

A collage of healthy food items including granola with berries, a vegetable salad, and a bowl of soup, overlaid with a geometric design of overlapping circles in green and grey.

HÁBITOS

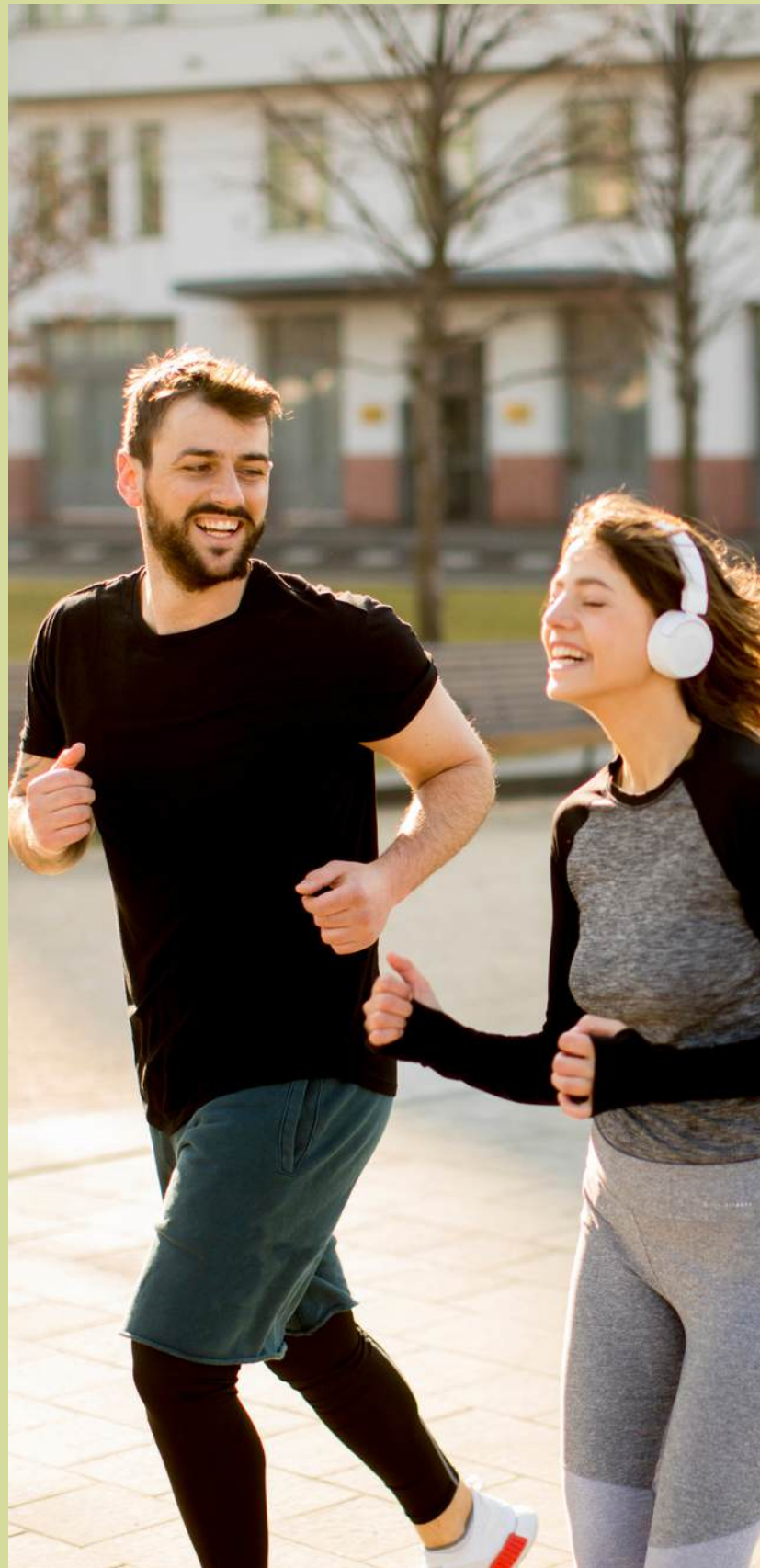
¿CÓMO LOGRARLO?

