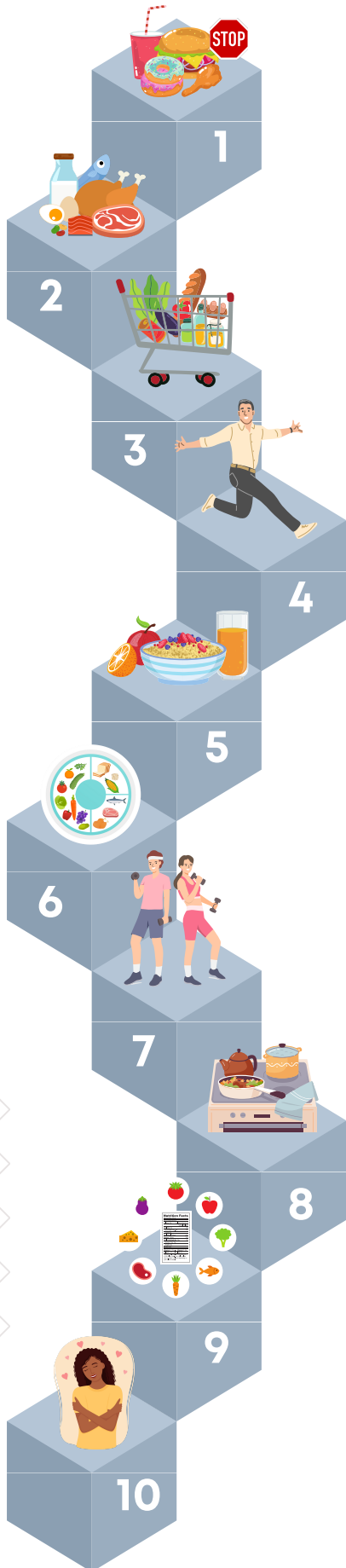


# ETAPA 3: OPERACIÓN KILO SOLIDARIO

Ruta de incorporación de hábitos saludables



Reduce los ultraprocesados

Introduce más agua, alimentos y buenos procesados

➤ **Ten una estrategia a la hora de comprar**

Aumenta tu actividad física diaria

Empieza tu alimentación con sentido: el desayuno

Construye comidas y/o cenas equilibradas: Plato de Harvard

Potencia tu fuerza y movilidad

Desarrolla habilidades saludables en la cocina

Ajusta calorías, aumentando nutrientes y saciedad

Protégete del ruido de tu entorno, confía en el proceso

## ETAPA 3: OPERACIÓN KILO SOLIDARIO

# Ten una estrategia a la hora de comprar

La compra es una de las acciones que más pueden ayudarnos en nuestro proceso de cambio. **No compres nada que no quieras comer.** Entendemos que la gran cantidad de estímulos que nos rodean, las técnicas de marketing y el hambre con el que a veces vamos a comprar no ayudan a tomar decisiones más conscientes.

Por eso es tan importante **organizarse, anticiparse y prepararse** para acudir al mercado. Dedica unos minutos a **escribir una lista de la compra consciente** donde incluir todos esos **alimentos y buenos procesados** que te explicábamos en los retos anteriores y ser fiel a tu compromiso con tu salud.

Distribuye la lista **por categorías** y calcula la **cantidad de ingredientes** que vas a necesitar en relación a las comidas que vas a preparar esa semana. Contando con los **desayunos, comidas, cenas y algún que otro tentempié.** Asegúrate de comprar vegetales, proteínas de calidad, frutas de temporada, semillas, frutos secos y varios de esos buenos procesados que te ayuden en el proceso.

Cuando selecciones **esos buenos procesados trata de darle un giro a tu muñeca y lee los ingredientes** de cada producto. Intenta que su composición sea reducida, no más de 5. Y que **no contenga azúcares añadidos** ni **muchos aditivos** poco recomendables, como potenciadores de sabor, nitritos, edulcorantes o exceso de sal. Los **conservantes sí** que son necesarios para su consumo.

Tener una estrategia a la hora de comprar te facilitará la **toma de decisiones** saludables y te permitirá **evitar desperdicio y ahorrar dinero.**



### RETO 3:

- Diseña una **lista de la compra por categorías** (fruta, verduras, hortalizas, pescados, carne, lácteos, panes, conservas, frutos secos...) y rellena cada apartado **con tus elecciones.**
- **Pon en práctica** lo aprendido hasta el momento: **prioriza los alimentos naturales,** complementa con **buenos procesados** y evita los ultraprocesados.
- **¿Cómo podrías hacer que tu compra sea más saludable y consciente?** ¡Toma el control de tus hábitos y elecciones alimenticias!