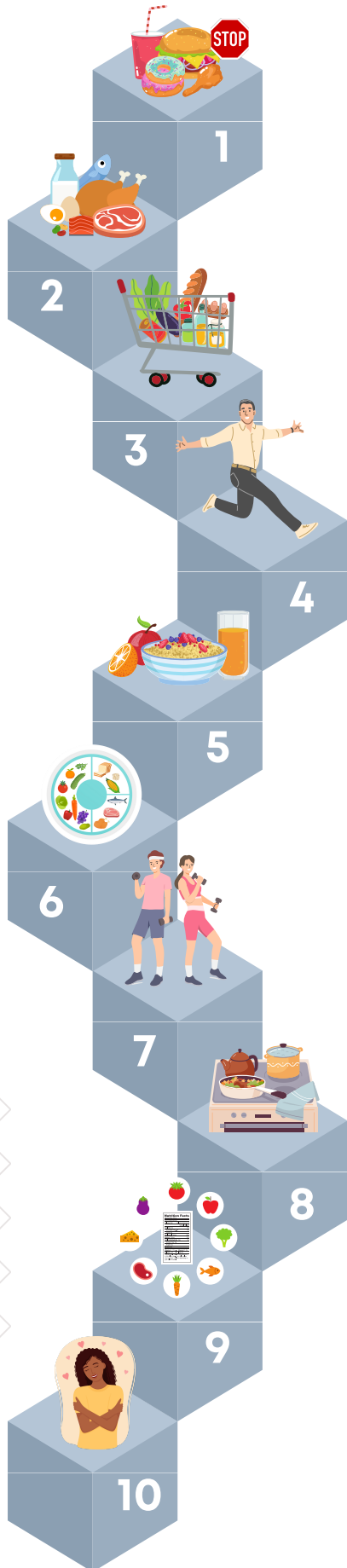


# ETAPA 5: OPERACIÓN KILO SOLIDARIO

*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 5: OPERACIÓN KILO SOLIDARIO

# Empieza tu alimentación con sentido: el desayuno

¿Es el desayuno la comida más importante del día? Durante mucho tiempo nos han transmitido que desayunar era casi obligatorio para llevar una alimentación saludable. Poco a poco, se ha descubierto que **todas las ingestas** que hacemos en el día son igual de importantes. Sin embargo, hoy queremos volver a rizar el rizo y decirte que **sí, el desayuno es importante** ¿Por qué?

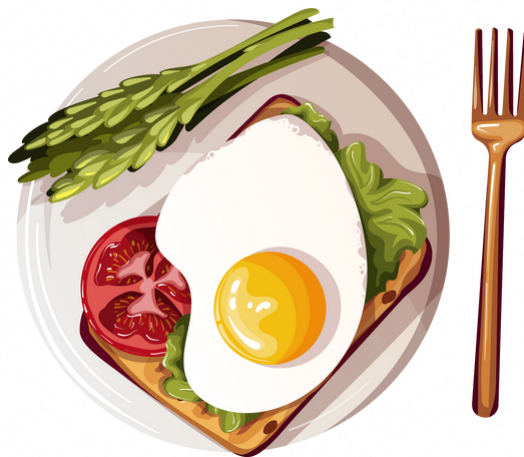
El desayuno es la primera comida que hacemos en el día **tras varias horas sin comer**, lo que se conoce como **ayuno**. Por ello, cualquier alimento que introduzcamos romperá esta fase de ayuno e iniciará un proceso de digestión y absorción.

Lo relevante del desayuno no es la hora a la que se haga. Ya que puedes sentir hambre según te despiertes o preferir esperar un tiempo para comer algo. Independientemente de la hora, lo **primero que comas en tu día será el des-ayuno**. Prestar atención a los alimentos que lo componen, es otra **clave** para conseguir el control del peso, mantener los niveles de energía y aumentar tu bienestar general.

Nuestra recomendación es que comiences dándole combustible al cuerpo con una **fuerza de proteína de calidad** como puede ser el huevo entero, los embutidos de alto porcentaje de carne, los pescados en lata, los yogures naturales o una fuente vegetal como los garbanzos, el tofu y la soja.

Acompañar con un fuente saludable de **hidratos de carbono** como la avena, cereales y panes integrales, tortitas de arroz integral, legumbres o tubérculos como la batata o patata.

Y para finalizar, acompaña con **una pieza de fruta o verdura de temporada** y una fuente de **grasa saludable** como AOVE, aguacate, semillas o frutos secos.



### RETO 5:

- Toma consciencia de cómo son tus desayunos ahora e **identifica** qué alimentos tiene sentido mantener y cuáles puedes **sustituir** para hacerlo más saludable.
- Escribe una lista con las **recetas** de tus nuevos desayunos asegurando que incluyes **proteína, grasa saludable, fruta e hidratos de carbono de calidad**.
- Tras varios días desayunando consciente **analiza** en qué áreas **identificas cambios positivos**: energía, control del hambre y saciedad, digestiones, etc.