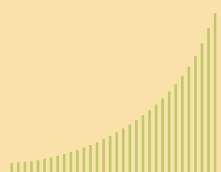


ALIMENTACIÓN SALUDABLE

# Primeros pasos



POR MARÁ DÍAZ



La Alimentación es  
la base de **una vida  
saludable**

HEALTHY TEAM

# EL PRIMER PASO

Considero que hacer la compra adecuada, es el primer paso para tener una buena alimentación, porque de ahí derivaran la mayoría de las comidas que pongamos en nuestro plato, te daré recomendaciones generales que serán bastante útiles.

1. **Ir después de comer:** en verdad parece una recomendación sin sentido, pero cuando tenemos hambre nos provoca absolutamente todo y es más probable que compremos alimentos que no necesitamos y de rápido consumo (golosinas, ultra procesados).
2. **Más mercado y menos supermercado:** una frase muy repetida por su certeza, sé que no todos tienen la posibilidad de comprar en mercados por los horarios, disponibilidad, cercanía, etc., Pero piensa lo siguiente, cuando vas a un mercado casi no hay empaquetados, se consiguen alimentos frescos, de temporada, donde el único ingrediente es el alimento como tal. Encontramos frutas, verduras, tubérculos, legumbres, en resumen alimentos de calidad, si vas a hacer la compra en un supermercado, procura llenar la mayor parte del carrito de alimentos que conseguirías en un mercadito local.

**3. Menos procesados:** Al menos el 80% de tu mercado debe ser de alimentos no procesados o mínimamente procesados. No te preocupes, más adelante te doy una lista.

**4. Planificación:** Preparar un menú semanal si estás comenzando a comer mejor, es vital. Esto te ayudará a saber qué y cuánto comprar, así evitarás perder alimentos perecederos o un carrito lleno de empaquetados “saludables” que después no sabrás con qué o cuándo comer.

## ¿CÓMO Y QUÉ COMPRAR EN EL SUPER?

La compra es el momento donde elegimos los alimentos que vamos a consumir. Por esta razón éste es el momento donde debemos organizarnos y tomar en serio dicha elección, teniendo presente que, si elegimos y compramos bien, podemos lograr una mejor alimentación para nosotros y para el resto de la familia.

*Una tarea difícil... pero no imposible*

Primero te explicaré en qué fijarte de cada grupo de alimentos que considero importante y después te doy una lista más resumida. **¡COMENCEMOS!**

## FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS

Cualquier fruta y verdura de tu preferencia es una buena opción (a menos que estés en un régimen especial y se te indique lo contrario) pero de resto recuerda que no hay frutas o vegetales “malos”, todos nos aportan grandes beneficios, son alimentos ricos en vitaminas y minerales, fibra, bajos y/o moderados en calorías..

Un dato curioso es que las vitaminas influyen en el color de las frutas y verduras, por eso siempre recomiendo que mientras más variedad de color, MEJOR. También si te da fastidio el proceso de lavar, picar y cocinar los vegetales, tienes tiempo limitado o se te dañan muy rápido comprarlos congelados es una buena opción (claro, tomando en consideración algunos elementos que hablaremos en la parte del etiquetado) porque ya vienen cortados, se conservan mucho tiempo y tienen los mismos nutrientes.

Un punto importante que debo aclararte sobre las frutas es que en caso de que las compres deshidratadas fíjate que sean naturales y no con azúcares y/o aceite añadido.

# PROTEÍNAS

**DE ORIGEN ANIMAL:** debes priorizar las carnes magras: con magro me refiero a cortes bajos en grasa, en algunos países tienes la posibilidad de saber cuánta grasa aporta el producto, pero si no es tu caso te dejo una pequeña lista que puede ser de gran ayuda:

- **Aves:** Pechuga de pollo sin piel, pollo molido magro, pavo sin piel, pavo molido magro.
- **Carne de res:** Solomillo, solomo, lomo, paleta, carne molida 90% magra (fíjate que tenga pocos puntos blancos)
- **Carne de cerdo:** Solomillo, lomo, chuleta de lomo con hueso. Cordero: brazo, pierna de cordero, lomo.
- **Pescados y mariscos:** los pescados son una excelente fuente de proteína y como en las carnes, tenemos algunos magros y otros que aportan más grasa, aunque grasa de excelente calidad que se recomienda incluir en la dieta. ¿Tiene color el pescado? El contenido de grasa influye en su coloración, los pescados azules son “grasos” y los blancos “magros”.

