VIVES EMPLEA SALUDABLE

ACCIÓN CONTRA EL HAMBRE

MEJORA DE LA ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

GUÍA INFORMATIVA PARA CUIDARTE PASANDO A LA ACCIÓN

Con la financiación de:

Financiado por la Unión Europea NextGenerationEU

fundación montemadrid

THE STARBUCKS FOUNDATION

Con la colaboración de:

EPINUT EPIDEMIOLOGÍA NUTRICIONAL

FUNDACIÓN ALIMENTACIÓN SALUDABLE

NUTRITIONAL COACHING experts en nutrició

¡Enhorabuena! Acabas de recibir este manual que hemos creado justo pensando en ti.

Este documento pretende ofrecerte la información general que compartimos en los **talleres de sensibilización sobre alimentación y hábitos de vida saludables.** La idea es que te sea útil para recordar la importancia de tener unos hábitos de compra, alimentación y vida saludable, tanto **para tu salud y la de tu familia,** como para aumentar tus oportunidades de **adquirir y/o mantener un empleo,** para romper con las creencias de que autocuidarse es caro (comer sano, hacer ejercicio, descansar bien) y ayudarte a autovalorar tu estado nutricional y de salud, tus hábitos de vida, definir lo que quieres mejorar y llevarlo a cabo.

Este manual también te ofrece una serie de actividades sencillas y prácticas para iniciar un **cambio hacia una vida más saludable.** Por todo ello, nos encontraremos la guía dividida en las siguientes partes:

PRIMERA PARTE: Aquí encontrarás grandes bloques temáticos sobre **qué comer, cómo comprar, cómo cocinar y conservar los alimentos evitando el desperdicio, cómo identificar qué tipo de hambre tienes y cómo nutrir cada hambre cuidando tu salud, sugerencias para comer de forma consciente y qué más hacer para ser saludable.** Encontrarás muchísima información, enlaces y recursos que esperamos te ayuden a recordar, por un lado, que cuidarse es una inversión en salud, y por otro, a tomar consciencia de lo que quieres mejorar en tu vida.

SEGUNDA PARTE: Basada en el libro **Coaching Nutricional: Haz que tu dieta funcione, de Yolanda Fleta y Jaime Giménez.** Te ofrecemos **10 ejercicios de coaching** nutricional para ayudarte a **poner en práctica ese cambio que quieres llevar a cabo.**

Buen camino,

Acción contra el Hambre.

La **Guía de mejora de la alimentación y hábitos saludables para mejorar la empleabilidad** ha sido creada por **Acción contra el Hambre** dentro de sus itinerarios de empleabilidad **Vives Emplea Saludable**, en colaboración con el **Grupo de Investigación EPINUT**, de la Universidad Complutense de Madrid, la **Fundación Alimentación Saludable**, **Nutritional Coaching** y con el apoyo del **Fondo Social Europeo**, la **Fundación Montemadrid** y la **Fundación Starbucks.**

Adaptación de **Cristina Cózar,** coordinadora Proyecto de Innovación Social sobre Itinerarios de Empleo con Enfoque de Vida Saludable y **Sara Tulipani**, investigadora del departamento de Nutrición y Salud, en Acción contra el Hambre.

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.

El documento ha sido creado utilizando un lenguaje inclusivo de género, intentando priorizar el uso de un vocabulario neutro. A lo largo del texto se usará el femenino para hacer referencias a todas las personas potenciales lectoras del mismo, sin distinción de género.

Esta Guía ha sido diseñada para ser distribuida y consultada tanto en versión digital como impresa, aunque se recomienda para un mayor aprovechamiento, su uso en versión digital debido al número de recursos enlazados para descarga que se proporcionan.

ÍNDICE

¿POR QUÉ TE MERECE LA PENA SER SALUDABLE? 6

PRIMERA PARTE 10

1. ¿QUÉ COMER? 12

1.1 Valora la calidad de tu dieta 12
1.2 ¿Qué es comer saludable? 13
1.3 ¿Y para beber? 22
1.4 Planifica tu MENÚ SEMANAL 23

2. ¿CÓMO COMPRAR? 26

2.1 Antes de la compra: LA LISTA 27
2.2 Durante la compra: leer el ETIQUETADO 28
2.3 Compra SOSTENIBLE para el medio ambiente 32

3. ¿CÓMO COCINAR Y CONSERVAR LOS ALIMENTOS? 34

3.1 Métodos de cocción recomendados 35
3.2. Prácticas para ahorrar tiempo y dinero 35
3.3 Cómo congelar y no desperdiciar 37

4. ¿QUÉ TIPO DE HAMBRE TIENES? 38

4.1 Alimentación y emociones 42
4.2 Puntos clave para una alimentación CONSCIENTE 44

5. ¿QUÉ MÁS PUEDES HACER PARA SER SALUDABLE? 46

5.1 No hay salud sin descanso 47
5.2 Cuerpo sano en mente... ¡motivada! 50
5.3 Deja fuera de tu vida los tóxicos 54
5.4 Toma el control de tu salud 57

SEGUNDA PARTE 61

MAÑANA EMPIEZO: SUPERAR LA RESISTENCIA AL CAMBIO 62

ASUMO MI RESPONSABILIDAD: TOMAR CONCIENCIA 63

ORIENTARSE A SOLUCIONES 64

ACTIVIDADES DE COACHING NUTRICIONAL 65

¿POR QUÉ TE MERECE LA PENA SER SALUDABLE?

LA IMPORTANCIA DE ESTAR BIEN PARA ENCONTRAR TRABAJO

Nuestro **estilo de vida** es la combinación de hábitos y factores que conforman nuestra manera de vivir, incluyendo la alimentación, la actividad física, el descanso, la gestión de las emociones y del estrés, entre los principales aspectos.

Es un hecho comprobado que **nuestro estilo de vida influye directamente en nuestro estado de Salud,** tanto que los médicos advierten que nuestros hábitos, cada vez peores, están provocando una "epidemia" de enfermedades de aparición temprana[1], siendo la alimentación uno de los aspectos más influyentes [2,3].

Pero… ***¿Qué relación tienen nuestra salud y hábitos con tener más oportunidades laborales?***

Salud y empleo van de la mano y se influyen mutuamente.

Por un lado, el desempleo tiene un impacto perjudicial sobre la salud de quienes lo sufren y su entorno familiar y social. [4,5] Además, diversos estudios han abordado la **importancia del empleo** como una parte integradora de nuestra identidad proporcionando distintos **beneficios como el bienestar físico y mental, la autoestima, e integración social,** entre otros. Y esto es muy importante, ya que nuestra salud no tiene solo que ver con evitar la enfermedad. Tal y como apunta la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud incluye "un estado **de completo bienestar físico, mental y social,** y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades".

Por otro lado, la salud es imprescindible para tener mayores oportunidades laborales y mantener el empleo.[7] **Tener hábitos saludables (comer sano, descansar bien, moverse…)** influye positivamente en nuestra empleabilidad ya que **se asocia a:**

1. menor riesgo de enfermarse, lo que comporta ahorrarse gastos de salud (visitas a especialistas, medicamentos), reducir el riesgo de bajas laborales y absentismo y, por otro lado, una reducción de riesgo de mortalidad.

2. mayor bienestar: tanto físico como mental, emocional, social, espiritual y ocupacional.

3. mejores prestaciones en el trabajo en términos de aumento de la concentración, productividad y rendimiento, mejora de la gestión del tiempo, mejora del estado anímico, la autoestima y la autoconfianza. Todos aquellos aspectos que refuerzan **nuestra empleabilidad y el mantenimiento del empleo una vez conseguido.**

Por el contrario, diversos estudios científicos han comprobado que aquellas personas con una dieta menos saludable (la cual se relaciona la mayoría de veces con casos de sobrepeso u obesidad) tienen un menor rendimiento laboral o se encuentran en desempleo. Todo esto agudiza la importancia de cuidar nuestra salud y cultivar hábitos saludables.

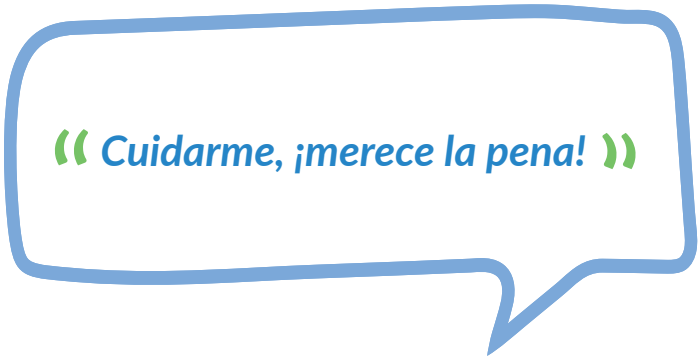


Figura 1. Algunas de las consecuencias de mejorar tu alimentación y hábitos saludables. ¿Te sumas?

RELACIONES

- Mi entorno crecerá más sano.
- Tendré más paciencia con los demás
- Tendré más vida para compartirla con quienes más quiero.
- Seré un ejemplo para los demás.
- Me llevaré mejor con mi pareja, familia, amigos, compañeras de trabajo...
- Los demás me verán como realmente soy.

EMPLEO

- Rendiré más en el trabajo.
- Gestionaré mejor mi tiempo.
- Aumentaré mis ingresos.
- Será más fácil encontrar trabajo.
- Podré concentrarme mejor.
- Podré invertir mi dinero en lo que más me gusta.
- Podré reducir las bajas laborales.

SALUD

- Me veré con mejor aspecto.
- Me sentiré más en forma.
- Podré ahorrar en medicamentos y especialistas.
- Me enfermaré menos.
- Tendré mejor ánimo, autoestima y confianza en mí.
- Tendré más energía y motivación

VIVES EMPLEA SALUDABLE
ACCIÓN CONTRA EL HAMBRE

PRIMERA PARTE

Con esta primera parte conseguirás reconocer los alimentos que te hacen ser una persona más sana y feliz, aprenderás a hacer una lista de la compra y un menú semanal formidable, a elegir la mejor comida para ti y tus seres queridos y a probar nuevas formas de cocinar y conservar la comida, para no aburrirte ni desperdiciar. También te acompañaremos a identificar si a veces comes por ansiedad, gula o aburrimiento, y así aprender a cuidarte más. Y por supuesto, conseguirás herramientas para moverte un poco más y descansar mejor.

¿EMPEZAMOS?

ANTES, TE RECORDAMOS:

La información a continuación está basada en **EVIDENCIA CIENTÍFICA**[8]**.** No entraremos a tratar casos individuales, preferencias, intolerancias ni alergias alimentarias o problemas de salud específicos. Para ello, recomendamos **acudir siempre a un profesional de la salud/nutrición.**

1 ¿QUÉ COMER?

1.1 VALORA LA CALIDAD DE TU DIETA

Antes de todo y como punto de partida, te invitamos a valorar la frecuencia de consumo de alimentos y la calidad de tus elecciones alimentarias de una persona adulta sana, con la finalidad de obtener un resultado global que te permita conocer en qué puntos puedes mejorar tu alimentación.

Pincha **aquí** para realizar la encuesta y ver los resultados.

SEDCA
Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación

El cuestionario ha sido desarrollado por la Sociedad Española de Dietética y Ciencia de la Alimentación (SEDCA) y pretende valorar el grado de acercamiento que tiene tu alimentación a la **DIETA MEDITERRÁNEA**, dieta tradicional de España y de los países que rodean al mar Mediterráneo y reconocida entre las dietas más equilibradas y saludables del mundo. Además, supone un patrón de alimentación que podemos seguir fácilmente dada su proximidad, principalmente porque está basada en el consumo de alimentos frescos, de temporada y locales.

1.2 ¿QUÉ ES COMER SALUDABLE?

