



Fundamentos de Nutrición: Comidas Balanceadas

Formas simples y sostenibles de nutrir bien tu cuerpo

No existe una sola dieta «perfecta». Las decisiones pequeñas y balanceadas, tomadas de forma constante, importan más que cualquier regla estricta.

El Método del Plato Balanceado

- **1/2 del plato:** verduras y frutas
- **1/4 del plato:** proteína (frijoles, pescado, pollo, tofu, huevo)
- **1/4 del plato:** granos integrales o vegetales con almidón
- **Una pequeña cantidad** de grasa saludable (aceite de oliva, aguacate, nueces)

Fundamentos de la Hidratación

- Haz del agua tu primera opción durante la mayor parte del día.
- Prueba una señal sencilla, como tomar un vaso de agua con cada comida.
- Presta atención a señales de deshidratación leve: cansancio, dolor de cabeza u orina de color oscuro.

Consejos para Comer con Atención Plena

- Come sin pantallas cuando puedas — nota tu comida.
- Haz una pausa a la mitad de tu comida y evalúa tu hambre.
- Come despacio; tu cuerpo tarda en reconocer la sensación de saciedad.
- Ningún alimento está «prohibido». Busca equilibrio, no perfección.

CONSEJO DE TU COACH

El progreso con la comida se ve como comidas más balanceadas con más frecuencia — no como una dieta perfecta todos los días.

PLANIFICA UN PLATO BALANCEADO

Comida	Proteína	Verdura / Fruta	Grano / Almidón	Grasa Saludable

Desayuno				
Almuerzo				
Cena				