Realmente puedes escoger cualquiera, de nuevo la grasa del pescado es beneficiosa, a continuación te dejo algunos de mis favoritos: merluza, róbalo, bacalao, salmón, trucha, dorada, sardinas, rodaballo, pero igual eres libre de comer CUALQUIERA de tu preferencia.

- **Quesos:** al que le gusta el queso sabe que hay muchísima variedad y que unos son más altos en grasas o proteínas que otros. Te aconsejo consumir con mayor frecuencia quesos frescos y semicurados.
- **Huevos:** creo que no hay mucho que decir, si quieres comprar huevos ecológicos está bien, pero si te parecen muy costosos quiero que sepas que los huevos convencionales tienen el mismo valor nutricional.

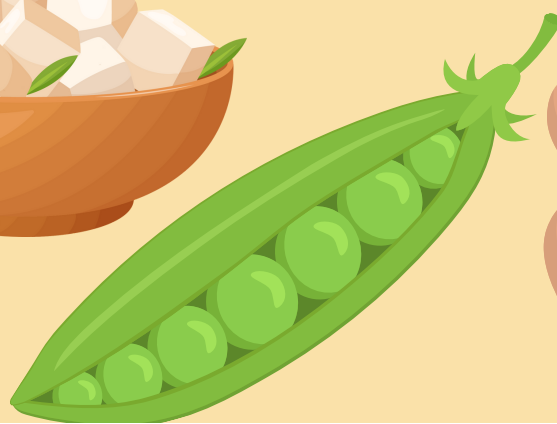
**DE ORIGEN VEGETAL:** no es más que una fuente significativa de proteína que proviene de las plantas.

- **Soja Texturizada:** tiene una cantidad de proteína bastante alta y contiene todos los aminoácidos esenciales.
- **Tofu:** es un derivado de la soja, si aprendes a prepararlo es muy rico y versátil.

- **Tempeh:** es soja fermentada, se digiere y absorbe mejor, es una excelente opción alta en proteínas.
- **Seitán:** es un alimento preparado con el gluten del trigo, por ende no es apto para celíacos, su textura y sabor son similares a la carne animal, es alto en proteínas y bajo en carbohidratos, sin embargo, considera que es un poco más procesado que las otras opciones (a pesar de no tener grasas saturadas o azúcar) por ende te recomiendo priorizar otras fuentes de proteína por encima del seitán.

## OTROS:

- **Legumbres:** ¿Son proteínas o carbohidratos? esto siempre suele prestarse a confusión, así que te aclaro: la respuesta es ambas, aunque su mayor aporte es de carbohidratos, pero esto no quita que contengan una cantidad decente de proteínas, por eso son tan recomendadas en dietas plant based o vegetarianas..





## LACTEOS Y BEBIDAS VEGETALES

**Lácteos:** los podemos encontrar enteros, semidescremados o descremados y también deslactosados. Por lo general esto siempre genera confusión, así que les explico rápidamente: la leche contiene proteínas, carbohidratos y grasas. ¿Entonces cuál es la diferencia entre cada una?

- **Entera:** la leche entera contiene todos sus elementos presentes, como te comenté arriba proteínas, carbos y grasas. Es más calórica pero también más saciante, a su vez por su contenido en grasas y por ser un alimento proveniente de origen animal, aporta colesterol.
- **Semidescremada:** a la leche entera se le retira una parte de su contenido en grasas, sigue teniendo proteínas, carbos y grasas pero esta última en menor proporción con respecto a la leche entera.
- **Descremada:** se le ha retirado por completo su contenido grasa, tiene menos calorías que la entera y semidescremada pero también puede ser menos saciante.
- **Deslactosada:** a diferencia de las que mencioné anteriormente no tiene nada que ver con el contenido graso, sino con el carbohidrato que encontramos en la leche, es por eso que una leche deslactosada puede ser entera, semidescremada o descremada.

**Cabe destacar que derivados como el yogurt son una excelente opción derivada de los lácteos y cuentan con la misma clasificación, lo importante es priorizar el consumo de yogurt natural sin azúcares o "fruta" añadidos.**

**Bebidas Vegetales:** también conocidas como “leches vegetales” aunque es un error llamarles así, ya que la leche sólo proviene de mamíferos. Son una buena opción si decidiste dejar los lácteos por razones éticas o preferencias personales, existe una gran variedad y podemos encontrar bebidas vegetales derivadas de la soja, cereales (como la leche de avena o arroz) frutos secos (almendras y maní) e incluso de coco.

Desde el punto de vista nutricional, mi preferida si llevas una dieta plant based es la de soja, porque aporta una mayor cantidad de proteínas a comparación de las otras bebidas vegetales que aportan principalmente grasas, como las derivadas de frutos secos y coco, o carbohidratos como las derivadas de la avena y el arroz.

