia las proteínas: pollo, pescado, pavo, huevo, legumbres, tofu o carne magra.



Alterna los carbohidratos: arroz integral, quinoa, batata, pasta integral o legumbres.



Usa verduras de temporada: son más sabrosas y económicas.



Juega con los sabores: hierbas frescas, limón, especias y vinagretas caseras.

PLANIFICA TU ALMUERZO PARA LLEVAR



Prepara con anticipación: cocina porciones dobles y guarda en recipientes herméticos.



Conserva en frío: usa bolsas térmicas y mantén los alimentos refrigerados.



Separa salsas y aderezos para mantener fresca y textura.



Lleva siempre una botella de agua reutilizable.



IDEAS DE CENAS

Opciones prácticas, ligeras y satisfactorias

La cena es el momento ideal para cerrar tu día con equilibrio. Elige combinaciones simples que nutran tu cuerpo sin sobrecargar la digestión.



**CENAR BIEN
TE AYUDA A:**



Dormir mejor



Evitar antojos nocturnos



Levantarte con energía

1



Pollo a la plancha con quinoa y verduras

Proteína magra + carbohidrato complejo + verduras al vapor. Ideal para una cena completa y equilibrada.

- Pechuga de pollo
- Quinoa cocida
- Brócoli y calabacín
- Aceite de oliva y limón



**RICA EN
PROTEÍNA**

2



Salmón al horno con ensalada verde

Grasas saludables + verduras frescas. Ligera, nutritiva y antiinflamatoria.

- Salmón al horno
- Mezcla de hojas verdes
- Aguacate
- Vinagreta de limón



**BUENA PARA
EL CORAZÓN**

3



Sopa de lentejas con vegetales

Cálida, reconfortante y rica en fibra y proteínas vegetales. Perfecta para días fríos o cansados.

- Lentejas
- Zanahoria, apio y cebolla
- Tomate natural
- Especias al gusto



**FIBRA Y
SACIEDAD**

4



Tortilla de espinacas con ensalada

Rápida, fácil y rica en nutrientes. Puedes añadir champiñones o pimientos.

- Huevos
- Espinacas
- Tomate cherry
- Aceite de oliva



**LISTA EN
15 MINUTOS**

5



Ensalada de garbanzos con yogur

Opción fresca, vegetal y saciante. Combina proteína vegetal con lácteos naturales.

- Garbanzos cocidos
- Pepino, tomate y cebolla
- Yogur natural
- Limón y hierbas



**VEGETAL Y
FRESCA**

6



Espaguetis de calabacín con pesto

Bajos en carbohidratos y llenos de sabor. Añade tomate cherry o queso fresco.

- Calabacín
- Pesto casero
- Tomate cherry
- Queso fresco (opcional)



**BAJA EN
CARBOHIDRATOS**



CONSEJO PARA SIMPLIFICAR TUS CENAS

- ✓ Prepara ingredientes con anticipación (verduras, granos, proteínas).
- ✓ Usa recetas base y cambia ingredientes según lo que tengas.
- ✓ No busques perfección, busca constancia.
- ✓ Cenas simples hoy = mañanas más ligeras mañana.



Pequeños hábitos hoy, **grandes cambios** mañana.

Ideas de meriendas

Opciones prácticas, equilibradas y deliciosas para tu día a día

1 Yogur griego + fruta + frutos secos

- Yogur natural
- Frutos rojos o plátano
- Nueces o almendras



Proteína + fibra
+ grasas saludables
para una merienda completa.

2 Tostada integral con aguacate y tomate

- Pan integral
- Aguacate
- Tomate y sal marina



Fibra + grasas saludables que aportan saciedad y energía.

3 Batido de plátano y crema de cacahuete

- Plátano
- Crema de cacahuete natural
- Leche o bebida vegetal



Una opción rápida con carbohidratos, proteína y grasas buenas.

4 Hummus con verduras en bastones

- Hummus
- Zanahoria, pepino, pimiento



Ligero, crujiente y lleno de fibra y proteína vegetal.

5 Manzana con mantequilla de almendra

- Manzana en gajos
- Mantequilla de almendra



Dulce natural + grasa saludable para mantenerte satisfecho.

6 Queso cottage + piña o frutos rojos

- Queso cottage
- Piña o frutos rojos



Proteína ligera + vitamina C para una combinación refrescante.

7 Mix de frutos secos con chocolate negro

- Almendras, nueces, avellanas
- Chocolate negro (70% o más)



Energía sostenida y un toque de chocolate para acompañar.

8 Tortitas de arroz con mantequilla de maní y plátano

- Tortitas de arroz
- Mantequilla de maní
- Rodajas de plátano



Sencillo, rápido y perfecto para antes o después de entrenar.

