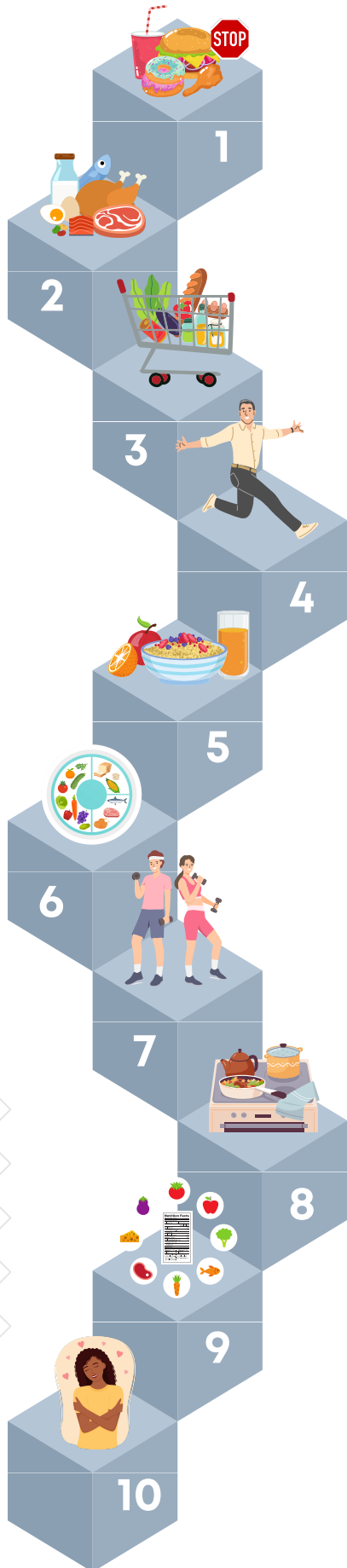


# ETAPA 2: OPERACIÓN KILO SOLIDARIO

*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 2: OPERACIÓN KILO SOLIDARIO

# Introduce más agua, alimentos y buenos procesados

Tenemos sencillas **estrategias al alcance de la mano** que supondrán un increíble cambio en nuestra salud y en la mejora de la composición corporal. Cambios como elegir el **agua** como bebida principal y evitar los refrescos y bebidas azucaradas; y **consumir alimentos saludables** reduciendo al máximo el consumo de ultraprocesados te **catapultarán** bien arriba en tu proceso saludable.

**Seleccionar alimentos de calidad** como base de nuestra alimentación es importante a la hora de **modificar la composición corporal**. Hablamos de **alimentos**, en relación a aquellos que **no han sufrido ninguna transformación** respecto a la materia prima: los pescados frescos, la carne y pollo, las frutas, verduras y hortalizas; los huevos, semillas y legumbres en seco.

Comprendemos que con la vorágine de vida que llevamos con frecuencia se hace complicado dedicar mucho tiempo a preparar estos alimentos de los que hablamos. Por esto, **los buenos procesados** nos ayudan a completar nuestros platos y comidas de manera saludable.

Estos **buenos procesados** son los alimentos que han sufrido una **pequeña transformación**, normalmente de **cocción** o de añadir algunos aditivos que ayuden a su conservación. Si tienes dudas, intenta que tus elecciones tengan muy poquitos ingredientes. Como recomendación básica proponemos las **legumbres y verduras de bote**, los **pescados enlatados al natural**, la leche o los yogures naturales, las verduras envasadas o los congelados que **agilizan el consumo y la optimización del tiempo**.



### RETO 2:

- Piensa y anota **qué alimentos y qué buenos procesados** ya consumes en tu día a día. Haz una lista con 2 nuevos alimentos y 2 nuevos procesados que vas a introducir a partir de ahora, y continúa reduciendo los ultraprocesados.
- Lleva un registro de los **vasos de agua** que bebes al día. ¿Es suficiente? Aumenta progresivamente tu consumo de agua.
- Observa cómo al incluir más alimentos frescos y buenos procesados, mejora tu energía y tu vitalidad, tus digestiones, y cómo tu cuerpo empieza a desinflamarse. Es probable, incluso, que te sientas con mejor humor.