

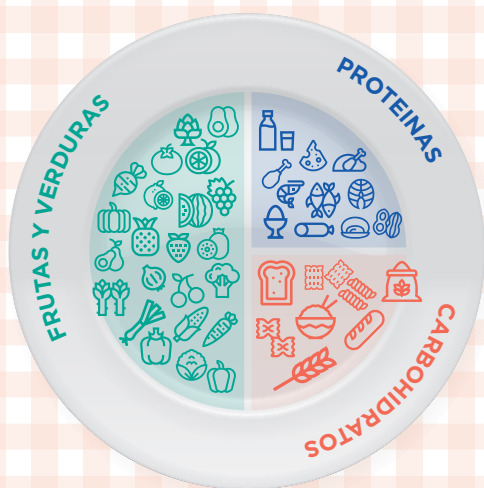


Para llevar una alimentación equilibrada es recomendable recordar unas estrategias nutricionales.

## EL PLATO PERFECTO

**50%**

vegetales en comida y cena  
(fuente de vitaminas y minerales)



**25%**

proteínas

**25%**

carbohidratos  
de grano entero  
o integrales



**REDUCIR LA SAL:** frutos secos naturales, no añadir tanta sal a la ensalada o a los guisos...



**BEBER MÁS AGUA:** infusiones, añadir al agua gotas de limón, naranja, jengibre...



**DISMINUIR EL AZÚCAR:** evitarás picos de azúcar y que suba el cortisol (hormona del estrés).



**CONTROLAR LA PRIMERA INGESTA** del día ya que condiciona la segunda.

## TEN EN CUENTA:

- Alimentación variada, aporta color.
- Alimentos frescos y de temporada.
- Añade verdura a la legumbre.
- Granos integrales.
- Limita las carnes rojas y evita procesados (embutidos, salchichas...).
- Elimina bebidas azucaradas y productos endulzados.
- Limita la leche y productos lácteos a una o dos porciones al día.



## CRONONUTRICIÓN

Cómo distribuir los nutrientes a lo largo del día

Concentrar las calorías que se consumen durante el día en una franja horaria.

Durante la noche el cuerpo entra en autofagia lo que conlleva la limpieza celular. En este periodo descansa la insulina (hormona que metaboliza los hidratos de carbono).



**Sincroniza tu ritmo interno de cortisol/hormonas con el ritmo externo de luz/oscuridad. Tu salud mejora.**

## HIDRÁTATE



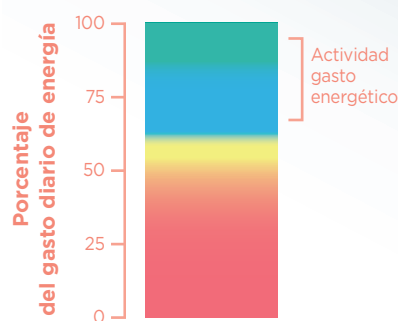
- Hidrátate de forma repartida durante el día.
- Ten siempre una botella a mano.
- Infusiones o aguas infusionadas (agua con limón y jengibre, con frutos rojos...).
- Mojito saludable con agua, un poco de zumo de limón, hierbabuena, una gotita de Stevia y para finalizar añade hielo picado.
- Ten un caldo en la nevera.
- Consume frutas y verduras por su alto contenido de agua.

**¡Diferencia  
el hambre de la sed!**

## MUÉVETE



Distribución de las calorías que consumimos a lo largo del día:



- **EJERCICIO:** calorías que gastamos al hacer ejercicio.
- **ACTIVIDAD DIARIA:** calorías que quemamos cuando subimos escaleras, vamos andando, nos levantamos.
- **DIGESTIÓN:** calorías que consumimos al ingerir alimentos.
- **METABOLISMO BASAL:** calorías que consumimos en reposo. Son las calorías que quemamos para que nuestro cuerpo funcione.

**Pequeños gestos que ayudan:  
subir las escaleras, ir andando al trabajo...**

## Beneficios del ejercicio físico:



Aumento de  
autoestima



Liberación  
de energía y  
endorfinas



Desconexión  
y conexión  
con nosotros  
mismos.