MINIGUÍA PARA COMBINAR ENERGÍA Y SACIEDAD

Para que tu merienda te dé energía y te mantenga satisfecho, combina estos 3 grupos:



Carbohidratos complejos o fruta para energía.



Proteínas para reparar y mantener músculo.



Grasas saludables para saciedad y buen funcionamiento del cuerpo.

Ejemplo de fórmula:



+



+



Carbohidrato
+ Proteína
+ Grasa saludable
= Merienda equilibrada

PARA LLEVAR CONTIGO

Tips para meriendas prácticas



Prepara con anticipación.



Usa recipientes herméticos y reutilizables.



Lleva siempre agua para acompañar.



Come a la misma hora cada día para crear hábito.



Pequeñas elecciones hoy, grandes resultados mañana.



LISTA DE COMPRAS INTELIGENTE

Todo lo que necesitas para comer mejor cada día

Una lista organizada te ayuda a ahorrar tiempo, comer mejor y evitar compras impulsivas. Elige alimentos reales, variados y nutritivos.



PROTEÍNAS

- ☐ Pollo
- ☐ Pavo
- ☐ Pescado
- ☐ Huevos
- ☐ Legumbres (lentejas, garbanzos, frijoles)
- ☐ Tofu o tempeh
- ☐ Atún en agua



CARBOHIDRATOS

- ☐ Arroz integral
- ☐ Avena
- ☐ Quinoa
- ☐ Pasta integral
- ☐ Pan integral
- ☐ Camote o batata
- ☐ Maíz o tortillas integrales



GRASAS SALUDABLES

- ☐ Aguacate
- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Frutos secos (nueces, almendras)
- ☐ Semillas (chía, linaza, calabaza)
- ☐ Mantequilla de maní natural



FRUTAS

- ☐ Plátano
- ☐ Manzana
- ☐ Frutos rojos
- ☐ Naranja
- ☐ Uvas
- ☐ Kiwi
- ☐ Piña



VERDURAS

- ☐ Espinaca
- ☐ Brócoli
- ☐ Zanahoria
- ☐ Pimiento
- ☐ Tomate
- ☐ Pepino
- ☐ Lechuga o mezclas verdes



LÁCTEOS O ALTERNATIVAS

- ☐ Yogur natural
- ☐ Queso fresco
- ☐ Leche o bebida vegetal sin azúcar
- ☐ Kéfir
- ☐ Queso parmesano (opcional)



CONGELADOS

- ☐ Verduras congeladas
- ☐ Frutas congeladas
- ☐ Pescado
- ☐ Mariscos
- ☐ Pollo o pavo
- ☐ Pan integral



BÁSICOS DE DESPENSA

- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Vinagre (manzana o balsámico)
- ☐ Sal y pimienta
- ☐ Especias y hierbas
- ☐ Caldo natural
- ☐ Salsa de tomate natural
- ☐ Miel o endulzante natural (opcional)



TIP INTELIGENTE

Planifica antes de comprar:

- ☒ Revisa lo que ya tienes en casa.
- ☒ Planifica tus comidas para la semana.
- ☒ Haz tu lista por categorías.
- ☒ Compra con el estómago lleno y sin prisas.
- ☒ Elige alimentos reales y evita ultraprocesados.



EXTRAS ÚTILES

- ☐ Limón
- ☐ Té o café
- ☐ Chocolate 70% o más
- ☐ Cacao en polvo
- ☐ Harina de avena o almendra
- ☐ Levadura nutricional
- ☐ Bolsas reutilizables



PREPARACIÓN SEMANAL DE ALIMENTOS

Organiza hoy, disfruta toda la semana

Preparar tus alimentos con anticipación te ahorra tiempo, reduce el estrés diario y te ayuda a tomar mejores decisiones.

Con un poco de planificación, comer bien se vuelve fácil y sostenible.

1. PLANIFICA



- Elige 3–4 recetas base para la semana.
- Haz tu lista de compras.
- Define un día y hora para preparar.
- Revisa tu calendario y ajusta porciones.

2. PREPARA



- Lava, corta y cocina ingredientes base.
- Usa métodos simples: horneado, salteado, hervido o al vapor.
- Deja todo listo para armar tus comidas.

3. ALMACENA



- Deja enfriar completamente antes de guardar.
- Usa recipientes de vidrio herméticos.
- Etiqueta con el contenido y la fecha.
- Guarda en el refrigerador o congela según corresponda.

4. DISFRUTA



- Arma tus comidas en minutos.
- Combina, ajusta y disfruta.
- Menos decisiones, más energía.
- Mantén hábitos que te acercan a tus metas.

¿QUÉ PREPARAR CON ANTICIPACIÓN?



