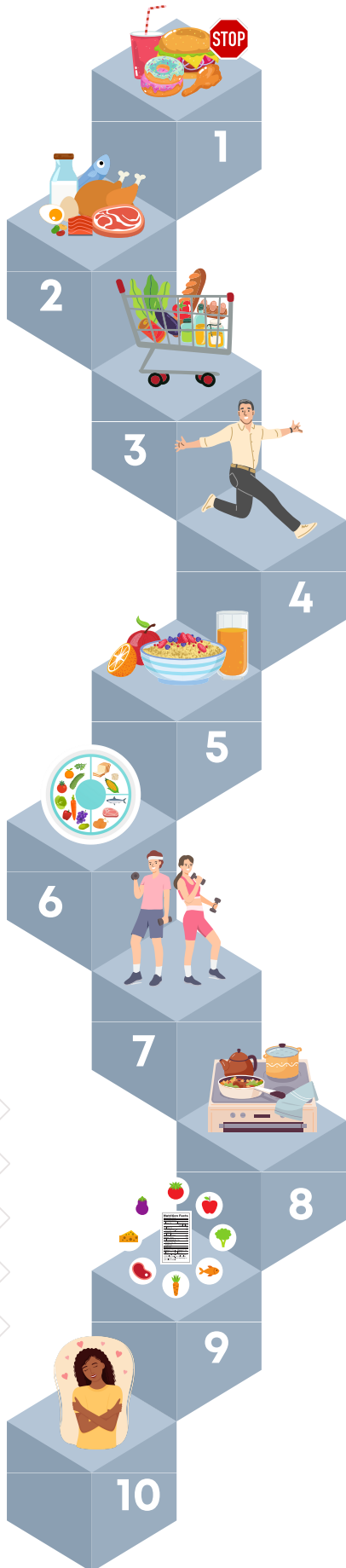


# ETAPA 6: OPERACIÓN KILO SOLIDARIO

*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 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 6: OPERACIÓN KILO SOLIDARIO

# Construye comidas equilibradas: El Plato de Harvard

Priorizar la **calidad nutricional** y fomentar las **decisiones de salud conscientes** a la hora de elegir nuestra comida son algunos de los objetivos del Plato de Harvard. Que no es más que la **distribución visual** de los diferentes tipos de nutrientes en nuestro plato.

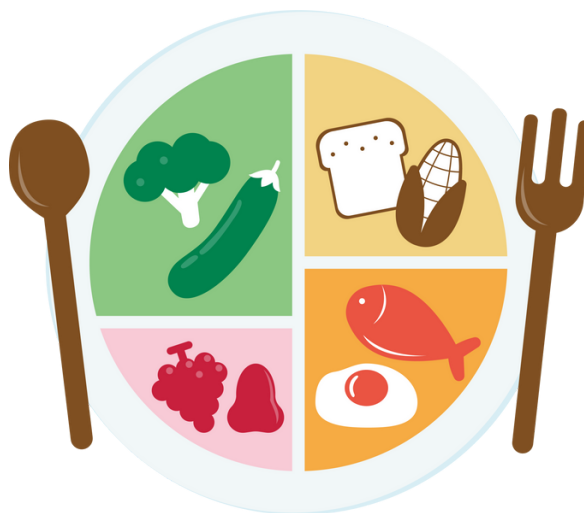
Cada persona tiene diferentes preferencias nutricionales debido a su estilo de vida, costumbres y necesidades nutricionales. Por eso, esta sencilla herramienta nos permite elegir y acertar tanto en las cantidades como en los tipos de alimentos más adecuados.

El método consiste en dividir nuestro plato en **3 porciones** y rellenarlo con los alimentos de cada grupo:

- **50% del plato de vegetales:** incluye algunas verduras de color verde que nos aporte nutrientes y mucha hidratación.
- **25% del plato de proteína:** tanto animal como vegetal que promueven la saciedad y el desarrollo muscular.
- **25% del plato de hidratos de carbono complejos:** nos aportan energía sostenida en el tiempo hasta la próxima comida.

Arropa y enriquece tu plato con una **porción de grasas saludables** como pueden ser el **aguacate** o el **aceite de oliva virgen extra**. Termina con una **pieza de fruta** de temporada y acompaña con un **buen vaso de agua** para ayudar en la digestión.

Construyendo nuestro plato con esta premisa obtendremos una **nutrición, nivel de saciedad y energía adecuados** y sentiremos las bases de una alimentación consciente y saludable a largo plazo.



### RETO 6:

- ¿Cómo son tus platos de comida a día de hoy? ¿Algún **grupo de alimentos** está más presente que otro? ¿Cómo dirías que es en **comparación** con el Plato de Harvard?
- A la hora de elegir tu comida **divide tu plato mentalmente en 3** y móntalo siguiendo los **porcentajes** propuestos. Si tienes dudas, dibuja diferentes recetas habituales en tu alimentación y adapta las cantidades.
- Tras unos días prestando **atención a la distribución de tus platos**, ¿cómo dirías que te sientes tras las comidas? Reflexiona acerca de tu sensación de **hambre, saciedad, fatiga y energía a lo largo del día**.