SALUDABLES



Hoy en día, vivimos en un mundo donde las decisiones alimentarias están influenciadas por múltiples factores, como la rapidez, el acceso a alimentos procesados y las rutinas ajetreadas.

Sin embargo, adoptar buenos hábitos de alimentación es esencial no solo para mantener un peso saludable, sino para **mejorar nuestra salud a largo plazo.**



Hábitos Saludables

Cómo crearlos y mantenerlos



1

Establece metas realistas y alcanzables

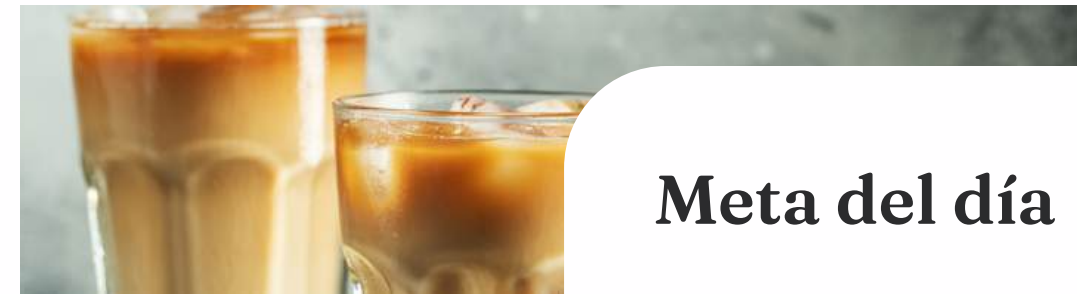
Establece metas realistas y alcanzables

Inicia con **objetivos pequeños y específicos**, como incluir una porción de fruta al día o verduras en cada comida, o reducir el consumo de azúcar añadido.

Estos hábitos incrementales facilitan la adaptación a largo plazo.

Meta del día

No consumir bebidas azucaradas



Meta del día

Día sin azúcares añadidos: evitar postres, pan dulce y alimentos con azúcares añadidos.



Meta del día

Evitar snacks procesados: si me da hambre entre comidas, elegir opciones saludables como frutas, nueces o yogurt.





2

Planificación y organización

Planificación y organización

La planificación semanal de comidas y refrigerios es clave.

Elige **alimentos saludables que puedas preparar con anticipación** y que te permitan evitar tentaciones o decisiones impulsivas.





3

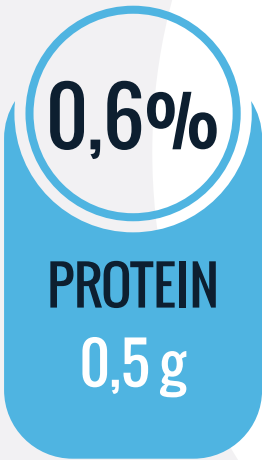
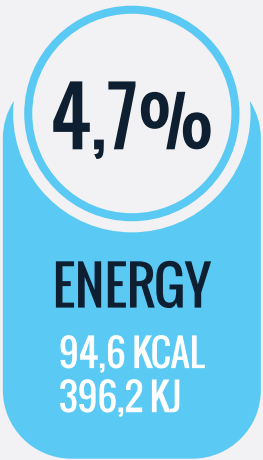
Educación alimentaria y nutricional

Educación alimentaria y nutricional

Conocer el valor nutricional de los alimentos que consumes te permitirá hacer elecciones informadas.

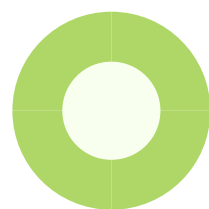
Aprende a leer etiquetas, comprender el tamaño de las porciones y elegir alimentos ricos en nutrientes.

Nutrition Facts			
Serving Size Serving Pen Container			
Amount per serving			
Calories		Calories from Fat	
		% Daily Value*	
Total Fat			
Saturated Fat	0 g	0 %	
Trans Fat	0 g	0 %	
Cholesterol	0 g	0 %	
Sodium	0 g	0 %	
Total Carbohydrate	0 g	0 %	
Dietary Fiber	0 g	0 %	
Sugar	0 g	0 %	
Protein	0 g	0 %	
Vitamin A	0 %	Vitamin C	0 %
Calcium	0 %	Iron	0 %
*Percent Daily values are based on 2,000 calories diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calories needs.			