¿Cuál comprar? Todas las opciones son válidas, ninguna es “mala”, lo importante es que compres la que más se adapte a tus gustos, preferencias, estilo de vida y que revises la tabla nutricional para asegurarte de que no tengan azúcares añadidos.

## TUBERCULOS, CEREALES Y HARINAS.

**Cereales:** Los cereales integrales siempre serán mejor opción porque tienen más fibra y menos procesamiento, a continuación te dejo una lista con los cereales que te recomiendo:

- Avena
- Quinoa
- Arroz
- Cuscús
- Maíz
- Trigo sarraceno
- Amaranto

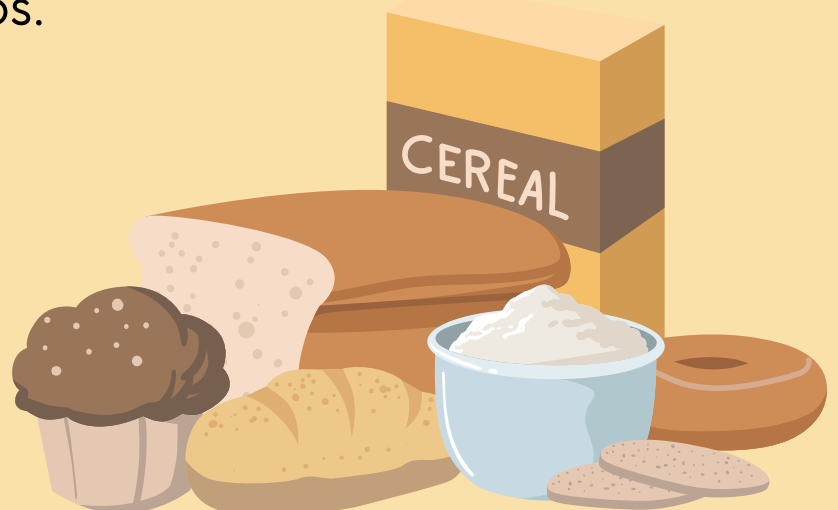
**Tubérculos:** son variados, muy diferentes en forma, sabores y colores, lo que sí tienen en común es que son nutritivos, económicos y versátiles. La mayoría tiene un alto contenido de almidón, por ende son una excelente fuente de energía, te recomiendo:

- Batata, Camote o Boniato
- Jícama
- Ñame
- Papa o patata
- Apio
- Yuca o Mandioca

Entonces, ya sabemos que las leguminosas, tubérculos y cereales son excelente fuentes de carbohidratos que deben estar presentes en tu alimentación diaria, pero estoy segura que por ahí has escuchado que los carbohidratos que debes evitar son harinas y derivados por ser "malos" o porque "engordan", sin embargo te recuerdo que no existen alimentos buenos o malos, existen alimentos menos nutritivos que otros y que conviene incluirlos con menos frecuencia.

**La harina** es un polvo fino que se obtiene de moler cualquier tipo de cereal, semillas e incluso de frutos secos, pasan por un procesamiento, esto no implica que sea malo, sin embargo sí te recomiendo priorizar el consumo de carbohidratos no refinados por encima de harinas y derivados.

Personalmente no las elimino y tampoco recomiendo hacerlo, pero sí procuro en mi día a día no consumir más de 1 vez al día harinas, así le doy prioridad a otras fuentes de carbohidratos.



## GRASAS.

Las grasas son fundamentales para tener una alimentación completa y brindarle a nuestro cuerpo todos los nutrientes necesarios, el tema con las grasas es que la calidad va por encima de la cantidad, así que debes enfocarte en agregar buenas fuentes de grasa.

- **Aceites:** cuando vamos a comprar un aceite debemos considerar 2 puntos importantes, la calidad y el punto de humo.

**El punto de humo** de un aceite se refiere a la temperatura máxima a la que puede calentarse un aceite antes de que inicie su proceso de descomposición y pierda sus propiedades alimentarias, cuando estos pasan de la temperatura adecuada, ahúman y se tornan oscuros. Los aceites con punto de humo alto son buenos para freír, saltear, rostizar y hornear, y aquellos con punto de humo bajo son ideales para comer fríos en ensaladas o aderezos.

**¿Cuáles te recomiendo?** Aceite de oliva extra virgen para aderezar, utilizar en crudo o cocinar a temperatura baja, mientras que para cocinar a temperaturas altas el aceite de aguacate es muy bueno.

