

= MENÚ SOSTENIBLE =

NO NECESITAS MEDIR. NECESITAS RECONOCER LA ESTRUCTURA

1 PROTEÍNA

Da **saciedad** y estabilidad energética.

3 CARBOHIDRATOS

Ajustados a tu **nivel de actividad**.



2 VEGETALES

Aportan **volumen**, micronutrientes y regulación.

4 GRASAS SALUDABLES

Aportan saciedad y **soporte hormonal**.

5 VARIEDAD SIN COMPLICARTE

Rota dentro de la misma estructura:

- Misma proteína, cambia los vegetales
- Mismo plato base, rota el carbohidrato
- Distintos colores y preparaciones simples

Si el plato se ve distinto, ya es variado.

6 REPETIR TAMBIÉN ES VÁLIDO

No es aburrimiento, es estrategia:

- Reduce decisiones diarias
- Aumenta constancia
- Disminuye impulsos

Repite estructuras, varía ingredientes.

7 COMER FUERA SIN ROMPER EL HÁBITO

- Busca primero proteína y vegetales
- Decide con anticipación si será flexible

No necesitas comer “perfecto”: necesitas salir sintiéndote bien.

- Preparaciones simples: plancha, horno, salteado
- Come hasta sentirte satisfecho, no lleno



LA REGLA DE ORO

Un hábito alimentario sostenible funciona en casa, funciona fuera y no depende de control extremo. **Si puedes aplicarlo en distintos contextos, puedes sostenerlo en el tiempo.**