Podemos entender nuestro cuerpo como un coche. Si le echamos durante toda la vida "gasolina" de buena calidad, lo cuidamos y le hacemos las revisiones cuando toca, el coche nos va a durar más años y en mejores condiciones. Pero si le echamos el combustible no adecuado, lo descuidamos y lo dejamos años aparcado sin moverlo, nos va a costar dinero en reparaciones y, al final, el coche va a durar menos años en buen estado.

"La alimentación es la "gasolina" que mantiene el buen funcionamiento de nuestro cuerpo. No vale con comer cualquier cosa."

La alimentación es un elemento fundamental para una buena salud, ya que nos tiene que proporcionar **energía** y todos los **nutrientes** necesarios para que nuestro cuerpo funcione correctamente durante todas las etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento). Con lo cual, **comer saludable** significa:

- **Evitar el consumo habitual de alimentos y bebidas poco sanos** para reducir el riesgo de obesidad, diabetes, hipertensión, problemas de corazón, cáncer, etc..

- **Comer habitualmente los alimentos que SÍ son sanos, nutritivos y necesarios** para reducir el riesgo de anemias y otras deficiencias nutricionales o enfermedades del sistema inmune, huesos, etc..

¿PERO QUÉ PASA SI NO COMEMOS DE FORMA SALUDABLE?

Pues que ponemos en riesgo nuestra salud. Por ejemplo, si tenemos un exceso de alimentos poco saludables, corremos el riesgo de desarrollar obesidad y la obesidad a su vez aumenta el riesgo de padecer otras enfermedades más serias como la diabetes o enfermedades cardiovasculares.

De igual modo, si no comemos lo suficiente de alimentos sanos, esto puede afectar, por ejemplo, al funcionamiento del sistema inmunitario que nos protege frente a enfermedades infecciosas, como la de la COVID-19 y otros virus o bacterias. La falta de algunos nutrientes como el hierro o el calcio también puede afectar a los huesos habiendo mayor riesgo de osteoporosis, entre muchas otras posibles consecuencias perjudiciales.

Tenemos la suerte de vivir en un país mediterráneo y la dieta mediterránea justo cumple con estas dos premisas: está basada en alimentos saludables como las frutas, verduras, cereales integrales y legumbres, y utiliza el aceite de oliva como principal fuente de grasa, que además es el aceite más saludable del mundo. En la dieta mediterránea, las recetas están basadas en guisos o pucheros, donde las verduras, hortalizas y cereales son los ingredientes principales mientras que la carne suele ser solo un "condimento" o acompañamiento del guiso. Por eso y otras muchas cosas, la dieta mediterránea está reconocida como una de las dietas más saludables del mundo.[9]

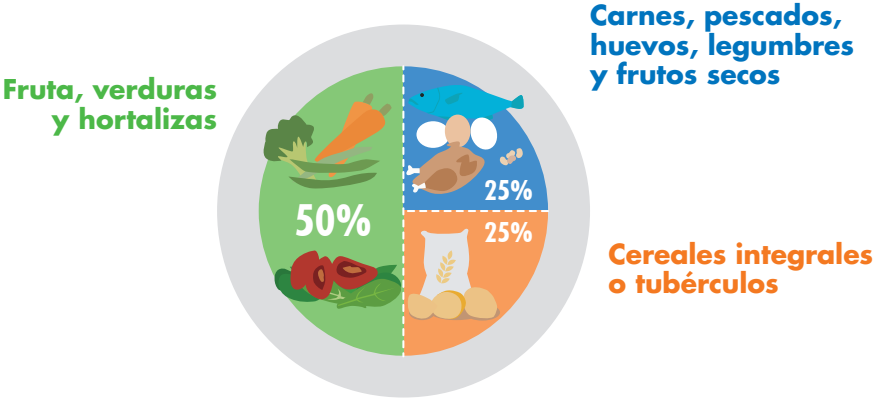
1.2.1 ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA: EL MÉTODO DEL PLATO

Para ayudarnos a entender como distribuir los alimentos en cada comida podemos inspirarnos en el **PLATO SALUDABLE O PLATO DE HARVARD,**[10] que muestra de manera gráfica y sencilla los alimentos y las cantidades que han de consumirse para seguir una alimentación saludable:

> En el equilibrio está la virtud (y la salud).

Para ser saludable nuestra alimentación tiene que ser equilibrada, es decir, contener los alimentos sanos en cantidad y proporción adecuadas para garantizar nuestra salud física y mental.

EL INTERIOR DEL PLATO



Siguiendo este modelo podemos elaborar un menú de un plato único o dos platos.

1.2.2 ALIMENTACIÓN NATURAL, FRESCA Y VIVA

Una alimentación saludable contiene la mayor cantidad de alimentos naturales, frescos y "vivos" posibles, y reduce al mínimo el consumo de procesados y ultraprocesados.

((Si crece, cómelo.))

¿QUÉ ES UN ALIMENTO ULTRAPROCESADO?

En primer lugar, hay que entender que los ultraprocesados no son alimentos. Más bien son productos comestibles preparados industrialmente y elaborados a partir de sustancias e ingredientes previamente procesados. Los alimentos ultraprocesados no contienen ingredientes frescos.

En otras palabras, son productos cuyo estado natural ha sido alterado al transformarlos y añadirles sal, azúcar, grasas o aditivos como colorantes y saborizantes. Tanto que a menudo no es posible reconocer de qué alimentos animales o vegetales proceden.

Los alimentos naturales, frescos y vivos, procedentes directamente del cultivo de la tierra y su cosecha, suelen ser ricos en fibra fermentable[11], saludable para nosotras y para los microorganismos que albergan nuestro intestino y colaboran en el mantenimiento de nuestra salud[12].

1.2.3 ALIMENTACIÓN VARIADA

¿Sabías que los **koalas** solo comen las **hojas** y las yemas **de los árboles de eucalipto**? ¿Y que, aunque haya más de 600 tipos de plantas de eucaliptos en Australia, los **koalas sólo comen las hojas de 2 o 3 clases** y nada más? Las hojas de eucalipto además son muy fibrosas, de bajo contenido en nutrientes. ¿Entonces cómo es que los koalas no se enferman?

Estos herbívoros pueden permitirse ser tan "tiquismiquis" con la comida porque su aparato digestivo está tan especializado en digerir hojas de eucalipto, que pueden extraer de ellas absolutamente todos los nutrientes que necesitan para vivir.

Los seres humanos ¡somos muy diferentes a los koalas! Somos omnívoros, es decir **nuestro organismo está preparado y además necesita alimentos variados** para poder extraer de ellos toda la energía y nutrientes que necesita.

También hay que decir que los koalas, al comer solo un tipo de alimento, se hacen muy dependientes del medio ambiente y si los árboles de eucalipto acabaran extinguiéndose...también los koalas morirían. Por el contrario, nuestra necesidad de comer de todo es realmente una ventaja evolutiva. ¡Aprovechémosla!

Si te das cuenta de que últimamente repites mucho lo que comes, dejándote llevar por la costumbre, la falta de fantasía o el paladar.... Recuerda que:

((Variar es de sabias.))

1.2.4 DE AZÚCAR Y SAL, MENOS ES MÁS

EL AZÚCAR

¿Sabías que actualmente consumimos 5 VECES más azúcar que la cantidad recomendada, y que el 80% de ello viene de alimentos procesados?

La Organización Mundial de la Salud recomienda no pasar de los **25 gr al día**[13] unas 6 cucharaditas de postre, en todo el día, incluyendo el contenido de azúcar "oculto" en los alimentos procesados y platos caseros.

El consumo habitual y excesivo de azúcar provoca que entres en un círculo vicioso, el cual genera unos síntomas desagradables en tu organismo, entre ellos destaca la **falta de energía,**[14] y ser el desencadenante de padecer varias **enfermedades** como la obesidad, la diabetes tipo 2, enfermedad cardiovascular, así como distintos tipos de cáncer.

También está muy relacionado con la **ansiedad** por obtener una "recompensa inmediata" ante situaciones complicadas de nuestra vida.

El azúcar añadido a los productos industriales puede alterar la sensibilidad de tus papilas gustativas y provocar cierta dependencia a estos productos.

Alimentos con alto contenido en azúcar de los que no solemos ser conscientes	Alternativas más saludables para "desengancharse" del azúcar
• Refrescos más habituales • Galletas de avena o integrales • Leches vegetales • Pizzas congeladas • Sándwiches envasados • Aguas de sabores • Sopas enlatadas • Salsa de tomate • Aderezos para ensaladas	• Dátiles, higos, peras • Plátano maduro • Zumo de naranjas dulces • Zanahoria cocida • Fruta desecada (sin azúcar añadida) • Cacao 0% • Vainilla o canela

AQUÍ encontrarás más infografías para reconocer dónde se encuentra el azúcar oculto.

El azúcar moreno, la panela, la miel...tienen el mismo poder calórico que el azúcar blanco, con iguales consecuencias negativas para la salud. Los edulcorantes suelen tener menos calorías, pero su exceso también puede ser perjudicial.

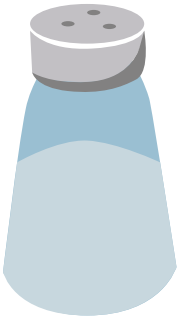
Existen 3 tipos de endulzantes o edulcorantes:

Azúcares tradicionales o naturales	Polialcoholes o "azúcares alcohol"	Edulcorantes intensivos
• Son muy calóricos: 4 kcal/g en el caso del azúcar y la fructosa, y 3 kcal/g en el caso de la miel. • Provocan caries.	• Son de origen natural y están presentes en diferentes vegetales y frutas como las manzanas, peras o ciruelas, entre otras. • Su aporte calórico es escaso y en dosis elevadas pueden tener un efecto laxante.	• Edulcorantes capaces de endulzar entre 50 y 2.500 veces más que el azúcar. • Apenas aportan calorías. • Son aditivos. • Pueden ejercer posibles efectos adversos a largo plazo en forma de aumento del riesgo de muerte y enfermedades crónicas.
Sacarosa, fructosa, lactosa, maltodextrina, la miel o melazas, jarabes de maíz, Agave o arce, entre otros.	Sorbitol, manitol, isomaltitol, maltitol, lactitol, xilitol y eritritol.	Aspartamo, ciclamatos, sacarina, acesulfamo K, sucralosa, taumatina, neohesperidina y estevia entre otros.

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE AZÚCAR NATURAL Y AZÚCAR AÑADIDO?

AZÚCAR NATURAL	AZÚCAR AÑADIDO
• Naturalmente presente en algunos alimentos como frutas y verduras.	• Añadido de manera intencionada.
• Este azúcar no tienen consecuencias negativas en nuestra salud.	• Presente sobre todo en productos ultraprocesados.
• No existe limitación en su consumo.	• Reducir el consumo de azúcar a menos del 10% de las calorías diarias, siendo por debajo del 5 % más beneficioso para nuestra salud.
• Necesario y saludable	• NO es necesario ni saludable.

LA SAL



¿Sabías que actualmente consumimos el DOBLE de sal de la cantidad recomendada?

La Organización Mundial de la Salud recomienda no pasar de los **5 gr al día,** una cucharada de postre.

Esta cantidad incluye tanto a la sal que añadimos como la que llevan añadida los alimentos y productos (ultraprocesados, embutidos, jamón, salchichas, quesos, platos preparados, anchoas, encurtidos, salsa, etc.).

La sal marina o la sal del Himalaya no tienen propiedades nutricionales más saludables que la sal de mesa común.

Se recomienda consumir sal yodada

Se yoda la sal para evitar la deficiencia de yodo porque está poco presente en los alimentos habituales y este es necesario para nuestro sistema nervioso, prevenir ciertas enfermedades cardiovasculares como la hipertensión arterial, infartos, ictus y mortalidad en general, y además es muy importante para el correcto crecimiento en la etapa infantil.