## Algunas grasas que te recomiendo incluir a diario son:

- Semillas como la linaza, chía, sésamo, calabaza, etc.
- Frutos secos como almendras, maní, pistachos, nueces, avellanas, y piñones, lo importante es comprarlos mejor al natural, sin aceites, sal o azúcar añadido. Otra buena forma de consumirlos es en mantequillas, debes fijarte antes de adquirirlas que en su etiqueta los únicos ingredientes sean el fruto seco y sal.
- Aguacate
- Aceitunas

## OTROS ALIMENTOS...

- **Espicias:** puedes usar las que desees como el comino, pimentón en polvo, pimienta, pepperoncino, albahaca, orégano, cúrcuma, curry, ajo y cebolla en polvo.
- **Vinagre:** lo único que te pido que consideres es que en caso de usar un vinagre que contenga azúcar lo consumas ocasionalmente.
- **Cacao:** natural, sin azúcar añadido.
- **Chocolate oscuro:** preferiblemente al menos 60% sin azúcares añadidos.
- **Tés naturales / Café.**



## FINALMENTE:

Para mi esto es lo esencial de un mercado completo para llevar una alimentación saludable, evidentemente no debes comprar todas las opciones que te di, pero al menos uno de cada lista, que se adapte a tus gustos.

Por otro lado, sé que muchos se preocupan al no entender etiquetas, pero deben saber que si la base de tu alimentación son alimentos no procesados o mínimamente procesados, como los que te acabo de mencionar en cada lista, incluir un empaquetado de forma ocasional independientemente si es nutritivo o no, no tiene mayor repercusión.

## EN RESUMEN:

Lo que debe estar en tu lista de compras es:

- Frutas, vegetales y hortalizas
- Tubérculos y cereales
- Carnes magras
- Proteínas de fuentes vegetal, huevos y quesos.
- Lácteos, derivados y/o bebidas vegetales
- Grasas



# LECTURA DEL ETIQUETADO

Al momento de leer una etiqueta existen dos puntos importantes, la lectura de los ingredientes y la del etiquetado nutricional, en este caso me enfocaré principalmente en la lectura de ingredientes, ya que entender la información nutricional implica comprender tus requerimientos y en ese caso lo ideal es acudir a consulta nutricional.

¿List@ para comenzar? Aquí vamos.

## LEER LOS INGREDIENTES

Si te enfocas en los ingredientes, podrás identificar un alimento mínimamente procesado o bien procesado de un ultraprocesado. Las primeras 2 opciones las puedes comer en cualquier momento, la tercera opción puedes consumirla pero moderando la frecuencia.

**-De más a menos:** Los ingredientes van de más a menos, eso quiere decir que lo que encuentras en los primeros lugares es lo que más contiene el producto.



El primer ingrediente de un producto indica que hay en mayor cantidad, por ejemplo, si vas a comprar un chocolate y el primer ingrediente es azúcar, eso significa que es lo que más contiene. Por otro lado, si vas por unas galletas integrales y el primer ingrediente es harina de trigo, realmente no es un producto integral, para que sea integral el primer ingrediente debe ser "harina o sémola integral".

**-Pocos ingredientes:** por lo general cuando un producto tiene pocos ingredientes, es menos procesado, claro que existen sus excepciones ojo, pero si comparas un yogurt sin azúcares añadidos con un doritos, te darás cuenta de la diferencia en la cantidad de ingredientes.

**-"Sin azúcar":** la cantidad de veces que he leído que un producto es "sin azúcar" pero al revisar los ingredientes tiene azúcar con otro nombre es increíble, azúcar es azúcar, es mentira que una es mejor que la otra, al final tienen el mismo impacto en nuestro organismo, por eso cuando compres un producto "sin azúcar" revisa que dentro de los ingredientes no encuentres alguno de los siguientes: glucosa, jarabe de maíz alto en fructosa, fructosa, miel, sacarosa, maltosa, agave, melaza, azúcar moreno, azúcar de coco, azúcar de caña, papelón, panela, melaza,

dextrosa, galactosa y jarabe de malta. Cuidado si no estoy dejando algún otro por fuera.

De nuevo se me hace importante recalcar que esto no significa que el azúcar sea un veneno y debas eliminarlo por completo, no es un alimento nutritivo, pero lo que tiene más peso es lo que consumes la mayoría del tiempo, sólo no quiero que te dejes engañar con estos supuestos productos "más saludables" que utilizan una estrategia de marketing para venderte un producto con el mismo ingrediente que buscas evitar y a mayor costo.

