

= ACTIVIDAD =

COMPLETA EL WORKSHEET "MI PLAN DE ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE",
TENIENDO EN CUENTA DOS NIVELES:

1. TU BASE PERSONAL (LO QUE YA FUNCIONA PARA TI)

1.1 ¿Qué tipo de comidas disfrutas y te resultan más fáciles de sostener?

- ☐ Comidas caseras sencillas
- ☐ Platos repetidos que ya conozco
- ☐ Comidas rápidas pero equilibradas
- ☐ Preparaciones con pocos ingredientes
- ☐ Comidas que puedo llevar fácilmente fuera de casa

1.2 ¿Qué alimentos sabes preparar sin esfuerzo?

- ☐ Huevos
- ☐ Pollo, pescado o carnes sencillas
- ☐ Legumbres (lentejas, garbanzos, frijoles)
- ☐ Verduras salteadas o al vapor
- ☐ Ensaladas simples
- ☐ Yogur, frutas y snacks básicos

1.3 ¿Qué horario de comidas se adapta mejor a tu rutina diaria?

- ☐ Horarios regulares y estructurados
- ☐ Horarios flexibles según el día
- ☐ Pocas comidas principales
- ☐ Comidas pequeñas más frecuentes
- ☐ Depende del nivel de actividad o trabajo

2. TU MARGEN DE VARIEDAD FUNCIONAL (LO QUE PUEDES ROTAR)

2.1 ¿Qué fuentes de proteína estás dispuesto(a) a rotar?

- ☐ Huevos
- ☐ Carnes rojas ocasionalmente
- ☐ Pollo o pavo
- ☐ Legumbres
- ☐ Pescado
- ☐ Yogur o derivados lácteos

2.2 ¿Qué colores de vegetales consumes con mayor frecuencia?

- ☒ Verdes (espina, brócoli, lechuga)
- ☒ Rojos (tomate, pimentón, remolacha)
- ☒ Naranjas/amarillos (zanahoria, calabaza)
- ☒ Morados (berenjena, col morada)
- ☒ Blancos (cebolla, coliflor)

2.3 ¿Qué tipos de grasas saludables puedes alternar?

- ☐ Aguacate
- ☐ Frutos secos
- ☐ Semillas
- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Pescados grasos
- ☐ Granos grasos

2.4 ¿Cómo eliges tus carbohidratos según el contexto?

- ☐ Más carbohidratos cuando entreno o me muevo más
- ☐ Menos carbohidratos cuando estoy más sedentario(a)
- ☐ Prefiero opciones integrales
- ☐ Vario según hambre y energía
- ☐ Mantengo porciones similares la mayoría de los días