Alimentos con alto contenido en sal que podemos no saber:

- Embutidos y quesos
- Enlatados
- Bolsas de aperitivos
- Frutos secos salados
- Sopas, caldos y pastillas de caldos
- Galletas y bollería
- Cereales de desayuno
- Productos precocinados

Alternativas más saludables para dar más sabor a nuestros platos

- Especias o hierbas aromáticas como el azafrán, canela, clavo, curry, jengibre, nuez moscada, albahaca, anís, cilantro, eneldo, estragón, hinojo, laurel, menta, orégano, perejil, romero, tomillo, pimentón...

1.3 ¿Y PARA BEBER?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda beber entre 2 y 2,5 litros al día para una persona adulta (unos 8 vasos de agua al día). El agua es la bebida de elección y la más saludable para mantenerte hidratado ya que no contiene ni azúcares, ni edulcorantes ni alcohol que pueden resultar perjudiciales para tu salud.

ALGUNOS CONSEJOS PARA BEBER MÁS AGUA:

- Ten siempre una botella o un vaso de agua a la vista.
- Bebe agua durante las comidas.
- Ponte alarmas para beber un vaso de agua cada 20-30 minutos, ya verás como a los pocos días tu cuerpo empezará a pedírtelo sin necesidad de recordártelo.
- Si te cuesta beber agua sola, empieza preparándote aguas aromatizadas con trozos de fruta y hierbas aromáticas/especias, o infusiones.

Otras bebidas saludables para tomar pero sin azúcares añadidos:

Café

Infusiones

Zumos de frutas naturales

AQUÍ encontrarás ejemplos de aguas aromatizadas de verano.

El alcohol no forma parte de una alimentación saludable y su consumo debe limitarse a ocasiones puntuales y no frecuentes.

1.4 PLANIFICA TU MENÚ SEMANAL

¿Por qué te recomendamos crear un menú para organizar las comidas de toda la semana, antes de ir a hacer la compra?

- Porque con ello tendrás un esquema de comidas equilibradas y variadas a seguir durante toda la semana.
- De esta manera te asegurarás de que a ti y a los tuyos nunca os falten nutrientes.
- También evitarás comprar cualquier cosa, ya que tendrás claro qué te falta y necesitas.
- Además, te ayudará a aprovechar los ingredientes disponibles que tienes en casa, consumiendo lo que está próximo a caducar y evitando tirar comida.
- En fin, ¡ahorrarás tiempo y dinero y ganarás en salud!

La manera más fácil es organizarnos cada día de la semana pesando en grupos de alimentos para la comida y la cena, y después sustituir el planning por recetas saludables.

A continuación, te dejamos el ejemplo de menú semanal que trabajamos en los Talleres.

“ Recuerda añadir fruta, verduras y hortalizas a todos tus platos (la mitad de lo que comes aproximadamente) para que no te falten fibra y vitaminas. ”

DISEÑA TU MENÚ SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
DESAYUNO				
MEDIA MAÑANA				
COMIDA				
MERIENDA				
CENA				
FRUTAS	☑ ☑ ☑	☑ ☑ ☑	☑ ☑ ☑	☑ ☑
VERDURAS	☑ ☑ ☐	☑ ☑ ☐	☑ ☑ ☐	☑ ☑
LÁCTEOS	☑ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☑ ☐ ☐	☑ ☐
CEREALES	☑ ☑ ☑	☑ ☑ ☑	☑ ☑ ☑	☑ ☑

Aquí además encontrarás plantillas de menú semanal y mensual E
poner en práctica todo lo aprendido y personalizar según tus gust

	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

AVES

PESCADO

LEGUMBRES

CARNES

HUEVOS

FRUTOS SECOS

EDITABLES, para que puedas
os.

2 ¿CÓMO COMPRAR?

2.1 ANTES DE LA COMPRA: LA LISTA

¿QUÉ NECESITO COMPRAR?

Mira primero qué tienes en casa y, a medida que algo se te acabe, anótalo en la lista de la próxima compra en base a tu planificación del menú semanal/mensual.

Recuerda que es mucho más rentable comprar por necesidad y no por capricho.

« Podemos elegir alimentos saludables sin que eso suponga un mayor gasto. Solo tenemos que revisar nuestra cesta de la compra y nuestra forma de elegir. »

Haz la lista por categoría de productos (higiene, alimentación, bebidas, cuidado infantil, mascotas...) y, en alimentación, te sugerimos hacer la lista por categoría de alimentos (fruta, verdura y hortaliza, cereales, legumbres, frutos secos/semillas, huevos, carnes, pescados, lácteos, conservas, etc..) para hacer una compra variada que tenga cubiertos todos los grupos nutricionales.

Te dejamos un ejemplo de lista para que tu compra sea variada:

Frutas	Verduras	Cereales	Aves	Conservas	Otros	Bebidas
❑ Aguacate ❑ Piña ❑ Plátano ❑ Caqui ❑ Cherry ❑ Coco ❑ Frambuesa ❑ Guayaba ❑ Kiwi ❑ naranja ❑ limón ❑ Manzana ❑ Papaya ❑ Mango ❑ Sandía ❑ Melón ❑ fresa ❑ pera ❑ melocotón ❑ Granada ❑ mandarina ❑ Uva verde ❑ Tomate	❑ Acelga ❑ Ajo ❑ Alcachofa ❑ Apio ❑ Nabo ❑ Berenjena ❑ Brócoli ❑ Calabacín ❑ Calabaza ❑ Cebolla ❑ Champiñón ❑ Coliflor ❑ Espárrago ❑ Espinaca ❑ Canónigos ❑ Judía verde ❑ Lechuga ❑ Maíz ❑ Patata o papa ❑ Pepino ❑ Perejil ❑ Pimiento ❑ Puerro ❑ Zanahoria	❑ Pan Integral ❑ Pasta integral ❑ Arroz integral ❑ Harina integral ❑ Pan tostado ❑ Picatostes ❑ Colines o picos	❑ Filetes de Pavo ❑ Filetes Pollo ❑ Pollo entero ❑ Muslitos de pollo	❑ Atún ❑ Sardinas ❑ Alcachofas ❑ Champinion es ❑ Guisantes ❑ Maíz	❑ Salsa de tomate ❑ Puré de patata ❑ Café ❑ Azúcar ❑ Sal	❑ Agua ❑ Cerveza ❑ Vino
		Legumbres	**Carnes**	**Pescados**		**Lácteos**
		❑ Lentejas ❑ Judías blancas ❑ Judías Pintas ❑ Garbanzos ❑ Frijoles ❑ Soja ❑ Guisantes	❑ Ternera ❑ Lomo ❑ Costillar ❑ Chuletas de cerdo ❑ Chuletas de cordero ❑ Redondo de ternera ❑ Carne picada ❑ Salchichas frescas ❑ Jamón York ❑ Jamón Serrano ❑ Salchichón ❑ Chorizo ❑ Bacon	❑ Atún ❑ Bacalao ❑ Bonito ❑ Boquerón ❑ Fletán ❑ Gallo ❑ Lenguado ❑ Merluza ❑ Mero ❑ emperador ❑ Rape ❑ Sardina ❑ Perca ❑ Dorada ❑ Lubina ❑ Salmón ❑ Trucha ❑ Marisco ❑ Crustáceos ❑ Moluscos	❑ Leche ❑ Yogurt ❑ Queso ❑ Lonchas ❑ Q. Rallado ❑ Rulo de cabra ❑ Parmesano ❑ Queso fresco

¿CON QUÉ FRECUENCIA VOY A COMPRAR?

Compra productos que sean más perecederos una vez por semana. De esta forma los comprarás a la par que van a consumirse.

¿CÓMO PUEDO AHORRAR TIEMPO Y DINERO?

En una compra mensual, compra productos más duraderos y demás productos de limpieza, higiene...aprovechando las ofertas por la compra de mayores cantidades.

RECOMENDACIONES A LA HORA DE IR A HACER LA COMPRA:

1. Ceñirnos a la lista de la compra.
2. No ir a comprar con hambre.
3. Evitar los pasillos con alimentos menos saludables.
4. No comprar esos alimentos que no debemos comer.
5. Ir directamente a los productos que necesitamos y no dar vueltas por todo el supermercado.

2.2 DURANTE LA COMPRA: LEER EL ETIQUETADO

Todos los **alimentos procesados** envasados, es decir, los alimentos que no llegan a tu cesta en su forma natural ya que han pasado por un proceso industrializado que ha modificado su composición, tienen un **etiquetado que presenta una serie de informaciones obligatorias por ley,** y otras opcionales.

¿POR QUÉ LEER LAS ETIQUETAS?

1. Nos ayuda a tomar decisiones que se adapten a las necesidades y preferencias individuales.

2. Nos informa sobre sustancias o productos que causan alergias o intolerancias.

3. Nos ayuda a comparar productos y a elegir alternativas más adecuadas.

¿QUÉ INFORMACIÓN NOS INTERESA?

Sobre todo, te recordamos fijarte en:

- **La lista de ingredientes.**

- **La información nutricional** obligatoria, que describe la composición del producto e incluye: **el valor energético, la cantidad de grasas, los ácidos grasos saturados, los hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal.**

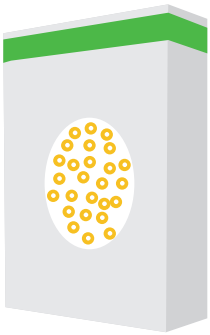
También son informaciones importantes las que se recogen en:

- La denominación o descripción del producto
- La fecha de caducidad o de consumo preferente
- El modo de conservación y/o preparación
- El país de origen

¿CÓMO IDENTIFICAR SI UN PRODUCTO ES UN BUEN PROCESADO?

Por lo general, se considera “ultraprocesado” a todo alimento que contenga más de 5 ingredientes, y que además entre los cuales figuren: azúcares, harinas refinadas, aceites vegetales refinados, aditivos o sal. Los aditivos alimentarios son sustancias que se añaden a los alimentos para mantener o mejorar su inocuidad, su frescura, su sabor, su textura o su aspecto. Los podemos identificar en el listado de ingredientes porque todos empiezan con la letra E-(XXX) seguido de tres cifras.

LIMITAR LOS ULTRAPROCESADOS ES GANAR EN SALUD Y POR LO TANTO EN DINERO



¿CÓMO LEER LAS ETIQUETAS?

LISTA DE INGREDIENTES: Ordenados de mayor a menor según su cantidad. Evitar los que tienen más de 5 ingredientes, muchos aditivos E- (ultraprocesados) y los que contienen grasas trans, hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas

VALOR ENERGÉTICO: Siempre fijarse en los valores por 100g de producto, no en los valores por ración.

GRASAS: Evitar los que superen el 30%. Las saturadas no deberían superar la mitad del total de grasas.

HIDRATOS DE CARBONO: Fijarse en el contenido de azúcares. Se recomienda que sea menor de 5g por cada 100g. Si supera los 10g/100g se considera alto contenido de azúcar.

Ingredientes: Cereales 69%, azúcar, aceite de girasol alto oleico 18%, sal, suero lácteo en polvo, gasificantes (carbonatos de amonio y de sodio), leche desnatada en polvo, jarabe de glucosa y fructosa, aromas, antioxidantes (E 304, E 306), vitaminas (tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantoténico, vitamina B6, ácido fólico, vitamina B12).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA	POR 100GR	1=10GR
Valor energético	478Kcal	48Kcal
Grasas	18g	1,8g
de las cuales saturadas	1,7g	0,2g
Hidratos de carbono	72g	7,2g
de los cuales azúcares	20g	2,0g
Fibra Alimentaria	2,5g	0,3g
Proteínas	5,7g	0,6g
Sal	1,1g	0,11g

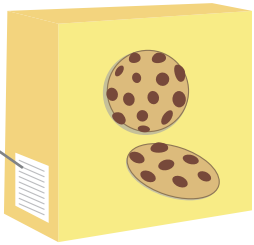
VITAMINAS	POR 100GR	%VRN
Tiamina	0,50mg	45%
Riboflavina	0,60mg	43%
Niacina	6,5mg	41%
Vitamina B6	0,70mg	50%
Ácido Fólico	72,0µg	36%
Vitamina B12	0,40µg	16%
Ácido Pantoténico	2,7mg	37%

PROTEÍNA: Se puede considerar alto en proteína cuando supera el 20% del total de la composición.