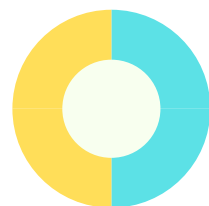


Nutrition Facts	
Serving Size	Box (g)
Amount Per Serving	
Calories	Calories from Fat
%Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 0mg	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0g	0%
Protein 0g	
Vitamin A	0%
Vitamin B	0%
Vitamin C	0%
Vitamin D	0%
* Percent Daily Values are based on a 2,000-calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
Calories:	
Total Fat	Less than
Sat Fat	Less than
Cholesterol	Less than
Sodium	Less than
Total Carbohydrate	
Dietary Fiber	

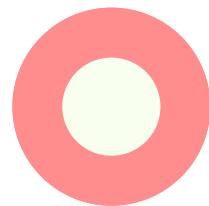
PARTES DE LA ETIQUETA



Tamaño de porción



Nutrientes



Calorías y porcentaje del valor diario

REGLA GENERAL

$\leq 5\%$
Se considera "BAJO"

Nutrientes con contenido bajo:
Sodio, grasas saturadas, colesterol

$\geq 20\%$
Se considera "ALTO"

Nutrientes con contenido alto:
Vitamina C, calcio, fibra, hierro



4

Control de porciones

Control de porciones

Es importante entender las porciones adecuadas según tus necesidades energéticas.

Usar platos más pequeños o medir los ingredientes puede ayudarte a controlar la cantidad de comida sin sentirte privado.





5

Hidratación adecuada

Hidratación adecuada

El agua es esencial para mantener el equilibrio en el cuerpo.

Establece el hábito de beber al menos 8 vasos de agua al día y reduce las bebidas azucaradas que pueden afectar tu salud a largo plazo.



¿Cuánto necesito de agua?

Una forma más personalizada de calcular la cantidad de agua es en función del peso:

- **Agua (en ml) = Peso (en kg) × 30 a 35 ml**

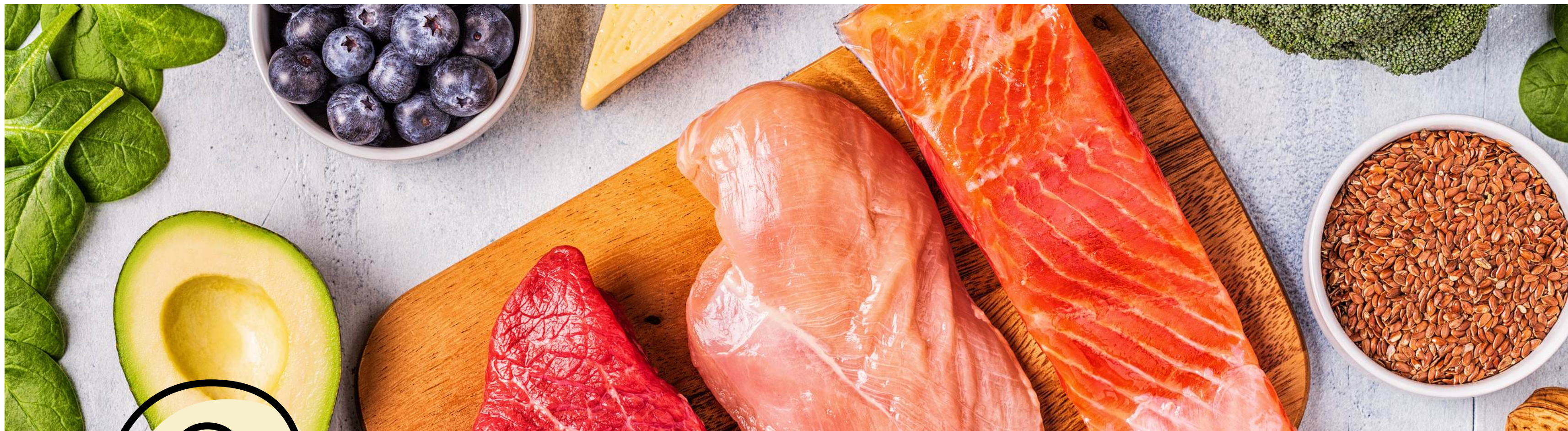
Ejemplo: Si una persona pesa 70 kg, la cantidad de agua recomendada sería:

- **70 kg × 30 ml = 2,100 ml (2.1 litros)**
- **70 kg × 35 ml = 2,450 ml (2.4 litros)**

En este caso, esa persona debería consumir entre 2.1 a 2.4 litros de agua al día.

