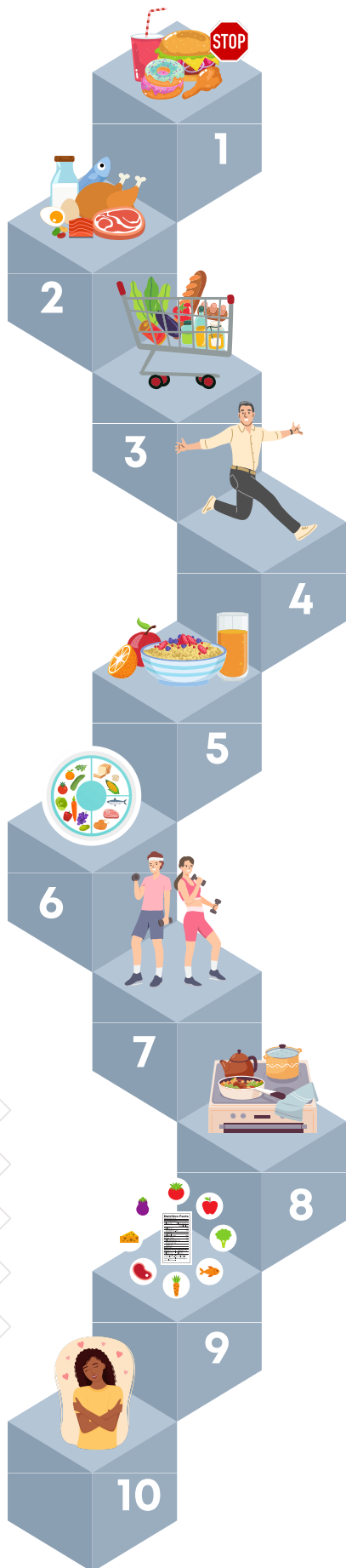


ETAPA 8: OPERACIÓN KILO SOLIDARIO

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 8: OPERACIÓN KILO SOLIDARIO

Desarrolla habilidades básicas en la cocina

Una vez tenemos asentadas las **bases para una alimentación saludable** y conocemos la importancia de la **calidad de los alimentos**, toca prestar atención a la forma en que **cocinamos** dichos alimentos.

Los alimentos pueden ver **alterada su composición** y repercutir en nuestro organismo de formas diferentes en función de **cómo se preparen**. Por ello, recomendamos priorizar modos de cocinado como la **cocción, el horno, plancha o el vapor...** Ayudándonos de pequeños **electrodomésticos** como la olla a presión, la de cocción lenta o *slow cooker*, los moldes de silicona para el microondas y la freidora de aire caliente. Además de las sartenes, cazos y **utensilios** de toda la vida.

Desarrollar habilidades en la cocina nos permite **diversificar nuestra dieta y tomar mejores decisiones**. Experimenta que **comer saludable no es aburrido** jugando con las especias, cambiando la forma de cocinar, **probando** nuevos alimentos y descubriendo **recetas**.

Planificar **tus comidas y simplificar los procesos**, te permitirá anticiparte al hambre emocional, a los imprevistos y a la falta de tiempo.

Formar parte de todo el proceso de elaboración desde que vamos al mercado hasta que servimos la comida en la mesa nos permite **dar valor a la comida**.

Da un paso más en el cuidado de tu salud y **comparte esta actividad con tus seres queridos**. Es una oportunidad para disfrutar juntos/as y crear conexiones positivas.

¡Disfruta del proceso de preparar lo que va a nutrir tu cuerpo y tu mente!



RETO 8:

- Aplica lo aprendido en esta ruta de hábitos: **prioriza los alimentos, apóyate en buenos procesados y evita los ultraprocesados**. Coge ideas de recetas que te enviamos y adapталas a tus gustos, si lo necesitas. **Haz una lista de las recetas que vas a preparar esta semana**.
- **Agenda un espacio de tiempo concreto** esta semana para preparar algo nuevo de comer usando técnicas de cocinado saludables.
- Tras varias semanas cocinando diferente, investigando nuevas elaboraciones y anticipándote a estas preparaciones, **reflexiona acerca de cómo te sientes y escribe tus conclusiones**.