FIBRA: se considera alto contenido en fibra si supera los 6gr por cada 100g.

SAL/SODIO: Se recomiendan productos con menos de 0.25g por cada 100g. Se considera mucha sal si supera 1.25g/100g.

VITAMINAS Y MINERALES: Se considera con alto contenido en algún micronutriente si supera el 30% de la cantidad diaria recomendada.



No te fijes solo en las calorías y en las grasas, no es lo más importante, entra más en detalle (azúcares, grasas saturadas y sal).

Aquí te dejamos un video-resumen sobre como leer el etiquetado de los productos

Entra aquí para más información o visita: **www.aesan.gob.es**
También existen numerosas **apps** que te pueden ayudar a descifrar.

2.3 COMPRA SOSTENIBLE PARA EL MEDIO AMBIENTE

¿QUÉ SON LAS DIETAS Y PRODUCTOS SOSTENIBLES?

"Las dietas sostenibles son aquellas que generan un **impacto ambiental reducido** y que contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional y a que las generaciones actuales y futuras lleven una vida saludable". Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), 2010, Dietas sostenibles y biodiversidad.

¿CÓMO PUEDES REDUCIR TU HUELLA MEDIOAMBIENTAL?

Compra productos que sean más perecederos una vez por semana. De esta forma los compramos a la par que van a consumirse.

> **« La producción de lo que comemos repercute en el medio ambiente. »**

¿CÓMO PUEDO AHORRAR TIEMPO Y DINERO?

1. Busca alimentos frescos, locales y de temporada.[15]

- Generan menos impacto ambiental en su proceso de cultivo, almacenamiento y transporte.
- Conservan mejor el sabor, olor y textura original del alimento.
- Además, son más económicos y promueven la economía local.

2. Busca alternativas más ecológicas en el **tipo de envases de los alimentos**[16] o productos de limpieza e higiene, cuando estos sean necesarios. Recuerda que en muchos mercados locales y semanales y también en tiendas de barrio se pueden comprar alimentos y productos a granel. Entra en vivirsinplastico.com o conoce pepitaygrano.com, dos iniciativas apoyadas por Acción contra el Hambre.

3. Reduce el consumo de carne y derivados cárnicos, tan elevados en nuestra dieta, y sustitúyelos por otras fuentes de proteína como la legumbre y sus derivados cuyo impacto ambiental es mucho menor, y además, son más baratos.

4. Y sigue la regla de las tres Rs:

“En España hay gran variedad de frutas y verduras durante todo el año, aprovecha para comprar las que están en cosecha. Cuando compres frutas o verduras escógelas frescas, firmes y de color vivo y brillante.”

Puedes comprobar en todo momento la fruta de temporada España[17], consultando esta infografía. Y aquí encontrarás las hortalizas de temporada.

3 ¿CÓMO COCINAR Y CONSERVAR LOS ALIMENTOS?

3.1 ¿CÓMO COCINAR Y CONSERVAR LOS ALIMENTOS?

Es importante que elijas formas de preparación saludables para que, además de mejorar su sabor, no añadas un exceso de calorías a tu dieta, ni deteriores la calidad de tus alimentos.

3.2 MÉTODOS DE COCCIÓN RECOMENDADOS

En tu rutina, intenta usar las **formas de cocinar más saludables: al vapor, baño maría, plancha, wok u horno/microondas.**

Por ejemplo, una forma saludable y barata de cocinar al vapor es utilizando cestitas vaporeras de acero inoxidable, que suelen ser plegables, adaptables a cada olla y muy económicas. Otra opción rápida y práctica es la de cocinar al vapor en el microondas utilizando "estuches" especiales de silicona platino libres de plástico. Los alimentos se cuecen en su propio jugo al vapor, potenciando sus sabores originales y conservando todos sus nutrientes.

3.1.1 PRÁCTICAS PARA AHORRAR TIEMPO Y DINERO

Tanto el **Batch Cooking** como la **Cocina de aprovechamiento** son prácticas muy útiles **para reducir el desperdicio** y echarle creatividad a tus platos.

¿QUÉ ES EL BATCH COOKING?

Batch Cooking también conocida como meal prep, significa «cocinar por lotes» y es una manera de organizar las comidas y las cenas de la familia para poder cocinar en un día y durante la semana tener solo que calentar o combinar los alimentos ya listos, para ahorrar muchísimo tiempo pero también dinero, comiendo sano y equilibrado.

La cocina de aprovechamiento es la práctica que evita desperdiciar comida, aprovechando las sobras de una receta, recortes y partes no utilizadas de los ingredientes, para hacer otros platos. Es la mejor opción para no tirar a la basura alimentos y permite aprender a crear otras recetas ricas y genuinas a partir de las sobras, que puedan disfrutar nuestras familias sin comer siempre lo mismo.

¡Aquí puedes encontrar más de 60 recetas de aprovechamiento!

3.1.2. CÓMO CONGELAR Y NO DESPERDICIAR

• Mantén la nevera y el congelador en orden y limpios.

• Si decides congelar las sobras de la compra o de lo que prepares, procura que no pase mucho tiempo de su compra o elaboración. Ten a mano contenedores herméticos y limpios (por ejemplo frascos de vidrio reciclados) para guardar los alimentos de forma adecuada, o consérvalos en bolsas de congelación, envueltos en papel de aluminio o papel film.

• Si congelas carne o pescado crudos, asegúrate que aun estén frescos y que no sean trozos muy grandes (max 200-250 g). De otra manera, es posible que se deterioren durante la congelación o descongelación.

• Puedes congelar alimentos tanto crudos como cocinados. Recuerda: si descongelas un alimento ya cocinado NO lo vuelvas a congelar.

• Si congelas caldos, guisos o sopas que tengan líquido: deja espacio vacío en el contenedor.

• Desgrasa los caldos antes de congelar.

4 ¿QUÉ TIPO DE HAMBRE TIENES?

“Los bebés están sintonizados con los mensajes de su cuerpo. Cuando esos comedores intuitivos van creciendo, comer va dejando de ser una parada de avituallamiento. **La comida empieza a tener otras razones de ser. Se utiliza para calmar, distraer, andarse con dilaciones, insensibilizar, entretener, seducir, recompensar e incluso castigar.** La antaño relación directa entre hambre, comer y satisfacción de nuestra infancia se enreda con todo tipo de pensamientos y emociones.
De adultos podemos encontrarnos con que hemos de apartarnos de cenar y obligarnos a no comer. El tema de comer ha alcanzado una importancia desmesurada, convirtiéndose en una especie de **medicina instantánea para afrontar las numerosas presiones y ansiedades de nuestras vidas agitadas.** Nuestro comer acaba siendo dirigido por muchas y distintas fuerzas, por muchos tipos de hambre.”

(De: Comer Atentos. J. Chozen Bays)

Hasta la fecha se han descrito hasta 9 distintos tipos de hambre.

El **hambre “real”,** es decir biológicamente definible, es el resultado de señales químicas que el cuerpo envía a nuestro cerebro cuando tiene la necesidad de energía y nutrientes para seguir funcionando.

Se suele sentir en el estómago como una sensación de vacío (hambre estomacal) o en el cuerpo, de una forma generalizada, más sutil y tal vez difícil de reconocer. Es como una sensación de escasez (hambre celular) con la que el cuerpo nos informa que necesita comer ciertos alimentos o beber.

La comida y la bebida van a satisfacer únicamente este tipo de hambre.

Luego están las **hambres "sensoriales"**, es decir, las que tienen que ver con nuestros 5 sentidos y que no necesariamente se sacian con comida:

El **hambre visual** se sacia a través de los ojos. Por ello es importante elaborar nuestros platos atendiendo a los colores, formas, y no poniendo en el plato cualquier cosa de cualquier manera.

El **hambre auditiva** es la necesidad que tienen nuestros oídos de escuchar sonidos agradables. Por esto es importante comer en silencio, al menos durante algunos bocados, y prestar atención a los sonidos saciantes (por ejemplo, el sonido de algo crujiente rompiéndose entre los dientes, o el del agua cayendo de la botella al vaso).

El **hambre olfativa** es la necesidad de olfatear olores deliciosos, por ejemplo, el que nos recuerde nuestra comida favorita de pequeñas y que nos hace sentir bien. Los seres humanos somos capaces de detectar alrededor de diez mil olores diferentes: es importante prestar atención al aroma que desprende la comida para que nuestro olfato se quede saciado y satisfecho y así no comamos en exceso.

El **hambre gustativa** se manifiesta como el deseo de sentir sensaciones placenteras en la boca. Este tipo de hambre se puede saciar prestando atención al gusto y la textura de los alimentos. ¡Una razón de más para masticar despacio y saborear!

El **hambre táctil** es la que nos impulsa a comer directamente con las manos y también a gozar de la textura de un alimento al contacto con labios, dientes, boca... Es esa hambre que, ante un pastel de nata, nos impulsa a tomar con el dedo un poco de nata del pastel, o que nos hace desear tomar una fruta entre las manos para llevarla a la boca.

Por eso es importante incluir en nuestros platos alimentos de distintas consistencias y comer con las manos cuando sea posible.

Y finalmente están las **"hambres mentales"**, es decir las que surgen como consecuencia de pensamientos/juicios, emociones, estrés o ansiedad:

El **hambre de la mente** es la que nos surge en función de creencias, pensamientos y teorías: "Tengo hambre porque es la hora de comer" "Hoy he comido demasiadas calorías", "Debería comer más proteínas", "El huevo es malo porque lo leí en el periódico", etc. Si te das cuenta de que es tu **mente** la que anhela comida o quiere mandarte sobre qué comer y qué no, trata de pasar de la mente a las sensaciones del cuerpo antes de comer y durante, para entender lo que realmente necesitas.

El **hambre del corazón o hambre emocional:** se manifiesta cuando sentimos carencia, soledad o emociones dolorosas que "tapamos" con comida. Se satisface con una buena intimidad emocional: si es tu corazón el que tiene hambre, date más cariño, compasión, tiempo, lazos íntimos satisfactorios. Redirige los momentos de ansiedad hacia otras actividades placenteras no relacionadas con la comida (ej. hablar con alguien, poner tu música favorita y a bailar, ...)

"Alimentamos nuestro corazón cuando ponemos atención al prepararnos la comida, cuando nos tratamos como si fuésemos un invitado. Arreglar con cariño un plato cuesta muy poco y nos sentará mucho mejor que si comemos en un envase de cartón de los de llevar. Lo mismo digo de comer en una mesa con un bonito mantel y una vela, en lugar de comer de pie en el mármol de la cocina. "

(J. Chozen Bays)

4.1 ALIMENTACIÓN Y EMOCIONES

A veces nos sentimos desbordadas por emociones como el miedo, la ira, los celos, la culpa o incluso la alegría. Las emociones "difíciles" de vivir pueden generar estrés y ansiedad, si creemos que amenazan nuestra paz interior. Por eso a menudo preferimos taparlas que comprenderlas y gestionarlas.

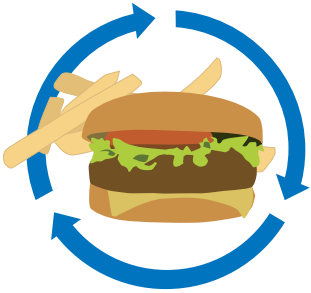
Los alimentos poco saludables, especialmente los ultraprocesados, generan un pico rápido de hormonas del placer (dopamina, serotonina, etc.) pero esta sensación de bienestar es pasajera y puede generar un bucle negativo y adictivo.