Factores a considerar

- Por cada 30 minutos de ***ejercicio***, es recomendable agregar alrededor de 350-700 ml de agua extra a las necesidades diarias.
- ***Embarazo y lactancia***: Las mujeres embarazadas pueden necesitar 300 ml adicionales por día y las mujeres lactantes entre 700 y 800 ml adicionales de agua.



6

**Incorporación de
variedad y equilibrio**

Incorporación de variedad y equilibrio

Asegúrate de que tu alimentación sea variada y equilibrada.

Consume una mezcla de **carbohidratos complejos, proteínas magras, grasas saludables, frutas y verduras** para optimizar la nutrición y evitar deficiencias.





7

**Escucha a tu cuerpo
Comer conscientemente**

Escucha a tu cuerpo - Comer conscientemente (mindful eating)

Permite identificar las señales de hambre y saciedad, **ayudando a prevenir el comer en exceso y promoviendo una relación saludable con la comida.**



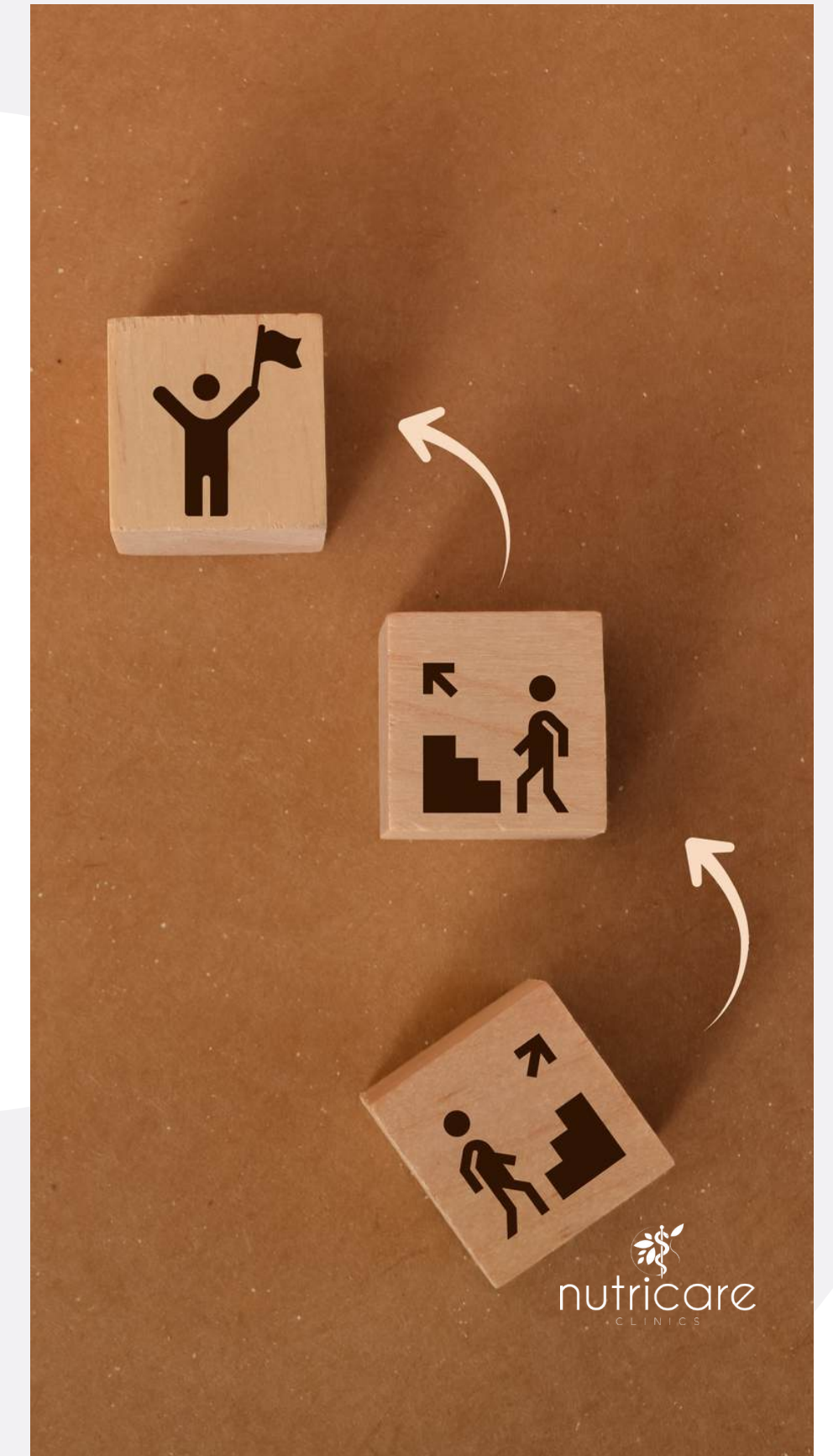


8

Mantén la consistencia

Mantén la consistencia

Los hábitos sólidos se construyen con el tiempo. La consistencia es la clave para mantener una alimentación saludable, incluso cuando enfrentas desafíos. La flexibilidad también es importante; no se trata de ser perfecto, sino de mantener una alimentación saludable la mayoría del tiempo.





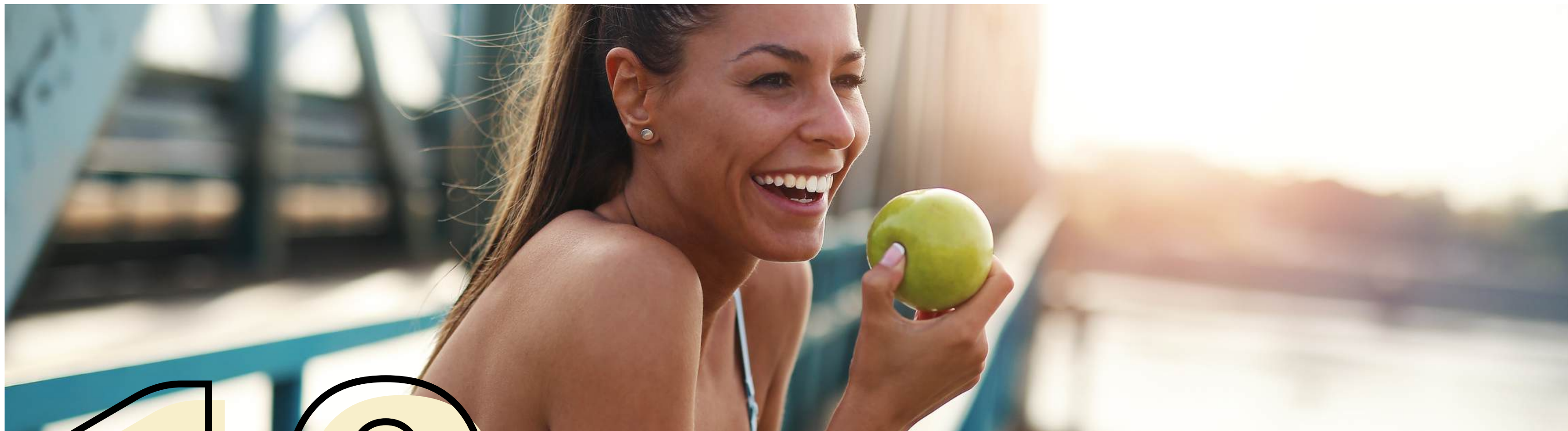
9

Apoyo social

Apoyo social

Contar con el apoyo de amigos, familiares o un nutricionista puede ser crucial para mantener la motivación y seguir los hábitos de forma sostenible. Compartir metas y progresos refuerza el compromiso. (se puede hacer un grupo o parejas que cada uno será el compañero del otro en el proceso)





