

¿ESTÁS COMIENDO LAS CALORÍAS SUFICIENTES?

Las calorías son la energía que necesita el cuerpo. Una forma de identificar si lo que estás comiendo es suficiente, respecto al aporte de calorías y nutrientes, es tener en cuenta las siguientes preguntas:

1

¿Sientes plenitud y satisfacción al terminar las comidas principales, como desayuno, almuerzo o cena?

2

¿Durante el día te sientes con vitalidad para las actividades que realizas rutinariamente?

3

Cuándo te levantas, ¿sientes que el sueño ha sido reparador y puedes continuar con las actividades de ese día?

4

Cuando llegas a la próxima comida, ¿sientes que tu nivel de hambre, en una escala de 1 a 10, está en 5 o 6? Es decir, que se tiene hambre, pero no de forma desaforada.

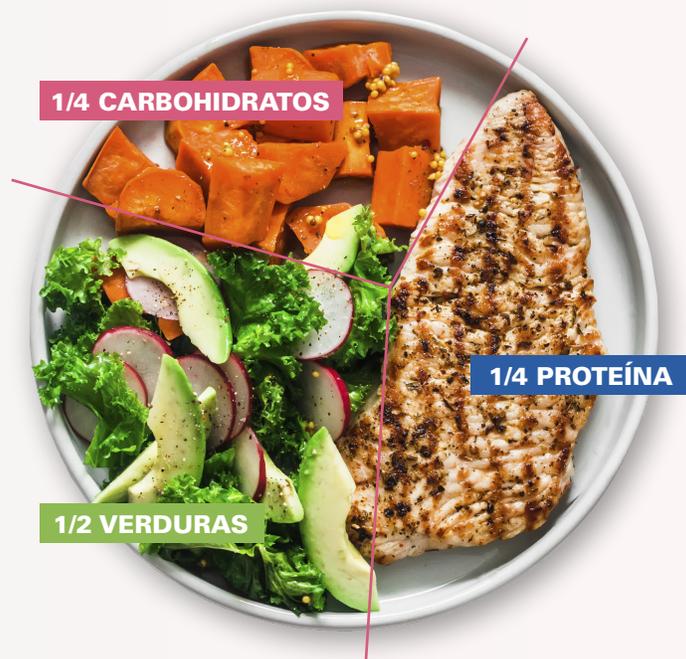
¿CÓMO CUIDAR MI ALIMENTACIÓN TENIENDO EN CUENTA LAS CALORÍAS?

Es muy importante tener en cuenta la variedad, flexibilidad y que siempre sea una comida placentera.

Algunas recomendaciones para cuidarte son:

1. Incluye **alimentos de todos los grupos**, para garantizar que recibas calorías provenientes de proteínas, grasas y carbohidratos.
2. Haz tus **tres comidas principales y toma refrigerios** los días que sientas hambre o la necesidad de consumir otros alimentos.
3. Trata de tener **horarios regulares en las comidas principales**.
4. Incluye **cereales integrales** por su aporte de fibra.
5. Toma agua como tu **bebida de preferencia**.

Ten en cuenta las porciones ideales para ti. Puedes guiarte por el método del plato:



Nestlé
Contigo