En estos casos, **la comida funciona como una cortina de humo que no nos deja ver el verdadero problema:** la pérdida de control emocional por la necesidad de llenar un vacío relativo a otros ámbitos de nuestra vida. **Creemos que comer nos salvará** de lo que sentimos, de la angustia de ser quiénes somos y lo de que nos provoca todo aquello que es y no queremos que sea. Esta creencia errónea es una especie de pensamiento mágico que refuerza un **círculo vicioso que puede hacernos sentir cada vez peor** ya que, **cuando comemos de manera desequilibrada, NO nos estamos cuidando ni queriendo.**

RECUERDA que existen alimentos que aplacan las emociones difíciles y provocan sensaciones placenteras **(Comfort Food)** pero poco duraderas. Suelen ser alimentos procesados, ricos en grasa y azúcar refinado y...adictivos. Ten consciencia de ello y sé parco en su uso. **¡Esos alimentos no nutren!**

1. Malestar emocional: estímulos detonantes como aburrimiento o malestar emocional (estrés, ansiedad, tristeza, soledad...)

2. Deseo de comer un determinado alimento: generalmente ultraprocesados con alto contenido en azúcares, grasas y muy sabrosos.



3. Pérdida de control en la ingesta (atracones): se comen muy rápido, a grandes mordiscos o puñados, casi sin masticar. Breve sensación de placer.

4. Sensaciones negativas: dolor de estómago, culpabilidad, rabia, tristeza...

4.2 PUNTOS CLAVE PARA UNA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

ANTES DE EMPEZAR A COMER

ALIMENTOS SALUDABLES EN CASA

Recuerda que te alimentas para nutrir tu cuerpo. Ten en casa alimentos saludables y evita aquellos que son puramente comestibles. Para ello, te ayudará seguir la lista de la compra.
Si tienes antojo de alimentos menos saludables, puedes comenzar el cambio haciendo tus propios snacks y postres caseros más saludables y tratar de reducir poco a poco la frecuencia de consumo.

CHEQUEA CÓMO TE SIENTES

Tomate un momento para escuchar como te sientes. ¿Apresurada? ¿Triste? ¿Nerviosa? ¿Aburrida?
Determina si realmente tienes hambre o si tienes ganas de comer para calmar una emoción, seguir un pensamiento o satisfacer un antojo.

DATE LO QUE REALMENTE NECESITAS

Si lo que experimentas no es verdadero hambre, nútrete con lo que realmente necesitas

PREPARA EL AMBIENTE

Procura comer sentado en la mesa, en un ambiente tranquilo, y apaga las pantallas

¿CUÁNTA HAMBRE TIENES?

Valora tu nivel de hambre y saciedad antes y durante la comida, escuchando las señales del cuerpo. Para ello, puedes utilizar la Escala del Hambre que encontrarás en la sección Actividades de Coaching Nutricional de esta guía.

¿QUÉ NECESITAS Y EN QUÉ CANTIDAD?

Tu hambre fisiológica suele estar en equilibrio con tus necesidades de energía y nutrientes de tu cuerpo. Pregúntate qué necesita tu cuerpo y en qué cantidad. Confía en tu intuición, ¡la puedes entrenar!

DURANTE CADA COMIDA

DETENTE Y RESPIRA

¿Estás comiendo rápido o lento?
Si a los primeros bocados ya notas que estás comiendo rápido, detente un momento, respira hondo e intenta comer más despacio. Apoyar los cubiertos a la mesa trás cada bocado, usar tu mano no dominante o incluso contar tus masticaciones te ayudará a ralentizar.

MASTICA Y SABOREA

Pon la atención en la masticación y saborea cada bocado. Disfrutarás más de la comida y te saciarás comiendo menos cantidad.

PRESTA ATENCIÓN

¿Dónde estás poniendo el foco de atención mientras comes? Si te has distraído con otros estímulos, vuelve a centrar la atención en la comida, la masticación, las sensaciones del cuerpo. Si estás comiendo en compañía de otras personas, entrena la capacidad de alternar momentos de escuchas externa y escucha interna (sabores, texturas, saciedad, etc..)

Para un chequeo rápido de tu nivel de consciencia antes de cada comida, también te proponemos la técnica HEVA (Hambre-Emoción-Velocidad-Atención) que encontrarás en la sección ACTIVIDADES DE COACHING NUTRICIONAL de esta guía.

5 ¿QUÉ MÁS PUEDES HACER PARA SER SALUDABLE?

¿DUERMES BIEN O MAL?

5.1 NO HAY SALUD SIN DESCANSO

« El sueño tiene mucha importancia en nuestra vida, influyendo no solo en nuestro desenvolvimiento diario sino en nuestra salud a corto y largo plazo. »

Por la noche, durante la fase de sueño profundo, el cuerpo segrega hormonas muy importantes para el correcto funcionamiento del metabolismo.

El sueño debe ser adecuado en cantidad (número de horas) y en calidad. Si te cuesta dormirte por las noches, levantarte por las mañanas o sientes cansancio al despertar, es porque no estás alcanzando un sueño profundo y reparador.

DORMIR POCO O MAL TAMBIÉN PUEDE AUMENTAR EL RIESGO DE OBESIDAD Y OTRAS ENFERMEDADES CRÓNICAS.

¿CUÁNTAS HORAS NECESITAS DORMIR DE ACUERDO A TU EDAD?

Niños

9-11 horas

Adultos

7-9 horas

Mujeres embarazadas, bebés y ancianos pueden necesitar dormir más horas, espaciadas a lo largo del día.

CONSEJOS PARA DORMIR MEJOR

- Establece horarios consistentes para acostarte y despertar.
- Crea una rutina relajante para antes de dormir (tomar un baño caliente o escuchar música relajante).
- Duerme en un ambiente oscuro, silencioso y fresco.
- No tomes alcohol antes de dormir, puedes pensar que una copa te ayudará, pero ocurre lo contrario con el sueño reparador.
- Toma tu última comida 2-3 horas antes de acostarte.
- Si no consigues dormir, haz algo relajante y después vuelve a intentarlo (no te quedes en la cama).
- Evita cafeína y nicotina cerca del horario de acostarte, son estimulantes que no te ayudarán a dormir.
- Usa tu cuarto solo para dormir (evita ver televisión o usar dispositivos digitales).

CONSECUENCIAS DE DORMIR MUY POCO

Menor productividad, capacidad de prestar atención y recordar información.

Mayor riesgo de obesidad, diabetes y problemas cardíacos. Propensión a depresión, abuso de sustancias y accidentes de tránsito.

Si crees que estás durmiendo suficiente y aún así te sientes cansado, puedes tener un **TRASTORNO DEL SUEÑO. Busca un especialista para obtener un diagnóstico y recibir el tratamiento adecuado.**

« El mejor regalo que le puedes dar a tu familia y al mundo es un TÚ SALUDABLE. »

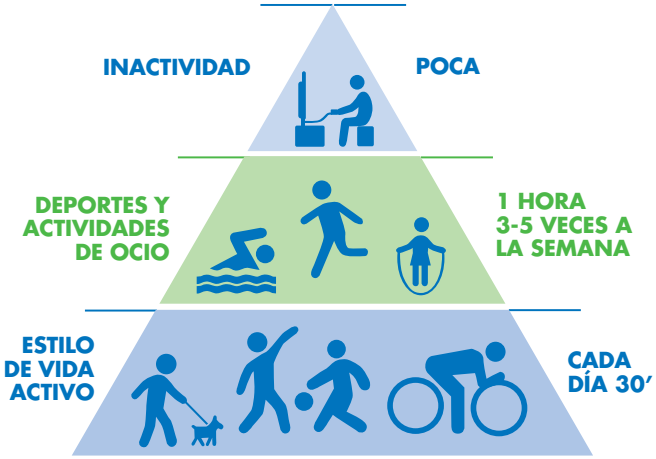
(Joyce Meyer).

5.2 CUERPO SANO EN MENTE... ¡MOTIVADA!

Un buen estado nutricional se consigue cuando existe equilibrio entre la energía que se ingiere y la que se gasta.

La OMS recomienda un mínimo de 150 min/semana de actividad física moderada o 75 min/semana de actividad física intensa.

LA PIRÁMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



Caminar a diario es imprescindible.
Mide tu actividad a través de tus pasos:

< 5000	Inactivo/a
5000-7499	Baja activ.
7500-9999	Moderada
10000-12499	Activo/a
>12500	Muy activo/a

Se recomienda combinar los distintos tipos de ejercicio:

- Aeróbico: te hacen respirar más rápidamente. Ej: caminar rápido, correr, bailar, nadar, bicicleta, futbol, baloncesto, etc.

- Flexibilidad: implican estiramiento. Ej: yoga, pilates, etc.

- Fuerza/resistencia muscular: implica levantar peso; pueden ser objetos cotidianos. Ej. botellas de agua, packs de arroz, etc.
Existen multitud de clases virtuales gratuitas de todos los tipos de ejercicio, desde niveles principiantes a avanzados.

Recuerda que en la práctica de actividad física no solo debes pensar en la pérdida de grasa, sino en mantener un estilo de vida activo y saludable, y en el mantenimiento de tu masa muscular, primordial para la salud.

Hay miles de posibilidades, ¡elige las que más te diviertan!

**« La salud es el principio de la felicidad,
y el ejercicio es el principio de la salud. »**

Te proponemos que registres en la siguiente tabla el ejercicio que realizas, el tiempo que dedicas a ese ejercicio y a dormir, y por último que anotes cómo te sientes: con cansancio, motivación, depresión, angustia, con energía, vitalidad... durante una semana, aunque lo ideal sería que pudieras hacerlo durante un mes.

DÍA DE LA SEMANA	ACTIVIDAD FÍSICA ¿Qué ejercicio has realizado hoy?	TIEMPO ¿Cuánto tiempo total has realizado ejercicio hoy?	SUEÑO ¿Cuánto tiempo has dormido hoy?	EMOCIÓN ¿Cómo te sientes hoy?
LUNES				
MARTES				
MIÉRCOLES				
JUEVES				
VIERNES				
SÁBADO				
DOMINGO				

Participa en el Reto "EL CAMINO DE SANTIAGO DESDE CASA"

Se denomina "Camino de Santiago" al conjunto de rutas de peregrinación cristiana más importante hasta llegar a la catedral de Santiago de Compostela (Galicia, España) para venerar la tumba del apóstol Santiago.

Pero hoy en día existen un sinfín de motivos por los que realizarlo. Se puede hacer por motivos culturales/turismo, para desconectar de la rutina, para enfrentarse a un desafío personal o de grupo, o por supuesto como herramienta para entrenarse y ponerse en forma.

¿Te animas a hacer este tramo del Camino de Santiago?

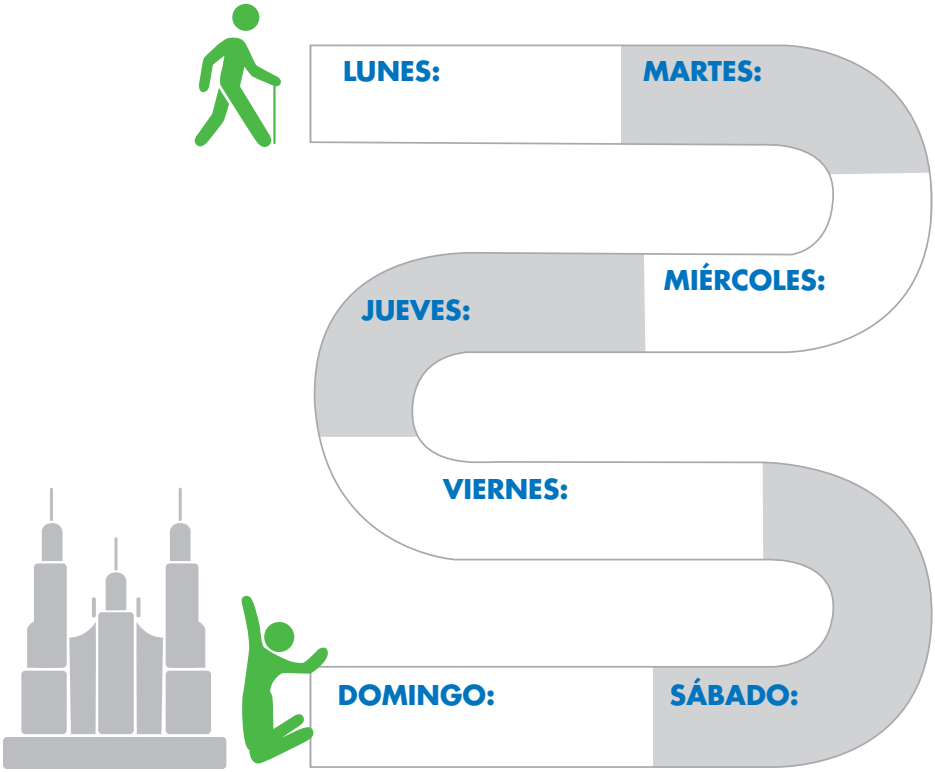
Dada la importancia de la actividad física para tu bienestar, te proponemos hacer el Camino de Santiago ... ¡sin ni siquiera la necesidad de desplazarte!