10

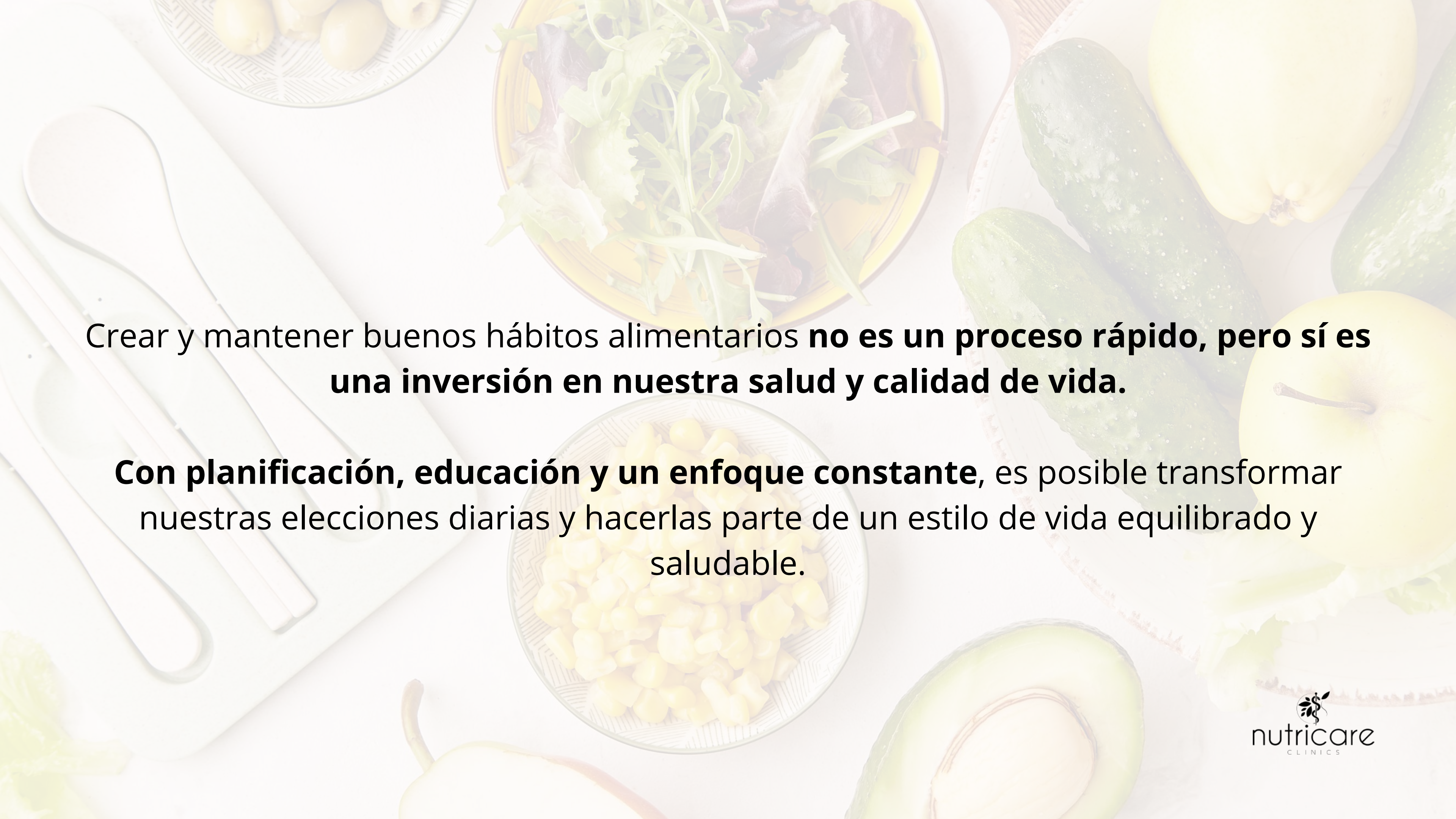
**Hazlo parte de tu
estilo de vida**



Hazlo parte de tu estilo de vida

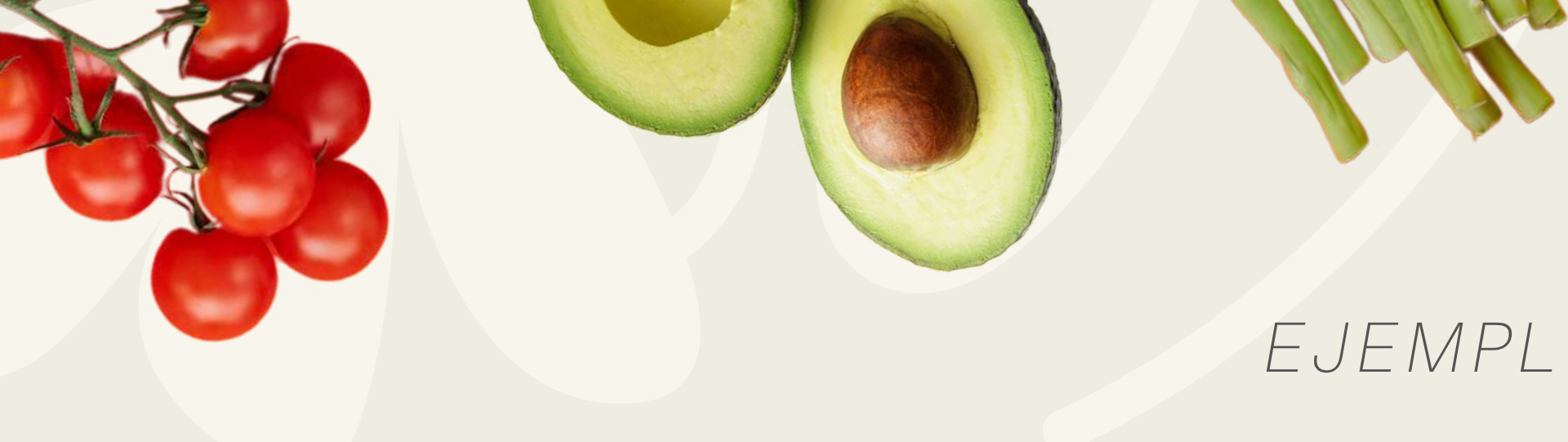
Los buenos hábitos alimentarios no deben verse como una dieta temporal, sino como una **transformación hacia un estilo de vida más saludable.**

A medida que te acostumbras a estas elecciones, se integran de manera natural en tu rutina diaria.



Crear y mantener buenos hábitos alimentarios **no es un proceso rápido, pero sí es una inversión en nuestra salud y calidad de vida.**

Con planificación, educación y un enfoque constante, es posible transformar nuestras elecciones diarias y hacerlas parte de un estilo de vida equilibrado y saludable.



EJEMPLO DE CÓMO DISEÑAR TUS METAS

LEY	Comer 1 porción de verduras al día	Tomar 2 litros de agua al día	Evitar snacks procesados entre comidas	Comer más despacio para mejorar la digestión	Planificar mis comidas para la semana
Hacerlo Obvio	Colocar un bol con verduras cortadas en la nevera, al alcance	Colocar una botella de agua visible en mi escritorio o lugar de trabajo	Tener snacks saludables listos y visibles en la alacena	Poner mi tenedor entre cada bocado para comer más despacio	Escribir el menú semanal y tener todos los ingredientes listos
Hacerlo Atractivo	Asociar comer verduras con una salsa o aderezo que me guste	Programar alarmas en el teléfono cada 2 horas para recordarme beber agua	Hacer que los snacks saludables sean coloridos o sabrosos	Disfrutar de un ambiente relajante (como música suave) mientras como	Planificar las comidas con recetas que disfruto mucho
Hacerlo Fácil	Tener las verduras ya preparadas y listas para comer	Tener la botella de agua siempre llena y lista para tomar	Preparar las raciones de snacks saludables con antelación	Comer en un ambiente tranquilo sin distracciones	Preparar las comidas en lotes para toda la semana
Hacerlo Satisfactorio	Sentirme bien al notar que estoy cuidando mi salud y energía	Notar la mejora en mi energía y bienestar al beber suficiente agua	Sentirme bien al elegir opciones más saludables y ligeras	Disfrutar de la sensación de saciedad y bienestar por comer despacio	Disfrutar de la comodidad de tener las comidas listas y saludables
Plazo	1 semana	3 días	1 semana	1 semana	1 semana



NO SE TRATA DE COMER MENOS,
SE TRATA DE COMER MEJOR