## IDENTIFICA LAS ESTRATEGIAS DE MARKETING

Que un producto diga gluten free, non gmo, sin transgénicos, orgánico, bajo en sodio, light, etc., no significa que realmente sea saludable, de igual forma te voy a ayudar para que entiendas que significa cada uno y si es una mejor opción para ti o es sólo estrategia.

-**Productos "light"**: un producto versión "light" o "ligero" no significa libre de calorías, significa que con respecto al producto original se redujo un 25%-30% menos el valor energético. Esto puede ser beneficioso si lo usas con inteligencia, como puede ser un saboteador, ya que por lo general las personas al leer "light" terminan comiendo el doble o el triple, en lugar de comer una porción adecuada.

- **Reducido en sodio:** primero que todo, es importante que sepas que el sodio es esencial en nuestro organismo para mantener el adecuado funcionamiento, sin embargo, la recomendación de sodio para adultos según la OMS es mantener un consumo de menos de 5g al día, lo que equivale aproximadamente a 1 cucharadita de sal.

Se estima que la población en general excede esta recomendación, por eso cuando vemos un producto es importante checar el sodio, ya que si es alto en sodio lo ideal es moderar su consumo.

Cuando en una etiqueta veas:

- **Sin sodio o libre de sodio:** significa que una porción tiene menos de 5mg de sodio.
- **Muy bajo en sodio:** significa que tiene 35mg de sodio o menos por porción.
- **Bajo en sodio:** el producto por porción tiene 140mg de sodio o menos.
- **Reducido en sodio:** aquí si ten cuidado porque es una gran estrategia, significa que el producto tiene 25% menos sodio con respecto al producto original, pero eso no significa que sea realmente bajo en sodio.



-**Sin gluten:** no sé quien marcó la tendencia de hacer creer que un producto sin gluten es sinónimo de saludable o nutritivo, pero bueno nunca es tarde para aclararlo:

El gluten es una proteína que se encuentra en algunos cereales, de hecho las personas que siguen una dieta libre de alimentos de origen animal, utilizan gluten de trigo (mejor conocido como seitán) como un sustituto de carnes por su valor proteico. La única razón por la que debes priorizar el consumo de alimentos sin gluten es si eres celiaco, tienes sensibilidad al gluten o alguna condición y/o patología diagnosticada por tu médico donde se recomiende una dieta libre de gluten.

Algunos alimentos sin gluten son igualmente ricos en grasas de mala calidad, azúcares y calorías totales, por eso si tu caso no corresponde a ninguno de los mencionados anteriormente, que el alimento sea sin gluten o no debe ser irrelevante para ti.

-**"0" kcal:** a ver, realmente sí hay buenos productos muy bajos en calorías, mientras hay otros donde el fabricante usa las leyes a su favor para declararlo así, te explico: En teoría **un producto "sin calorías" debe aportar menos de 4kcal en 100g de producto**, PERO según la ley del etiquetado, **si un producto por porción** aporta menos de 5kcal, se puede declarar como "0" kcal.

Aquí es donde algunos fabricantes se aprovechan y deciden poner un tamaño de porción totalmente ridículo para declarar en el etiquetado nutricional "0" kcal por porción, los productos más comunes en donde he visto esta trampa es en aceites en spray, donde el tamaño de la porción es de 0.25g o 1/4 de segundo (una porción que absolutamente nadie utiliza) y en supuestos edulcorantes sin calorías donde el primer ingrediente es dextrosa (es decir, otro nombre del azúcar) pero utilizan un tamaño de porción de 1g para poder declararlo como "0" kcal.

**Por eso hay dos cosas importantes al momento de comprar un producto, primero entender los ingredientes y segundo fijarse en el tamaño de la porción.**

- **Orgánico no significa más nutritivo:** los productos orgánicos deben cultivarse sin el uso de pesticidas sintéticos, organismos genéticamente modificados o radiaciones ionizantes. Sin embargo, todavía se pueden utilizar plaguicidas derivados de fuentes naturales.

**-CARBOHIDRATOS TOTALES:** seguro al momento de leer un etiquetado en la parte donde se categorizan los tipos de carbohidratos has leído: carbohidratos totales, azúcares totales, azúcares añadidos, polialcoholes y fibra. Imagino también que has pensado ¿Qué significa? ¿Qué hago con esto? Así que aquí vengo a ayudarte con eso.

Básicamente existen 3 tipos de carbohidratos: azúcares, almidón y fibra. Cuando lees "carbohidratos totales" es la cantidad de los 3 tipos de carbohidratos y se incluyen los polialcoholes en caso de que contenga.

