Tu Peso Saludable

GUÍA PRÁCTICA DE ALIMENTACIÓN

POR COLORES

SERGIO MUÑOZ

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Verde – Saludables y ligeros (uso libre)

- **Verduras:** brócoli, espinaca, acelga, calabacín, pimientos, champiñones, coliflor, lechuga, pepino, tomate, calabaza, apio, berenjena.
- **Túberculos:** patata y boniato.
- **Frutas:** manzana, pera, fresas, frutos rojos, kiwi, naranja, melón, sandía, plátano, uvas.
- **Proteínas:** pollo, pavo, jamón, pescado blanco, pescado azul (salmón, atún, caballa), huevos, tofu, legumbres (lentejas, garbanzos ...)
- **Lácteos:** yogur natural, queso fresco bajo en grasa.

.

Características: son los más nutritivos, saciantes y bajos en calorías. La base de tu alimentación, incluirlos en cada comida principal.

Frecuencia: diario, incluso varias veces al día.

Tipos de cocción verdes: Cocinar con menos aceite de lo habitual e ir introdiciendo poco a poco mas cocciones de; hervido, vapor, horno, plancha o airfryer.

💚 **Consejos prácticos:**

- Beber suficiente agua durante el día.
- Café solo o con leche semidesnatada, poca o ninguna azúcar; opcional sacarina o endulzante bajo en calorías.
- Usar especias y hierbas para dar sabor sin calorías.
- Mantener proteína en cada comida.
- Aumentar verduras progresivamente.

Naranja – Saludables pero calóricos (usar con moderación)

- **Frutos secos:** almendra, nuez, pistacho, anacardo.
- **Grasas saludables:** aguacate, aceite de oliva, semillas (chia, lino, sésamo).
- **Lácteos:** queso curado, yogur griego natural.
- **Cereales:** avena, quinoa, arroz, pasta, pan (integral mejor).
- **Dulces:** Chocolate (más del 55%), miel, etc. (estos alimentos con poca cantidad).

Características: son alimentos buenos, pero densos en calorías o más fáciles de comer en exceso. No se eliminan, solo se moderan.

Frecuencia: 3–4 veces por semana, y de esas veces 1-2 comidas al dia sin preocuparte por la cantidad.
Y si decides incluirlos todos los días, simplemente reduce un poco la ración y compensa el resto del plato con alimentos del Grupo Verde.

Tipos de cocción naranjas: salteados con poco aceite, microondas, guisos ligeros o plancha con algo más de grasa.

🧡 **Consejos prácticos:**

- No necesitas quitarlos, solo ajustar cantidades y frecuencia.
- Si antes llenabas el plato de arroz, ahora llena la mitad con verduras y proteina.
- No cocines con aceite “a ojo”; usa cucharita o spray.

Rojo – Ocasionales (uso limitado)

- **Fritos y grasas no saludables:** patatas fritas, palomitas, ganchitos, embutidos grasos, croquetas, empanados.
- **Dulces y bollería:** galletas, bizcochos, pasteles, chocolate con leche, cereales azucarados.
- **Bebidas azucaradas o alcohólicas:** refrescos normales, zumos industriales, cerveza, vino, combinados.
- **Salsas comerciales:** mayonesa, kétchup, barbacoa, mostaza con azúcar.
- **Comida rápida o precocinada:** kebabs, pasta con nata, lasañas congeladas, pizzas, hamburguesas, etc.

Características: Son más calóricos, poco nutritivos o difíciles de controlar en cantidad. No están prohibidos, pero deben reservarse para momentos puntuales.

Frecuencia: máximo 2–3 veces por semana, y de esas veces, solo en 1 comida al dia. También es importante reducir la cantidad, comer más lento y saborear el alimento.

Tipos de cocción rojos: frituras, rebozados, planchas con exceso de aceite, salsas con nata, mantequilla o exceso de azúcar.

❤️ **Consejos prácticos:**

- Si te apetece algo “rojo”, no lo elimines, disfrútalo un día puntual y vuelve a tu rutina normal.
- Priorizar versiones “0 calorías” de bebidas y de productos light con menos Kcal.
- Evita tener estos alimentos en casa a diario; cómpralos solo el día que los vas a consumir.
- No se trata de perfección, sino de equilibrio y constancia.

📝 **Personaliza tu lista:**

Si hay alimentos que te gusten y no estén en esta guía, escríbelos y te indicaré en qué color estarían.
Así podrás ajustar tu alimentación de forma realista, disfrutando de lo que te gusta sin restricciones.



💡 **Consejos generales:**

- Aprender a identificar densidad calórica: elegir alimentos que sacien con menos calorías.
- Priorizar lo verde que más le gusta.
- Reducir lo rojo que más le gusta, buscando alternativas.
- Ajustar según preferencias, sin restricciones estrictas.
- Come despacio, mastica bien y escucha tu saciedad.
- No elimines lo que te gusta, ajusta la frecuencia y la cantidad.
- El objetivo no es dieta, sino crear un estilo de vida que puedas mantener.