Basta con que te anotes los km o pasos que haces cada día e ir sumando todos tus logros hasta llegar.

Puedes ir junto con tus compañeras (reto semanal) o hacerlo de manera individual (reto mensual). Si decides hacerlo tú sola, piensa que para recorrer 100 km solo tendrás que andar 5 km al día (1 hora a paso rápido) durante 5 días de la semana: de esta forma en el tiempo de un mes ya alcanzarás tu reto.

¡Buen camino!

DÍAS DE LA SEMANA / PASOS O KM



5.3 DEJA FUERA DE TU VIDA LOS TÓXICOS

¿QUÉ ES UNA DROGA?

Casi todo el mundo tiene claro que dentro de las drogas estarían la marihuana, la cocaína y sustancias similares. Sin embargo, nos cuesta reconocer que las drogas también **incluyen otras sustancias como los** analgésicos y psicofármacos o **el tabaco y el alcohol**, porque su consumo está normalizado en nuestra vida diaria.

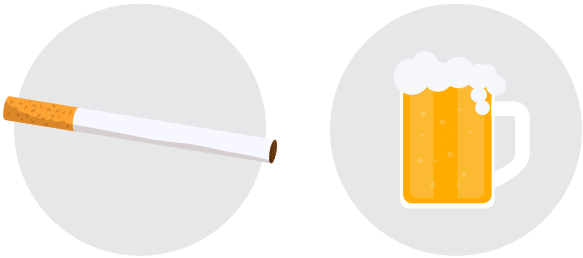
Según la OMS se entiende por droga a "cualquier sustancia natural o sintética que al ser introducida en el organismo es capaz de alterar o modificar la actividad psíquica, emocional o el funcionamiento del organismo".

En esta amplia definición se distinguen

1) las drogas legales (las que se pueden consumir con normalidad e incluso se fomentan en ciertas culturas) y

2) las ilegales (las que no está permitido su uso).

El tabaco o el alcohol son drogas legales.



¿AFECTAN A NIVEL PSICOLÓGICO? ¿CÓMO LO HACEN?

Además de los reconocidos **efectos perjudiciales en la salud y bienestar físico,** las drogas legales tienen **efectos psicológicos** que incluso nos pueden perjudicar a la hora de encontrar y mantener un empleo. Sin embargo, son efectos más difíciles de identificar porque no aparecen de manera inmediata y evidente después del consumo.

El tabaco, las bebidas alcohólicas, al igual que los alimentos procesados que a veces consumimos para sentirnos mejor (ver **4.1 Alimentación y emociones**) contienen **sustancias psicoactivas** (la nicotina del tabaco, el azúcar y la grasa de los alimentos "reconfortantes", el alcohol, entre otros). Estas sustancias **crean mucho placer** al tomarlas ya que estimulan químicamente el centro cerebral relacionado con la dopamina (sustancia química responsable de la sensación de placer).

Las sensaciones placenteras generadas por su consumo van a hacer que se tenga un **fuerte deseo de repetir esa conducta,** y la persona suele entrar en un conflicto interno entre "lo que debería hacer" y lo que "me gustaría hacer".

Lamentablemente, este conflicto interno lo solemos resolver **buscando razones aparentemente lógicas** que indican que el consumo es necesario (ej. "Este periodo es demasiado estresante para dejar de fumar"), **postergando** el momento en que abandonaremos esa conducta no saludable ("Lo dejaré una vez que pasen las navidades"), **volcando la responsabilidad** de nuestro consumo a otras personas (ej. "Mi pareja fuma en casa, por lo que es imposible resistirme") o **justificando** la necesidad de tener nuestra "dosis de placer" por situaciones difíciles que vivimos (ej. "Me siento muy mal por estar sin trabajo, no puedo renunciar a mi único momento feliz").

Estas son algunas de las **distorsiones cognitivas** resultado de la adicción a los niveles de gratificación y placer que el cerebro alcanza con el consumo de sustancias químicas, como puede ser el tabaco.

En nuestro cerebro se produce una distorsión de la realidad que justifica no modificar la conducta, aunque sea tóxica.

En el medio y largo plazo, el consumo de estas sustancias socava nuestro bienestar físico y psicológico mientras que dejarlo genera beneficios para la salud claramente documentados.

Hoy en día existen muchísimos métodos[18] [19]para dejar hábitos no saludables como fumar, con y sin uso de medicamentos.

Por esto, es importante reconocer el problema y ¡buscar ayuda!

Sabías que...

El consumo de alcohol, tabaco y otras drogas durante la jornada laboral **es un tema de creciente interés en las empresas,** *debido a que se ha asociado a una gran parte de los accidentes laborales, incapacidades, errores en la ejecución, disminución de la productividad...*

Hay ya empresas que cuentan con programas de prevención y apoyo a la deshabituación del consumo de sustancias perjudiciales para la salud, *como elemento de promoción de su plantilla y, por lo tanto, como elemento de mayor competitividad de la empresa.*

5.4 TOMA EL CONTROL DE TU SALUD

PRESTA ATENCIÓN A TU CUERPO

Para mantener tu salud, es importante que incorpores el hábito de revisar las señales de tu cuerpo, para así monitorear cómo te sientes, incluso cuando te sientes bien. Por esto te sugerimos realizar con regularidad una auto revisión de tu descanso, dieta, hidratación, peso y nivel de energía, así como de cualquier molestia o dolor. Una serie de sencillas mediciones pueden ayudarte a explorar tu estado de salud:

Peso (kg): debe tomarse con la menor ropa posible y a primera hora de la mañana.

Estatura (cm): debe tomarse descalzo, con la espalda erguida y la cabeza recta mirando al frente.

Perímetro de la cintura a nivel umbilical (cm): debe tomarse sin ropa, justo encima del ombligo y ajustando bien la cinta, sin apretarla demasiado, ni dejarla laxa.

Tensión arterial: se debe tomar sentado/a con la espalda apoyada en el respaldo y las piernas en el suelo, sin cruzar. Se toma en el brazo izquierdo, relajado, con el antebrazo apoyado en una mesa y con la palma de la mano hacia arriba. Se recomienda tomarla a primera hora de la mañana, sin desayunar y habiendo orinado.

De forma complementaria, puedes acudir a una farmacia donde pueden tomarte la tensión y valorar también otros aspectos como la glucosa, el coleserterol, los trigicéridos, urea etc. Tu farmacéutica/o te ayudará a interpretar estos resultados y/o si es necesario que acudas a tu médico de referencia. Confía y déjate aconsejar siempre por un profesional de la salud.

FICHA ANTROPOMÉTRICA

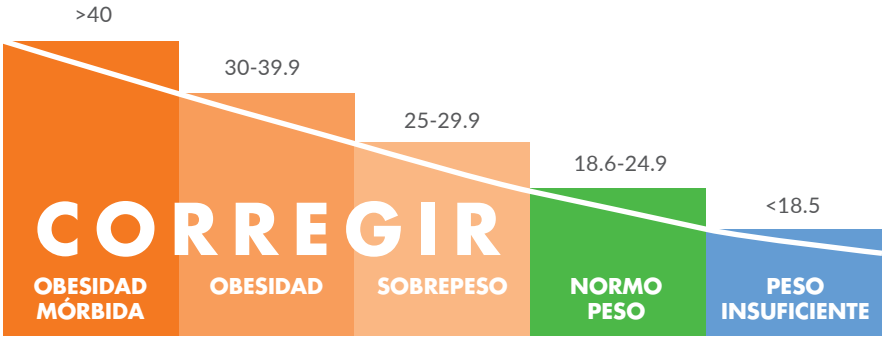
NOMBRE Y APELLIDOS:	
PESO (KG)	
ESTATURA (CM)	
PERÍMETRO UMBILICAL (CM)	
ÍNDICE DE MASA CORPORAL $IMC = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{altura (m}^2\text{)}}$	
ÍNDICE DE MASA CORPORAL AUTO PERCIBIDO Mirar tabla de la figura 1 (pág. 43)	
ÍNDICE CINTURA-TALLA $ICT = \frac{\text{perímetro de la cintura (cm)}}{\text{altura (m)}}$	
PRESIÓN ARTERIAL SISTÓLICA	
PRESIÓN ARTERIAL DIASTÓLICA	

ASEGÚRATE DE TENER UN MÉDICO DE REFERENCIA

Tener ya establecido el contacto con tu médico de cabecera en tu centro de salud, te ayudará además a no preocuparte sin motivo por recurrir a internet para hacerte un autodiagnóstico cuando estés experimentando algún síntoma o dolor.

¿CUÁNDO DEBO PREOCUPARME Y ACUDIR A PROFESIONALES?

Cuando nuestro **Índice de Masa Corporal (IMS)** sea igual o superior a **25**, lo que indica que existe un exceso de peso.



Cuando mi **Índice de Cintura-Talla (ICT)** sea igual o superior a **0,5**, lo que indica que existe obesidad abdominal que está muy vinculada con un mayor riesgo cardiovascular.

Cuando de forma recurrente mi **Presión Arterial** sea mayor de 140/90, lo que indica que existe hipertensión, que también está muy vinculada a un mayor riesgo cardiovascular.

CATEGORÍA	PRESIÓN ARTERIAL SISTÓLICA (MM HG)	PRESIÓN ARTERIAL DIASTÓLICA (MM HG)
ÓPTIMA	<120	<80
NORMAL	120-129	80-84
NORMAL-ALTA	130-139	85-89
HIPERTENSIÓN ARTERIAL GRADO 1	140-159	90-99
HIPERTENSIÓN ARTERIAL GRADO 2	160-179	100-109
HIPERTENSIÓN ARTERIAL GRADO 3	>=180	>=100

SEGUNDA PARTE

Y AHORA....
¡PASA A LA ACCION!

MAÑANA EMPIEZO: SUPERAR LA RESISTENCIA AL CAMBIO

> Nadie puede convencer a otro de que cambie. Cada uno de nosotros custodia una puerta del cambio que sólo puede abrirse desde adentro.
>
> MARILYN FERGUSON

El éxito depende de que seas capaz de cambiar tu manera de comer, tu conducta alimentaria, y de que sepas mantenerla en el tiempo.

Esto normalmente requiere esfuerzo y motivación por tu parte, sobre todo al inicio, cuando tienes que incorporar nuevas rutinas y hábitos.

