



# TIPS PARA UNA **ALIMENTACIÓN** SALUDABLE

**54D<sup>®</sup>**  
**ON**

**+ LOWER BODY**

**54D<sup>®</sup>**  
**ON**

**+ UPPER BODY**

La dieta perfecta no existe, lo realmente importante es la **calidad de nuestra alimentación**. La cantidad de calorías que consumimos al día importan, pero la calidad nutricional de los alimentos donde provienen esas calorías es más importante. En lugar de elegir alimentos basados solo en el valor calórico, elige **alimentos de alta calidad**. Prefiere alimentos sin refinar y mínimamente procesados, como verduras y frutas, cereales integrales, grasas saludables y proteínas magras.

**Limita los alimentos de baja calidad** nutricional como son: bocadillos altamente procesados, bebidas azucaradas, harinas refinadas, azúcar, alimentos fritos, entre otros.

Estas recomendaciones te permitirán mantenerte enfocado sin salir de tus objetivos y **continuar en la construcción de un estilo de vida saludable.**



# **PROTEÍNAS**

No todas los alimentos fuentes de **PROTEÍNA** son iguales, ya que vienen con un “paquete” incluido y estos nutrientes que acompañan las proteínas son las que marcan la diferencia en la calidad y en el impacto que tienen para la salud. Algunos ejemplos son aquellas que vienen junto con una alta cantidad de grasas saturadas como las carnes rojas que no son magras, o aquellos alimentos que contienen proteína pero, con una gran cantidad de sodio como es el caso de los embutidos o aquellos alimentos que contienen proteínas pero, también fibra como es el ejemplo de las leguminosas .

Prefiere las carnes rojas magras, las carnes blancas, pescado, huevos, mariscos, leguminosas y nueces o frutos secos; limita las carnes rojas y los lácteos altos en grasa; evita los alimentos bajos en nutrientes que pueden representar un riesgo para tu salud como el tocino, los embutidos y otras carnes procesadas.



## **CARBOHIDRATOS**

No todos los **CARBOHIDRATOS** son iguales. Los cereales integrales ofrecen un "paquete completo" de beneficios para la salud, contienen fibra, vitaminas, zinc, magnesio, antioxidantes, y fotoquímicos, que a diferencia de los cereales refinados, carecen de nutrientes por su proceso de elaboración. Prefiere carbohidratos como quínoa, amaranto, arroz integral, arroz salvaje, avena, maíz natural

## **GRASAS**

Las **GRASAS** son un macronutriente esencial para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo, pero es importante entender que al igual que los carbohidratos y las proteínas, no todas son iguales. Contrariamente a las recomendaciones nutricionales antiguas que promueven dietas bajas en grasas, ahora sabemos que las grasas saludables son necesarias y beneficiosas si se consumen con moderación. Los alimentos con alto contenido de grasas buenas son los aceites vegetales (como el de oliva, aguacate, chía), nueces y semillas. Evita las grasas saturadas que pueden generar riesgo para la salud como aquellas que encontramos en los productos procesados como paquetes, comidas rápidas, embutidos.



**54D<sup>®</sup>**  
**ON**  
+ LOWER BODY

**54D<sup>®</sup>**  
**ON**  
+ UPPER BODY



## VERDURAS Y LAS FRUTAS

Las **VERDURAS Y LAS FRUTAS** son una parte fundamental en una alimentación saludable. Las frutas se deben consumir enteras **NUNCA** en jugos. Recuerda que son los alimentos más naturales que podemos encontrar, y que tienen además una carga rica en nutrientes como vitaminas, sales minerales, antioxidantes y fibra; además son bajas en calorías y favorecen la eliminación de toxinas del organismo.

**TODOS ESTOS NUTRIENTES TE RECOMENDAMOS INCLUIRLOS  
DIARIAMENTE EN TU ALIMENTACIÓN.**



**54D<sup>®</sup>**  
**ON**  
**+ LOWER BODY**

**54D<sup>®</sup>**  
**ON**  
**+ UPPER BODY**

## **/// LIMITA EL CONSUMO DE:**

- Los embutidos, que se consideran alimentos ultraprocesados, que aportan proteínas pero con un alto contenido en sodio, grasas saturadas, nitritos y aditivos artificiales.
- Azúcar (blanco, moreno, de coco, miel, agave, jarabes) y alimentos con azúcar añadido: consumimos más azúcar de lo que creemos. Es importante ser consciente de la cantidad de azúcar que se consume, nuestro cuerpo no necesita el azúcar para funcionar correctamente. Los azúcares añadidos aportan cero nutrientes pero muchas calorías añadidas.
- Alcohol
- Alimentos fritos
- Harina blanca
- Todos los productos lácteos, excepto el yogur griego 0% grasa sin azúcar añadido
- Embutidos
- Zumos de frutas
- Bebidas energéticas



**54D<sup>®</sup>**  
**ON**

**+ LOWER BODY**

**54D<sup>®</sup>**  
**ON**

**+ UPPER BODY**

Este material está protegido por derechos de autor y derechos de marcas. No se puede vender, alterar, reproducir o distribuir ninguna parte de este material a ninguna otra persona por ningún medio. El material en formato electrónico, solo puede imprimirse para uso privado. El incumplimiento de los términos de esta advertencia puede exponerlo a acciones legales por infracción de derechos de autor y / o marca registrada.