**-Azúcares totales y añadidos:** significa la cantidad de azúcar tanto natural como añadido que tiene el producto, es necesario que entiendas que el azúcar es la forma más simple de un carbohidrato y la podemos encontrar inclusive en los alimentos más nutritivos que existen. Sin embargo hay una diferencia entre el azúcar natural del alimento que se encuentra de forma intrínseca y el azúcar añadida, por eso vas a prestar atención es a los gramos de azúcar añadida. Se encuentra en una subdivisión, generalmente debajo de azúcares totales verás un "de los cuales añadidos..." y la cantidad indicada sí se refiere a la que se agregó durante el procesamiento. Si lo que estás buscando es un producto bajo en azúcar lo ideal es que tenga menos de 5g de azúcar añadida por porción.

Por otra parte, si tiene más de 15g por porción significa que es un producto bastante alto en azúcares añadidos. Para que tengas una idea, la recomendación de la OMS es no consumir más de 25g de azúcares añadidos al día.

**-Fibra:** es un tipo de carbohidrato que no se digiere, o en algunos casos se digiere parcialmente, a pesar de no aportar un valor nutritivo, cumple con diversas funciones importantes para nuestro organismo como mejorar las deposiciones, reducir niveles de colesterol, ayudar a mantener la salud intestinal, controlar el azúcar en sangre y mantener la saciedad por más tiempo. En líneas generales un alimento con un aporte adecuado de fibra sin duda nos brinda un beneficio.

Y aunque podemos conseguir la fibra en vegetales, frutas y algunos carbohidratos sin procesar, también la conseguimos en alimentos integrales. Por eso se recomienda priorizar productos integrales, porque aunque el valor energético (es decir, las calorías) son similares, los productos integrales tienen mayor cantidad de fibra que como habrás notado, es muy beneficiosa.

¿Cómo sé si es buena fuente de fibra? de 2 a 4.9 de fibra por porción es una buena fuente de fibra, mientras que más de 5g de fibra por porción es un alimento con alto contenido de fibra.

**SUPER TIP:** aunque se cuenta dentro de los carbohidratos totales, cuando cuentas macros debes restarla de tu ingesta porque es un carbohidrato que no se digiere.

**-Polialcoholes:** son un tipo de sustituto del azúcar que tienen menos calorías por gramo que los azúcares y los almidones. El sorbitol, el xilitol y el manitol son ejemplos de alcoholes de azúcar. No hay problema con ellos, sólo en caso de algunas patologías y condiciones no se recomienda consumirlos, como en personas con síndrome de intestino irritable o colon irritable.

## ENTONCES SABEMOS QUE:

Se incluyen los carbohidratos provenientes de almidones, azúcares naturales, azúcares añadidos, fibra y polialcoholes

Tipo de carbohidrato no digerible, en caso de que cuentes macros debes restarlo de los carbohidratos totales.

Incluye azúcares NATURALES del alimento y añadidos, recuerda que es importante fijarnos es en los añadidos.

### Nutrition Facts

Serving Size 100 g

Amount Per Serving

Calories 250      Calories from fat 10

% Daily Value\*

**Total Fat** 4%      4%

Saturated Fat 1.5%      4%

Trans Fat

**Cholesterol** 50mg      28%

**Sodium** 150mg      15%

**Total Carbohydrate** 10g      3%

Dietary Fiber 5g

Sugars 3g

**Protein** 16%

**Vitamin A** 1%      ▪      **Vitamin C** 3%

**Calcium** 2%      ▪      **Iron** 2%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.



**-GRASAS TOTALES:** en el caso de las grasas lo más importante es fijarnos de la fuente, así como con los carbohidratos existen varios tipos de grasa, tenemos las monoinsaturadas, poliinsaturadas, saturadas y trans, unas más beneficiosas que otras.

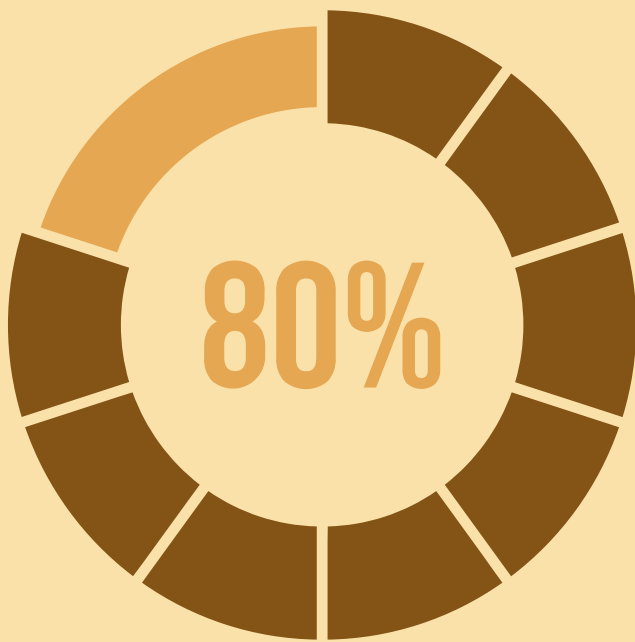
**Lo más importante con las grasas no es la cantidad sino la calidad**, por eso te recomiendo fijarte de los ingredientes y en caso de leer "grasa o aceite hidrogenado", "grasa parcialmente hidrogenada" o "aceite de palma" no consumas ese alimento con frecuencia.