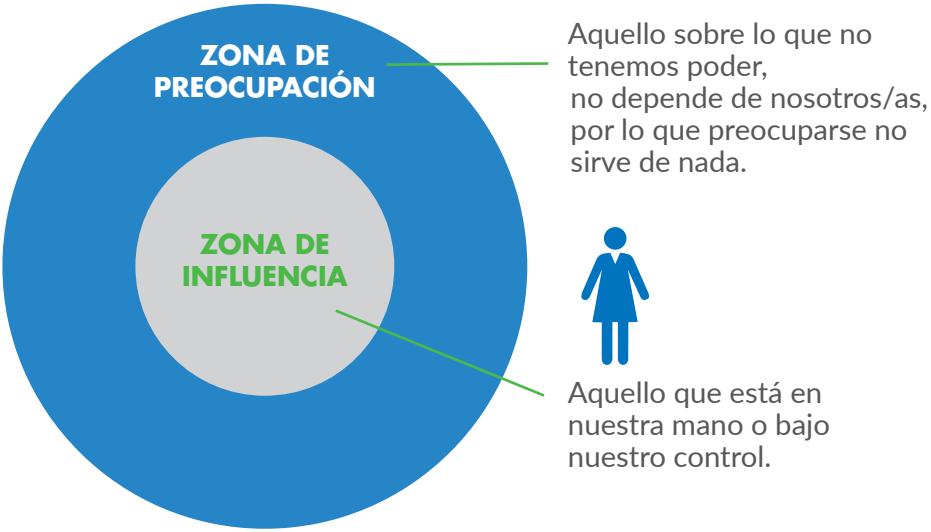
¡¡AQUÍ TE APOYAREMOS HASTA CONSEGUIRLO!!

ASUMO MI RESPONSABILIDAD: TOMAR CONCIENCIA

No hay nadie más responsable de lo que se consigue o de lo que no se consigue que uno mismo/a.

El éxito depende de ti
Tú lideras tu propia vida, tomas tus decisiones.

Hacerte responsable de tus acciones es algo que puedes aprender a hacer y que puedes mejorar con la práctica.



S. Covey Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva

ORIENTARSE A SOLUCIONES

TENGO O RECUPERO LA CONFIANZA EN MÍ

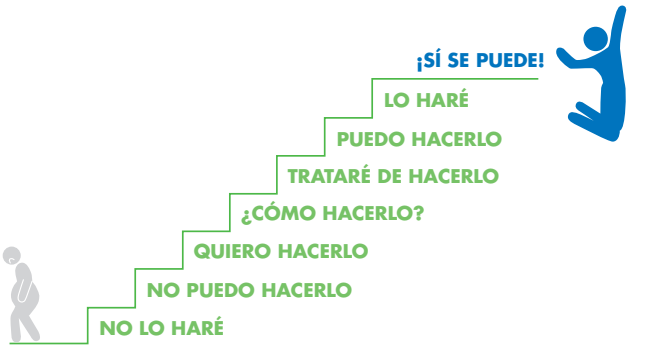
Cuando confías en ti mismo/a y en tus posibilidades, actúas en consecuencia y con el convencimiento de que vas a conseguir lo que te propones.

¿En qué, cuándo y cómo puedo cambiar?

NO IMPORTA LOS ERRORES QUE HAYAS COMETIDO O LAS VECES QUE HAYAS CAÍDO ANTERIORMENTE

¿Qué puedes aprender de ese "error"?

Observa la situación con perspectiva para identificar cuáles han sido los elementos clave e intenta solucionarlos.



¿EN QUÉ ESCALÓN ESTÁS COLOCADO/A HOY?

ACTIVIDADES DE COACHING NUTRICIONAL

El **Coaching Nutricional** es un proceso a través del cual la persona es totalmente activa en su cambio, identifica y vence sus obstáculos, crea el entorno adecuado, adopta una actitud y determinación necesarias para conseguir adaptar su alimentación, logrando a su vez mejorar otros aspectos de su persona y de su estilo de vida, aunque será clave la motivación de la persona para lograr los objetivos.

Para ello, os traemos 10 ejercicios, elaborados por **Nutritional Coaching Institute**, expertos en nutrición, los cuales han sido extraídos del libro de **Coaching Nutricional: Haz que tu dieta funcione**, de Yolanda Fleta y Jaime Giménez, un libro que no solo nos enseña qué comer, sino también a adoptar una actitud positiva que nos permita mantener nuestra motivación.

LA TARJETA DE LOS BENEFICIOS

¿Para qué quiero... (escribe tu objetivo)?

Genera tu propia lista de "para qués"

Por ejemplo:

- Para estar más saludable
- Para prevenir posibles enfermedades
- Para ponerme los vaqueros que tanto me gustan y tengo guardados.
- Para recuperar el peso que tenía antes
- Para sentirme bien conmigo mismo/a
- Para hacer ejercicio sin cansarme
- Para ser un buen ejemplo para mis hijos e hijas

Mi tarjeta de los beneficios.

* Fleta Y, Giménez J. Coaching Nutricional, haz que tu dieta funcione. Barcelona: DeBolsillo; 2015. Queda prohibida la reproducción, escaneado y/o distribución de ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso.

2 VISUALIZA EL FUTURO DESEADO

Cierra los ojos. Piensa que ha pasado un año y ya has conseguido el cambio que te propones...

1. ¿Qué cambios ves en ti físicamente? ¿Qué ropas llevas?

2. ¿Cómo te sientes? ¿Qué sensaciones tienes?

3. ¿Qué cosas estás haciendo diferentes?

4. ¿Cuáles son los pensamientos que tienes ahora con respecto a la comida?

5. ¿Qué ha cambiado ahora que ya has resuelto tu problema con tu manera de comer y realizar ejercicio?

NUTRITIONAL COACHING experts en nutrició

* Fleta Y, Giménez J. Coaching Nutricional, haz que tu dieta funcione. Barcelona: DeBolsillo; 2015. Queda prohibida la reproducción, escaneado y/o distribución de ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso.

PLAN DE ACCIÓN

1. Objetivo específico ¿Qué quieres conseguir? Defínelo en positivo, en primera persona y lo más concreto posible.

Por ejemplo: mejorar mis hábitos alimenticios, superando mis excesos del fin de semana para lograr alcanzar los 58 kg.

Valora de 0 a 10:

2. ¿Qué importancia tiene para mí conseguir este objetivo?

(Me da igual) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Muchísima)

3. ¿Cuánta confianza tienes para conseguirlo?

(Me da igual) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Totalmente seguro/a)

4. Acciones: Escribe abajo todas las cosas que te pueden ayudar a conseguir tu objetivo. Marca la casilla cuando lo hayas realizado.

* Fleta Y, Giménez J. Coaching Nutricional, haz que tu dieta funcione. Barcelona: DeBolsillo; 2015. Queda prohibida la reproducción, escaneado y/o distribución de ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso.

NUTRITIONAL COACHING experts en nutrició

TE DEJAMOS ALGUNOS EJEMPLOS

LO QUE PUEDO HACER MÁS

- [ ] Comer más fruta
- [ ] Comer más verdura
- [ ] Añadir más fibra a mi dieta
- [ ] Usar métodos de cocción más saludables
- [ ] Comer raciones más pequeñas
- [ ] Tener snaks sanos
- [ ] Aumentar mi actividad física
- [ ] Beber más agua
- [ ] Mejorar la calidad de mi sueño/descanso
- [ ] Relajarme más
- [ ] Disfrutar más de mi tiempo libre
- [ ] Tener más contacto social
- [ ] Aprender sobre alimentación
- [ ] Mejorar mi estado de ánimo
- [ ] Gestionar mejor mis emociones
- [ ] Ser más consciente de lo que como
- [ ] Gestionar mejor mi tiempo
- [ ] Otros

LO QUE PUEDO HACER MENOS

- [ ] Comer menos fast food
- [ ] Comer menos bollería industrial
- [ ] Comer menos grasas saturadas
- [ ] Tomar menos azúcar
- [ ] Optar por segundos platos con menos frecuencia
- [ ] Saltarse menos comidas
- [ ] Estar menos tiempo sentado/a
- [ ] Ver menos la televisión o estar con el ordenador/móvil
- [ ] Tener menos estrés
- [ ] No recurrir a la comida como consuelo o por aburrimiento
- [ ] Otros

* Fleta Y, Giménez J. Coaching Nutricional, haz que tu dieta funcione. Barcelona: DeBolsillo; 2015. Queda prohibida la reproducción, escaneado y/o distribución de ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso.

4 LISTA DE RAZONES SABOTEADORAS QUE TE ALEJAN DE TU OBJETIVO

> "El que quiere hacer algo encontrará un medio,
> El que no, encontrará una excusa."

Valora del 1 al 10 cuánto te identificas con estas afirmaciones:
(1: no me identifico nada - 10: me identifico totalmente)

RAZONES SABOTEADORAS	VALORACIÓN DEL 1 AL 10
1. No tengo tiempo	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Yo no me encargo de cocinar	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Tengo mucha vida social	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Como en el trabajo	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Tengo que cocinar para toda la familia	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Tengo mucha ansiedad	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Como muy rápido	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Para vencer las excusas que te limitan, debes recuperar el control de la situación. Esto quiere decir que debes observarlas desde la perspectiva de que no es la excusa la que manda sobre ti, si no tú sobre ella. Normalmente piensas que estás dejando de hacer algo a causa de un motivo que no has podido evitar, pero en realidad tú también estás tomando una decisión en ese momento, aunque parezca todo lo contrario.

* Fleta Y, Giménez J. Coaching Nutricional, haz que tu dieta funcione. Barcelona: DeBolsillo; 2015. Queda prohibida la reproducción, escaneado y/o distribución de ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso.

5 LA BALANZA

Sopesa los pros y los contras del cambio que quieres hacer.

	NO CAMBIAR NADA	HACER CAMBIOS
¿QUÉ TIENE DE BUENO?		
¿QUÉ TIENE DE MALO?		

NUTRITIONAL COACHING experts en nutrició

* Fleta Y, Giménez J. Coaching Nutricional, haz que tu dieta funcione. Barcelona: DeBolsillo; 2015. Queda prohibida la reproducción, escaneado y/o distribución de ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso.

6 REFLEXIONA

Analiza tus respuestas a las siguientes preguntas para identificar algún punto de mejora.

* Fleta Y, Giménez J. Coaching Nutricional, haz que tu dieta funcione. Barcelona: DeBolsillo; 2015. Queda prohibida la reproducción, escaneado y/o distribución de ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso.

NUTRITIONAL COACHING experts en nutrició

7 LA ESCALA DEL HAMBRE

Valora tu nivel de hambre antes de cada comida, y tu grado de saciedad posterior, utilizando la siguiente escala:

10.	Sientes nauseas.
9.	Hinchado/a, muy lleno/a.
8.	Incómodamente lleno/a.
7.	Lleno/a.
6.	Cómodamente lleno/a, satisfecho/a.
5.	Ni lleno/a ni hambriento/a.
4.	Ligeramente hambriento/a.
3.	Hambriento/a.
2.	Hambre voraz.
1.	Desmayado/a, mareado/a de hambre.

Adaptado de Omichinski: You count , Calories Don´t

NUTRITIONAL COACHING experts en nutrició

* Fleta Y, Giménez J. Coaching Nutricional, haz que tu dieta funcione. Barcelona: DeBolsillo; 2015. Queda prohibida la reproducción, escaneado y/o distribución de ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso.

8 TÉCNICA HEVA

La técnica “HEVA” es una estrategia para ayudarte a recordar cuatro aspectos muy importantes a la hora de comer:

HAMBRE	¿Cuál es tu nivel de hambre y saciedad?
EMOCIÓN	¿Estás comiendo para calmar una emoción o es realmente hambre fisiológica la que tienes?
VELOCIDAD	¿Estás comiendo rápido o lento?
ATENCIÓN	¿Dónde estás poniendo el foco de atención mientras comes?

Esta técnica se combina con la práctica de la meditación centrada en la respiración y el escáner corporal.

Meditación nutricional

Puedes encontrar varios vídeos en internet sobre esta técnica.

* Fleta Y, Giménez J. Coaching Nutricional, haz que tu dieta funcione. Barcelona: DeBolsillo; 2015. Queda prohibida la reproducción, escaneado y/o distribución de ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso.

NUTRITIONAL COACHING experts en nutrició

9 CREENCIAS LIMITANTES

Tus creencias crean tu mundo y tu realidad. Son la manera cómo entiendes la vida. Le dan sentido a lo que haces, o más bien, sientan las normas de lo que haces o dejas de hacer. También en tu alimentación hay una serie de creencias que de alguna manera te están condicionando. Por ejemplo, quien cree que no tiene fuerza de voluntad.

