



GUÍA COMPLEMENTARIA CÓMO ORGANIZAR TU MENÚ

04



PASO A PASO



Define tus horarios: : Anota tus momentos de comida y tus días de actividad física.



Haz una lista base: Verduras, frutas, proteínas, cereales integrales, legumbres, lácteos o alternativas y grasas saludables.



Equilibra: Cada comida principal debe incluir los tres grupos (verduras + proteínas + hidratos).

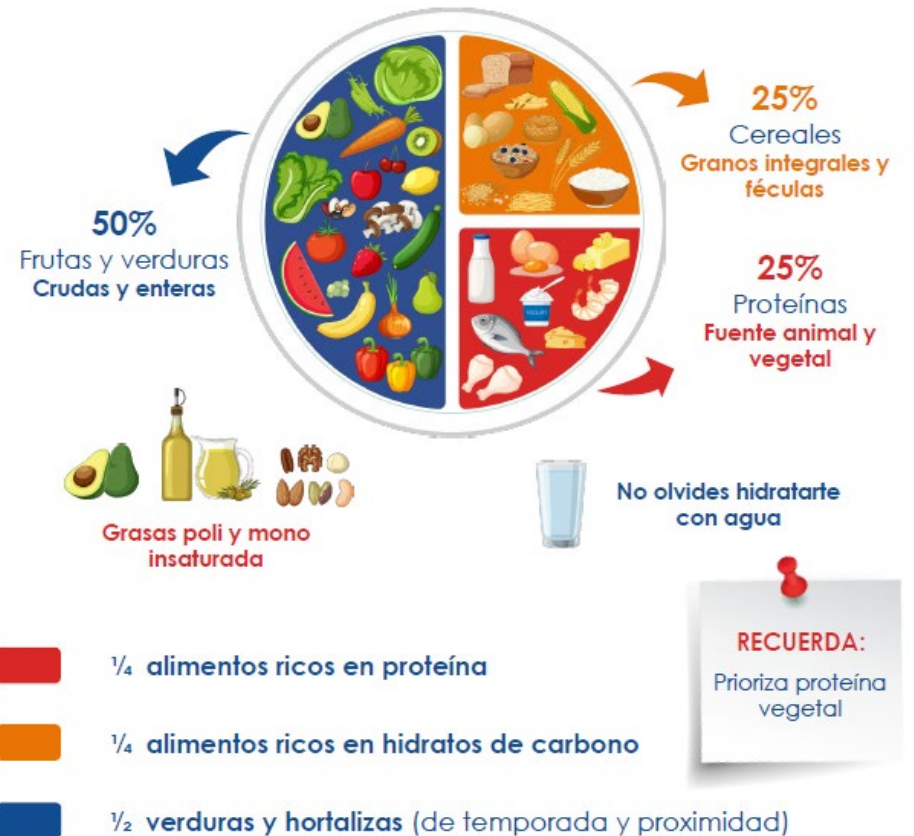


Deja huecos flexibles: No hace falta que todo esté cerrado, deja margen para imprevistos o comidas sociales.



Planifica la compra: : Organiza por secciones (frescos, congelados, despensa).

Los cambios sostenibles dependen de los hábitos, no de números puntuales.





ENCUESTA AUTOEVALUABLE: ¿TE HIDRATAS Y COMES SEGÚN TUS NECESIDADES?

1. Bebo agua con las comidas principales.
2. Me hidrato regularmente durante mi jornada laboral.
3. Aumento mi consumo de agua cuando hace calor o sudo mucho.
4. Tomo fruta o verdura en cada comida.
5. Elijo agua en lugar de refrescos o bebidas azucaradas.
6. Ajusto mis comidas según el tipo de día (activo, sedentario, descanso).
7. Noto buena energía y concentración durante el día.
8. Rara vez tengo sensación de sed, fatiga o dolor de cabeza.

Siempre (3 puntos)	A veces (2 puntos)	Casi nunca (1 puntos)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Interpretación:

0-11 puntos: Necesitas mejorar tu hidratación y planificación alimentaria. Empieza por beber más agua y añadir fruta y verdura diaria.

12-18 puntos: Buen camino, revisa horarios y calidad de alimentos para mejorar energía.

19-24 puntos: ¡Excelente! Mantén tus hábitos y sé constante en hidratación y comidas equilibradas.

**PUNTUACIÓN TOTAL
(24 MÁX.)**