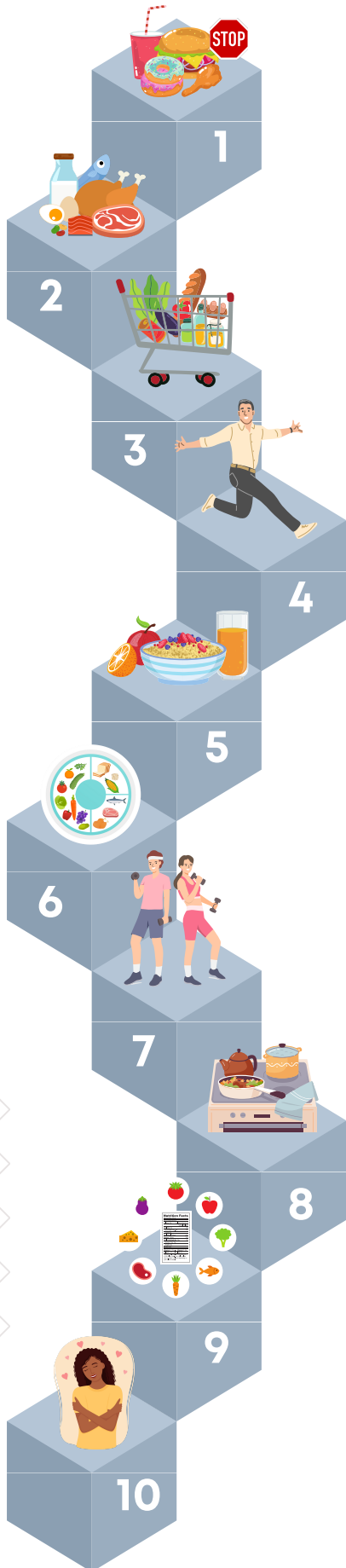


ETAPA 1: OPERACIÓN KILO SOLIDARIO

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 1: OPERACIÓN KILO SOLIDARIO

Reduce los ultraprocesados

Con frecuencia nos alimentamos mal porque **consumimos demasiada cantidad de alimentos** que atascan el buen funcionamiento de nuestro organismo. Al comer muchos ultraprocesados, relegamos los alimentos frescos y buenos procesados.

Por ello, el primer paso para recuperar el control de nuestra salud y transformar nuestros hábitos **es dejar de comer mal, reducir los ultraprocesados** a la mínima expresión poco a poco.

Este pequeño **cambio aparentemente simple** se complica en un entorno repleto de estímulos que dificultan la toma de decisiones saludable. Sé firme, sin pensártelo, elimina de casa de un plumazo aquellos alimentos que no son saludables y pónelo fácil.

Los **ultraprocesados** son alimentos que han sido sometidos a un **proceso** en el que se han añadido en exceso ingredientes poco interesantes para la salud como azúcares, edulcorantes, harina y cereales refinados, sal en exceso o grasas de baja calidad; y, en consecuencia, las propiedades del alimento originario se ven alteradas negativamente. Y además, nos hacen coger peso.

Por ejemplo: bollería y postres industriales, golosinas, aperitivos ultra-salados, comida rápida, comida precocinada para casa, cereales de desayuno, galletas, fiambres, refrescos, etc.

Su consumo habitual está relacionado con **problemas de salud** como la obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes.



RETO 1:

- Tómate unos minutos para reflexionar sobre la **presencia de alimentos ultraprocesados en tu día a día**. Mira en tu despensa o frigorífico y actúa.
- Escribe una **lista de 5 ultraprocesados** que tendría sentido **eliminar** de tu alimentación y comprométete a no consumirlos durante al menos una semana.
- Investiga sobre opciones más saludables por las que **sustituir** estos ultraprocesados. Si al final del reto has eliminado entre 5 y 10 ultraprocesados, tu cambio en energía, vitalidad, incluso en composición corporal será evidente.