Valora del 1 al 10 cuánto te identificas con estas afirmaciones: (1: no me identifico nada - 10: me identifico totalmente)

AFIRMACIÓN (CREENCIA)	PUNTUACIÓN
Si me muestro tal como soy, me vuelvo vulnerable.	
Yo soy así, no puedo cambiar.	
Soy una persona poco interesante.	
Las demás personas son mejores que yo y pueden superar los obstáculos con más facilidad.	
No soy capaz de conseguir mis objetivos en el plazo que me propongo.	
He de ser el/la mejor de todos/as.	
Si delego las cosas no saldrán bien y estarán fuera de mi control.	
Si quieres que una tarea salga bien, hazlo tú mismo/a.	
Si mostrara mis verdaderos sentimientos, las demás personas podrían emitir juicios en contra.	
Si cambio, las demás personas no lo entenderán.	
Tengo que contar con la aprobación de las personas importantes en mi vida.	
Cuánto más agradable sea, mejor se comportarán los y las demás conmigo.	
Cuando me piden que haga algo por alguien, me cuesta decir no.	

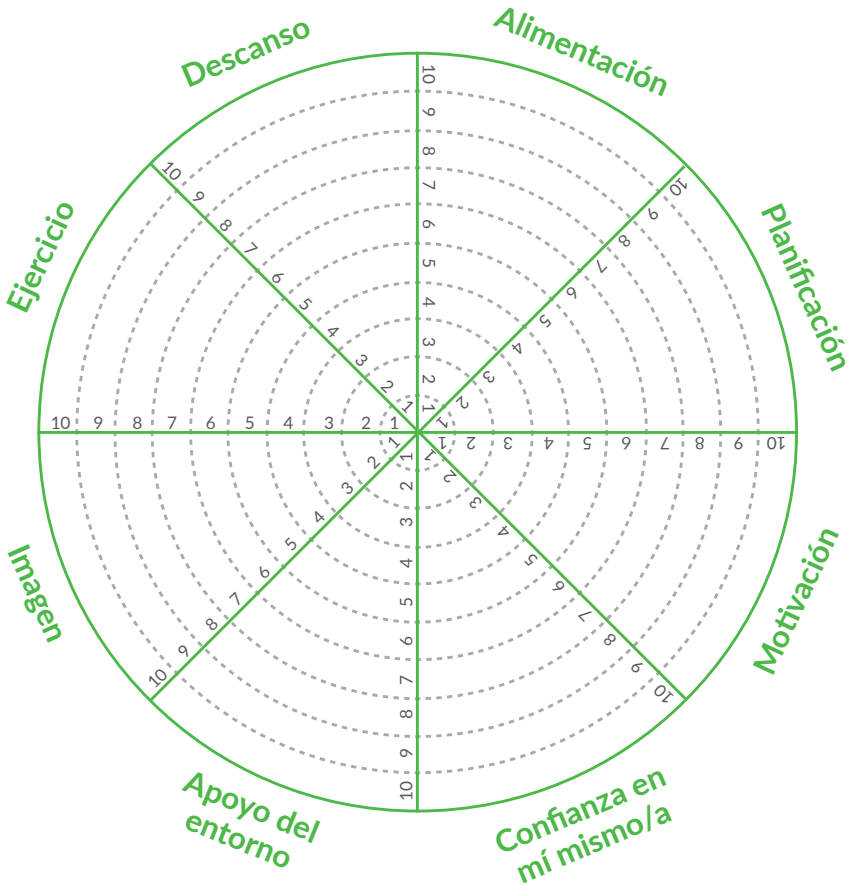
Con las frases que hayas puntuado con un 7 o más, reflexiona acerca de qué manera te está limitando.

NUTRITIONAL COACHING experts en nutrició

* Fleta Y, Giménez J. Coaching Nutricional, haz que tu dieta funcione. Barcelona: DeBolsillo; 2015. Queda prohibida la reproducción, escaneado y/o distribución de ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso.

10 LA RUEDA DE LA ALIMENTACIÓN

Señala en cada cada área tu grado de satisfacción de 0 a 10.



* Fleta Y, Giménez J. Coaching Nutricional, haz que tu dieta funcione. Barcelona: DeBolsillo; 2015. Queda prohibida la reproducción, escaneado y/o distribución de ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso.

NUTRITIONAL COACHING experts en nutrició

EXPLICACIÓN DE CADA ÁREA DE LA RUEDA

1. Alimentación: te sientes satisfecho/a con tu pauta nutricional, es equilibrada y variada o te resulta aburrida o escasa, te ajustas al tamaño correcto de las raciones o te cuesta decir basta cuando estás comiendo, comes las cinco ingestas recomendadas o por el contrario no tomas nada fuera de las comidas principales o picas demasiado entre horas, la mayoría de las veces alimentos poco saludables.

2. Planificación: planificas lo que vas a comer, te organizas para disponer de todos los alimentos, vas a comprar con la lista de alimentos necesarios, planificas la elaboración de comidas para que haya un equilibrio en tu alimentación, tienes en cuenta celebraciones o todo lo contrario.

3. Motivación: tienes motivación para llevar a cabo las acciones que te conducen a tu objetivo, necesitas reforzar tu motivación porque no te sientes lo suficientemente entusiasmado/a.

4. Confianza en ti mismo/a: crees totalmente en tu capacidad para conseguirlo o por el contrario dudas de ella.

5. Apoyo del entorno: tienes apoyo de las personas que te rodean o más bien tienes un entorno saboteador.

6. Imagen personal: estás a gusto con la imagen de ti mismo/a, cuidas tu aspecto físico o no te puedes ni mirar al espejo.

7. Ejercicio: practicas ejercicio físico de manera regular 3-4 días a la semana, o más de 150 minutos a la semana o llevas una vida más bien sedentaria.

8. Descanso: duermes lo suficiente entre 7-8 horas diarias seguidas por la noche o tienes ciertos desequilibrios de sueño, duermes fuera de los periodos de descanso nocturnos, tienes un nivel de estrés elevado o buscas espacios de relajación.

¿Qué áreas están mejor y cuáles podemos mejorar?

NUTRITIONAL COACHING experts en nutrició

* Fleta Y, Giménez J. Coaching Nutricional, haz que tu dieta funcione. Barcelona: DeBolsillo; 2015. Queda prohibida la reproducción, escaneado y/o distribución de ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso.

[1] Domínguez, M. (2022). Los médicos alertan de una "epidemia de cáncer" en menores de 50 años: por qué hay cada vez más. El Español https://www.elespanol.com/ciencia/salud/20221007/medicos-alertan-epidemia-cancer-menores-anos-vez/708679312_0.html

[2] European Heart Journal - Quality of Care and Clinical Outcomes, Volume 8, Issue 1, January 2022, Pages 50–60, https://doi.org/10.1093/ehjqcco/qcaa076

[3] Dong D. Wang, Yanping Li, Shilpa N. Bhupathiraju, Bernard A. Rosner, Qi Sun, Edward L. Giovannucci, Eric B. Rimm, JoAnn E. Manson, Walter C. Willett, Meir J. Stampfer and Frank B. Hu (2021). Fruit and Vegetable Intake and Mortality. American Heart Association. Volume 143, Issue 17- Pages 1642-1654 https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.120.048996

[4] Bambra C. Yesterday once more? Unemployment and health in the 21st century. Journal of Epidemiology & Community Health 2010;64:213-215. https://jech.bmj.com/content/64/3/213

[5] Valero, E. ,Utzet, M. , Martín, U. ¿Cómo afectan las distintas dimensiones de la precariedad laboral a la salud mental?. Gaceta Sanitaria. DOI: 10.1016/j.gaceta.2021.11.006

[6] Rodriguez, D. (2022) ¿El trabajo como determinante de la salud? El Consejo Salvador. El Trabajo Como Determinante De La Salud? - El Consejo Salvador https://elconsejosalvador.com/faq/el-trabajo-como-determinante-de-la-salud.html

[7] Bernt Jørgensen SM, Gerds TA, Johnsen NF, Gislason G, El-Chouli M, Brøndum S, Maribo T, Kristiansen M. Diagnostic group differences in return to work and subsequent detachment from employment following cardiovascular disease: a nationwide cohort study. Eur J Prev Cardiol. 2023 Jan 24;30(2):182-190. doi: 10.1093/eurjpc/zwac249 PMID: 36316291. https://www.who.int/es/about/governance/constitution

[8] Para más información te sugerimos consultar con el último informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (2022) https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/RECOMENDACIONES_DIETETICAS.pdf

[9] Si quieres más información sobre lo que caracteriza una alimentación mediterránea saludable y sostenible te sugerimos consultar las últimas recomendaciones de la AESAN https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/RECOMENDACIONES_DIETETICAS.pdf

[10] Esta guía visual fue elaborada y publicada por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard para ayudar a comer de manera saludable y equilibrada sin importar la edad que tengas. https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/

[11] La OMS recomienda que la ingesta de FIBRA corresponda al menos al 10% de la ingesta total de hidratos de carbono. Si hasta hace poco se solía discriminar entre fibra soluble e insoluble, en función de su solubilidad o menos en agua, hoy en día resulta cada vez más interesante clasificar la fibra por el grado de fermentabilidad por parte de la microbiota intestinal y por la consecuente producción de metabolitos cuales ácidos grasos de cadena corta (propionato,

butirato, acetato). La fibra fermentable es sin duda la más saludable y está contenida en fruta, verdura, hortalizas, frutos secos y legumbres.

[12] Nuestra microbiota intestinal, compuesta por billones de microorganismos que se alojan en nuestro intestino, es una barrera fundamental que nos protege, entre otras cosas de: bacteria y virus que pueden provocar enfermedades, sustancias carcinógenas, metales tóxicos, químicos nocivos presentes en el ambiente y además nos ayudan a producir nutrientes que nos aportan salud. Una alimentación natural, fresca y viva suele ser probiótica y prebiótica, es decir, nutre y vela por nuestra salud y la de nuestra microbiota.

[13] La OMS recomienda reducir el consumo de azúcar al 5% de la ingesta calórica diaria total, lo que equivale a unos 25 gramos al día para un adulto medio, y se reduce proporcionalmente en la infancia.

[14] Si quieres saber más, te recomendamos que veas este vídeo: https://youtu.be/g3fS6qkw7tE

[15] Puedes encontrar esta información consultando el enlace https://soydetemporada.es, o usando los materiales puestos a disposición por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (2022).

[16] Los envases de alimentos se definen, como aquellos elementos destinados a contener productos que servirán de comida o alimento al ser humano. Puedes encontrar información sobre los envases de alimentos consultando el enlace https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/publicaciones/seguridad_alimentaria/materiales_destinados_contacto_alimentos.pdf

[17] Documento desarrollado por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (2022).

[18] American Cancer Society (21 de noviembre de 2019) Métodos para dejar el tabaco sin el uso de medicamentos. Cancer.org. (https://www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco/guia-para-dejar-de-fumar/otros-metodos-para-dejar-de-fumar.html)

[19] American Cancer Society (6 de junio de 2020) Cómo mantenerse alejado del tabaco después de abandonar el hábito. Cancer.org (https://www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco/guia-para-dejar-de-fumar/como-mantenerse-alejado-del-tabaco-despues-de-abandonar-el-habito-de-fumar.html)

POR LA ALIMENTACIÓN.
POR EL AGUA.
POR LA SALUD.
POR LA NUTRICIÓN.
POR EL CONOCIMIENTO.
POR LA INFANCIA.
POR LOS PUEBLOS.
POR TODOS.
POR SIEMPRE.
POR LA ACCIÓN.

CONTRA EL HAMBRE.

VIVES EMPLEA SALUDABLE

ACCIÓN CONTRA EL HAMBRE