CARBOHIDRATOS

Arroz integral, quinoa, avena cocida, batata o camote al horno.



PROTEÍNAS

Pollo, pavo, pescado, huevos cocidos, legumbres (lentejas, garbanzos, frijoles).



VERDURAS

Verduras al vapor, asadas o salteadas. Hojas verdes lavadas y listas.



EXTRAS SALUDABLES

Salsas caseras, aderezos, frutos secos, semillas, aguacate listo.



CÓMO ALMACENAR

- ✓ Refrigerador: 3 a 4 días.
- ✓ Congelador: hasta 2 a 3 meses.
- ✓ Usa recipientes de vidrio o BPA free.
- ✓ Divide en porciones individuales o familiares.
- ✓ Etiqueta y fecha para mejor control.



CHECKLIST SEMANAL DE PREPARACIÓN

- ☐ Elegí mis recetas y hago la lista de compras.
- ☐ Compré ingredientes frescos y básicos.
- ☐ Lavé, corté y cociné mis alimentos base.
- ☐ Porcioné y almacené correctamente.
- ☐ Etiqueté y organicé en el refrigerador/congelador.
- ☐ Tengo todo listo para armar mis comidas.



MANTÉNLO SIMPLE

No busques perfección. Empieza con lo básico, adapta a tu rutina y ve mejorando poco a poco. La constancia es tu mejor ingrediente.



CÓMO LEER ETIQUETAS

Información simple para tomar mejores decisiones

Las etiquetas nutricionales te ayudan a elegir alimentos que nutren tu cuerpo y se ajustan a tus objetivos.



1. TAMAÑO DE PORCIÓN

Revisa cuánto es una porción y cuántas porciones trae el envase. Toda la información se basa en esa cantidad.



2. LISTA DE INGREDIENTES

Están en orden de mayor a menor cantidad. Prefiere productos con ingredientes que conozcas y sean naturales.



3. AZÚCARES

Fíjate en los azúcares añadidos. Menos es mejor. Idealmente, busca 5 g o menos por porción.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de porción: 1 taza (150 g)
Porciones por envase: 2

Cantidad por porción		% Valor Diario*
Energía	160 kcal	8%
Grasa total	5 g	6%
Grasa saturada	1 g	5%
Grasa trans	0 g	-
Colesterol	0 mg	0%
Sodio	280 mg	12%
Carbohidratos totales	20 g	7%
Fibra dietética	4 g	16%
Azúcares totales	6 g	-
Azúcares añadidos	2 g	4%
Proteína	8 g	16%
Vitamina D	0 mcg	0%
Calcio	120 mg	10%
Hierro	1.5 mg	8%
Potasio	250 mg	6%

*El % Valor Diario (VD) indica cuánto aporta un nutriente en una porción al total recomendado en el día (2,000 kcal).



4. SODIO

Un exceso puede aumentar la retención de líquidos y la presión arterial. Busca 300 mg o menos por porción.



5. FIBRA

La fibra mejora la digestión y la saciedad. Busca 3 g o más por porción.



6. PROTEÍNA

Es clave para la recuperación y la saciedad. Busca 7 g o más por porción cuando sea posible.

¿QUÉ COMPARAR?

- ✓ **Menos sodio:** elige la opción con menos miligramos.
- ✓ **Más fibra:** elige la opción con más gramos de fibra.
- ✓ **Menos azúcares añadidos:** elige la opción con menos gramos.
- ✓ **Más proteína:** elige la opción con más gramos.
- ✓ **Porciones:** asegúrate de comparar por la misma porción.



Consejo: Menos ingredientes, más reales. Si no lo reconocerías en tu cocina, piénsalo dos veces.

IDEALMENTE ELIGE PRODUCTOS:



Con ingredientes simples y naturales.



Con bajo contenido de sodio y azúcares añadidos.



Con buena fuente de fibra.



Con proteína adecuada para tu objetivo.



CÓMO TOMAR MEJORES DECISIONES AL COMER FUERA

Disfruta sin culpa y mantén el equilibrio

Comer fuera puede ser parte de un estilo de vida saludable. La clave está en planificar, elegir con intención y escuchar a tu cuerpo.



1. ANTES DE ORDENAR



Revisa el menú en línea si es posible para tomar mejores decisiones.



Llega con hambre moderada, no con demasiada hambre.



Tómate unos minutos para decidir sin prisa.



2. CONSTRUYE UN PLATO EQUILIBRADO

1/2 DEL PLATO

Verduras

Elige opciones coloridas y variadas.



1/4 DEL PLATO

Proteína

Prefiere fuentes magras: pollo, pescado, huevo, legumbres o tofu.