Por otro lado, grasas como el aceite de oliva, aceite de aguacate, mantequilla de maní y frutos secos son excelentes fuentes de grasa. La ingesta de grasa con la que debemos ser más cuidadosos es con la grasa trans y saturada, para saber si un producto es bajo en grasas trans debe contener menos de 0.5g, mientras que para ser bajo en grasas saturadas debe tener 1gr o menos. En líneas generales debes evitar consumir con regularidad alimentos que contengan grasas trans y productos muy elevados en grasas saturadas (mas de 3gr por porción).



## SIN OBSESIONES...

Tampoco es saludable llegar al punto de sólo querer comer alimentos "saludables" o sentir culpa al comer algo que no lo es, por eso te recomiendo seguir la regla del 80/20

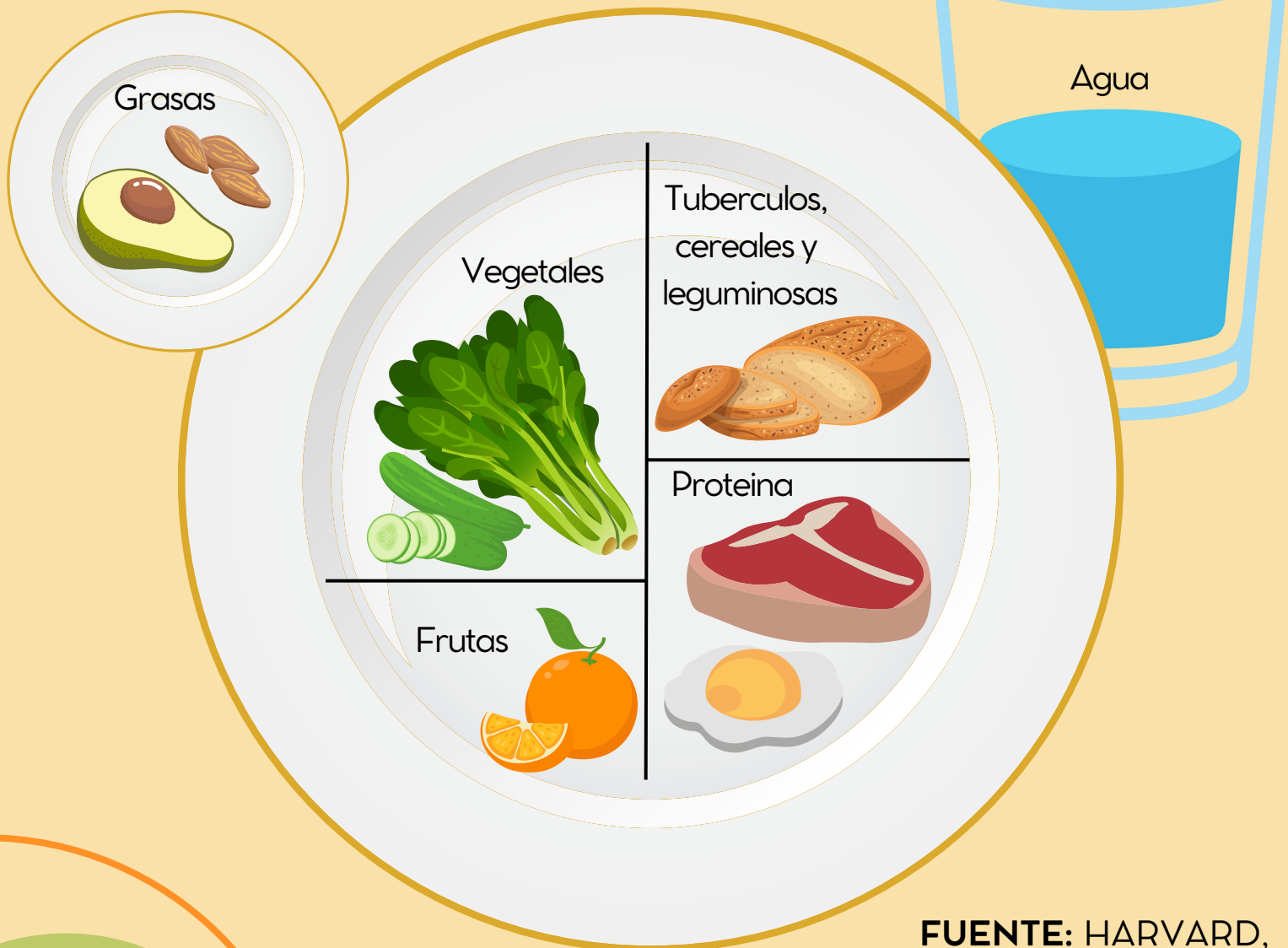


Esto quiere decir, que el 80% de los alimentos que escojas durante el día deben ser de buena calidad nutricional, sin embargo, debes dejar un espacio para la flexibilidad.

## PLANIFICAR UN MENÚ SEMANAL

Al principio de esta guía te comentaba que es muy importante cuando estamos comenzando a mejorar nuestros hábitos alimenticios tener un plan de acción y organizarnos, para esto te recomiendo comenzar haciendo un menú semanal. Una vez ya tengas hábitos instaurados no será necesario organizar un menú, lo harás en automático CREEEME!

**No hablaremos de cantidades** porque las cantidades varían entre cada persona según su peso, estatura, condición fisiológica, actividad física, entre otras características importantes, en caso de necesitar orientación precisa (porque eres un deportista, quieres perder peso, aumentar masa muscular, te encuentras en período de embarazo...) lo ideal es acudir a un profesional, por eso las siguientes recomendaciones deben tomarse con ligereza pues son generalizadas.



Lo primero que debes considerar al planificar un menú semanal, es cuál será la proteína que estará en tu plato, con esta base vas a desarrollar el resto del plato según tus gustos y preferencias. A continuación te daré un ejemplo de cómo planificaría mis almuerzos, comenzando sólo con definir la proteína que consumiré.

