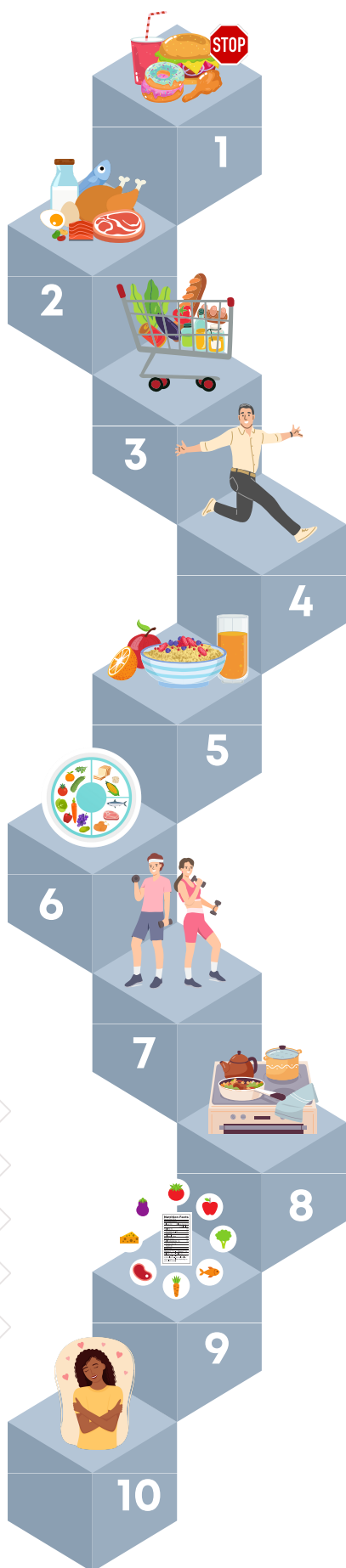


ETAPA 9: OPERACIÓN KILO SOLIDARIO

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 9: OPERACIÓN KILO SOLIDARIO

Ajusta calorías con nutrientes y saciedad

Cuando estamos enfrascados/as en asentar los **hábitos saludables** de alimentación solemos prestar demasiada atención a las calorías y a la pérdida de peso en la báscula. Las calorías son importantes, pero si nos centramos sólo en ellas estaríamos dejando de lado a los **nutrientes**. Que son indispensables para conseguir **un cambio saludable y duradero** en la composición corporal.

Lo que nos lleva a la **saciedad**, esa **sensación de plenitud** que existe desde que comes hasta el inicio de la próxima señal de hambre. Trabajarla es clave para adecuar la **cantidad de comida** que ingerimos según nuestras necesidades, para diferenciar entre hambre fisiológica del hambre emocional y establecer una **buena relación con la comida**.

Como descubrimos en el **reto del Plato de Harvard**, hemos colocado en el centro a las **verduras, protagonistas indispensables** de nuestras comidas. ¿Por qué? Porque es un alimento rico en **fibra** y con un alto porcentaje de **agua** que nos deja satisfechos/as.

Ya sabes, prioriza los alimentos tales como **frutas, legumbres, cereales integrales, huevos y pescados**. Completa con buenos procesados y reduce a la mínima expresión los ultraprocesados.

Para hacértelo más fácil vamos a regalarte **un par de trucos más**:

- **Bebe abundante agua** durante el día y no confundas la sed con el hambre.
- Presta una atención especial al **proceso de masticado** de los alimentos y concéntrate en las sensaciones tras una comida tranquila.

Recuerda: **no es comer menos, es comer mejor**.

Acompaña tus elecciones alimentarias de una buena **sesión de actividad física diaria** que aumentará tu gasto calórico y te permitirá consumir estos alimentos nutritivos y necesarios para tu bienestar.



RETO 9:

- **Analiza** lo que ya estás consumiendo y **detecta qué alimentos** son más altos en nutrientes y, en consecuencia, **más saciantes**. ¿Crees que terminas de comer satisfecho/a? Si no es así, ¿consideras que sigues **teniendo hambre o sientes gula**?
- Pon **atención plena** cuando comes: evita distracciones como comer con la televisión o el móvil. **Saborea, mastica despacio y presta atención** a tus sensaciones. Elige una comida en la que puedas comer de manera consciente, escuchando tus sensaciones y analiza el resultado tras la comida.
- **Reflexiona y escribe** acerca de lo que has detectado, tanto antes del reto como durante y después.