1/4 DEL PLATO

Carbohidrato integral

Arroz integral, quinoa, papa al horno, avena.



3. BEBIDAS

- Elige agua con o sin gas como primera opción.
- Bebidas azucaradas y alcohólicas aportan calorías vacías.
- Si tomas alcohol, hazlo con moderación y acompáñalo con agua.



4. PORCIONES

- Las porciones de restaurante suelen ser más grandes.
- Comparte el plato o pide media porción si es posible.
- Escucha tu saciedad: no es necesario terminar todo lo que sirvan.



5. SALSAS Y ADEREZOS

- Pide aderezos y salsas aparte.
- Usa poca cantidad; aportan muchas calorías.
- Elige opciones simples: limón, vinagreta, hierbas, mostaza, yogur natural.



6. ESTRATEGIAS PRÁCTICAS

- ✓ Prioriza platos a la plancha, al horno o al vapor.
- ✓ Evita palabras como: empanizado, frito, gratinado, cremoso.
- ✓ Agrega verduras extra o ensalada si el plato lo permite.
- ✓ Comer despacio te ayuda a disfrutar más y sentir saciedad.
- ✓ Sé flexible: un desliz no define tus hábitos.



RECUERDA

La constancia diaria tiene más impacto que una comida. El equilibrio se construye con decisiones pequeñas que se acumulan en el tiempo.



**DISFRUTA CON INTENCIÓN,
TU BIENESTAR ES PRIMERO.**





Ejemplo flexible de menú de siete días

Ideas simples y equilibradas para inspirarte cada día

DÍA	 DESAYUNO	 ALMUERZO	 CENA	 MERIENDA
1 LUNES	 Avena con yogur, frutas y semillas.	 Pollo a la plancha con quinoa, ensalada y aguacate.	 Salmón al horno con brócoli y camote asado.	 Manzana con un puñado de almendras.
2 MARTES	 Tostada integral con aguacate y tomate.	 Lentejas guisadas con verduras y arroz integral.	 Sopa de verduras + huevo duro.	 Yogur natural con frutos rojos.
3 MIÉRCOLES	 Batido de plátano, espinaca y avena.	 Ensalada de atún con garbanzos, verduras y aceite de oliva.	 Salteado de tofu con verduras y quinoa.	 Zanahorias con hummus.
4 JUEVES	 Pudín de chía con leche vegetal y frutas.	 Pescado a la plancha con arroz integral y ensalada.	 Crema de calabaza + semillas de calabaza.	 Pera con un puñado de nueces.
5 VIERNES	 Yogur con granola casera y frutas.	 Pavo al horno con verduras asadas y quinoa.	 Pasta integral con salsa de tomate y verduras.	 Batido de yogur, plátano y canela.
6 SÁBADO	 Tortilla de espinacas y tomate + fruta.	 Bowl de arroz integral, frijoles negros, aguacate y verduras.	 Wrap integral de pollo con verduras.	 Piña natural.
7 DOMINGO	 Pancakes integrales con fruta.	 Carne magra a la plancha con quinoa y ensalada.	 Estofado de pavo con verduras.	 Yogur con kiwi y semillas de lino.



Nota importante: Este es solo un **ejemplo flexible**.

Puedes intercambiar comidas, ajustar porciones y adaptar los alimentos a tus gustos, necesidades y rutina diaria.



La clave está en la variedad, el equilibrio y la constancia.





LISTA FINAL DE HÁBITOS Y AVISO EDUCATIVO

Pequeñas acciones diarias que generan grandes resultados



Come alimentos reales

Prioriza frutas, verduras, granos integrales, legumbres, proteínas magras y grasas saludables.



Usa el método del plato equilibrado

Llena la mitad del plato con verduras, un cuarto con proteína y un cuarto con carbohidratos.



Hidrátate a diario

Bebe agua durante el día y elige bebidas sin azúcar añadida.



Sé constante

La constancia supera la perfección. Los pequeños hábitos diarios suman.



Planifica con anticipación

Organiza tus comidas y meriendas para tomar mejores decisiones.



Elige con intención

Haz compras conscientes y selecciona alimentos que nutran tu cuerpo.



Descansa bien

Dormir lo suficiente favorece el apetito equilibrado, la energía y la recuperación.



Muévete a diario

Combina actividad física con una alimentación saludable para sentirte mejor cada día.



Escucha tu cuerpo

Identifica el hambre real, come con atención y disfruta sin culpa.



EN RESUMEN



No se trata de dietas temporales, sino de elegir hábitos que puedas mantener y que apoyen tu bienestar físico, mental y emocional.
Tú tienes el poder de transformar tu salud, un hábito a la vez.



Este material tiene fines educativos y no sustituye la orientación personalizada de un profesional de la salud.