	<b>LUNES MIERCOLES</b>	<b>MARTES JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>PROTEINA</b>	POLLO	PESCADO /MARISCOS	VEGETAL/CARNE
<b>SEMANA 1</b>	Pollo al horno con veggies al gusto	Arroz con camarones y ensalada al gusto	Hamburguesas de soya + bowl de quinoa con veggies
<b>SEMANA 2</b>	Ensalada tipo cesar con aderzo de yogurt y mostaza	Ceviche de pescado con casabe y veggies	Tacos de lomo con tortillas de maiz palta y jalapeños
<b>SEMANA 3</b>	Pollo al curry con arroz primavera	Salmon al grill con papas en el air fryer y ensalada	Ensalada de garbanzos con tofu con nueces y veggies horneados
<b>SEMANA 4</b>	Nuggets de pollo con pure de batata	Gohan de camarones base de arroz, palta camarones salteado y salsa de soya	Ravioles de espinaca con salsa boloñesa y crema blanca



## ¿CUANTAS COMIDAS HACER?

Esto dependerá de tu estilo de vida y requerimientos, pero en líneas generales menos de 3 comidas suele ser insuficiente y más de 6 podría caer en exceso. Si no llevas un plan de alimentación, puedes practicar la alimentación consciente (siempre que lo hagas con responsabilidad y no tengas alguna condición especial) y comer en función a tus señales de hambre y saciedad.

Si llegaste hasta aquí, espero que la información que te acabo de dar sea de utilidad para comenzar a mejorar tus compras y alimentación. Quiero que sepas que no hay ningún alimento malo, que por si solos te hagan ganar o perder peso, la nutrición es mucho más compleja y no existen alimentos con dichas propiedades, eso dependerá de la calidad, cantidad, frecuencia, estilo de vida, entre otros elementos que influyen en nuestra salud y composición corporal.

Con esto también quiero aclarar, que si algo te gusta y no lo ves por aquí no significa que no puedas consumirlo, recuerda que te di una lista reducida de cada grupo de alimentos que considero esencial.

Si tienes alguna consulta o duda, puedes escribirme con toda la confianza del mundo al dm, yo estaré más que feliz de ayudarte. Gracias por estar y espero sigas aprendiendo conmigo sobre nutrición llena de ciencia y sin mitos pero, sobre todo aplicable y sustentable.



HealthCoach |  
Maria Diaz

BY @HEALTHYTEAM