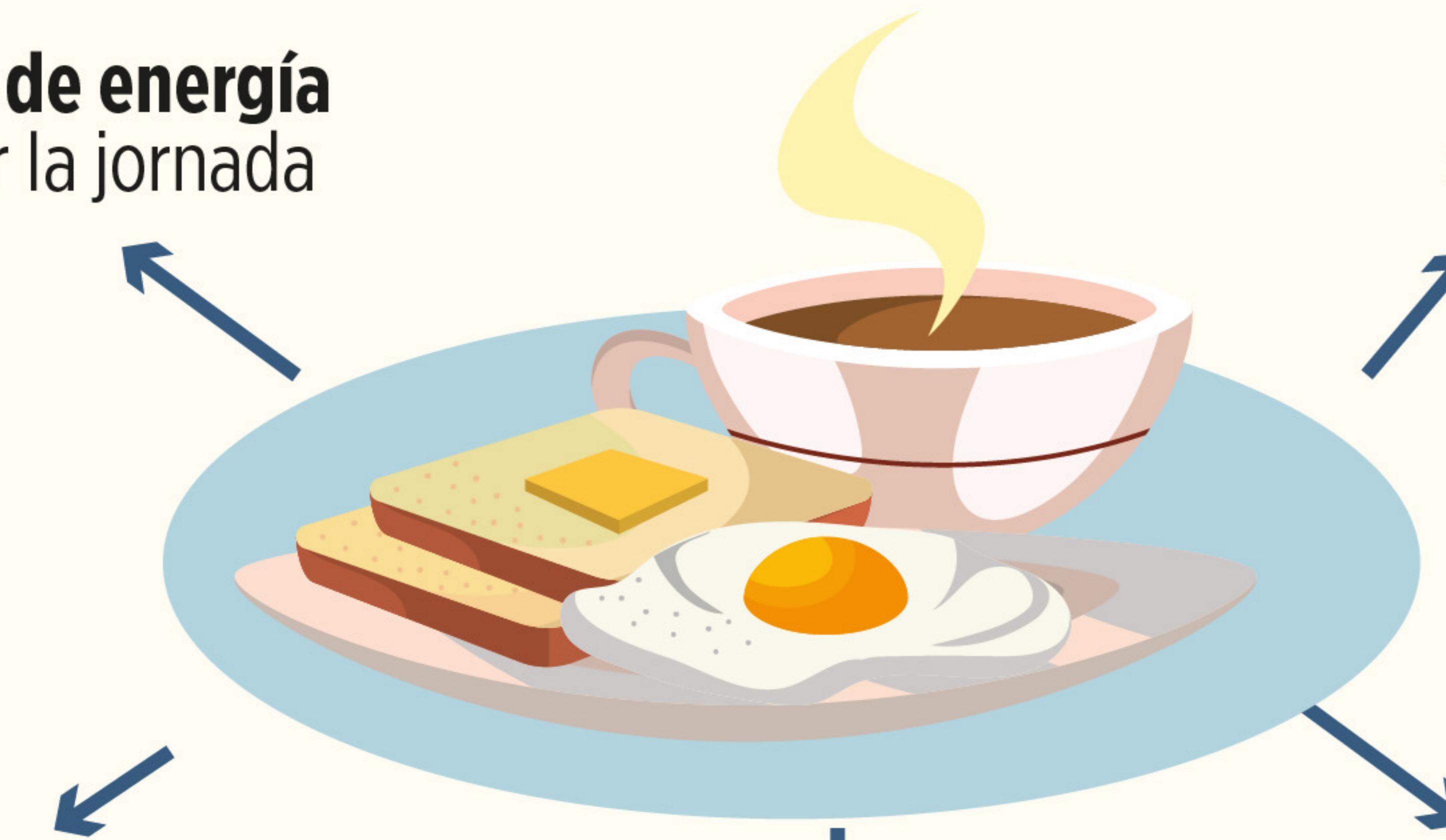


¡Feliz 2026!

Un nuevo año comienza, lleno de aprendizajes, energía, nutrición y mucha salud.

¿Sabías por qué es tan importante **consumir un desayuno equilibrado cada día?**

Te recarga de energía para iniciar la jornada



Mejora tu estado de ánimo

Contribuye a mantener un cuerpo sano y fuerte

Te ayuda a mantenerte saciado por más tiempo

Favorece la concentración y el rendimiento académico

**RECUERDA SIEMPRE SALIR DE CASA DESAYUNANDO
RECUERDA SIEMPRE SALIR DE CASA DESAYUNANDO**

Además, ¿sabías que la palabra **des-ayuno** significa **romper el ayuno** de toda la noche?

POR ESO, ES IMPORTANTE ELEGIR ALIMENTOS NUTRITIVOS



Consumir frituras o productos con exceso de azúcar desde temprano **no aporta los nutrientes que el cuerpo necesita para empezar bien el día.**

Elegir bien desde la mañana marca la diferencia.



Comer bien
NO ES ABURRIDO



Con **creatividad, variedad y amor por nuestro cuerpo**, la alimentación saludable también puede ser **deliciosa y divertida**.

EMPIEZA EL AÑO CUIDANDO TU NUTRICIÓN

Después de las festividades, es normal que nuestros hábitos se desordenen un poco. **Este es el momento ideal para retomar una alimentación equilibrada y sentirte mejor desde adentro.**

¿DESCUÍDASTE TU ALIMENTACIÓN EN LAS FIESTAS?

Aquí te dejamos **algunas recomendaciones sencillas** para volver al equilibrio:



Reduce el consumo de azúcar refinada, priorizando opciones naturales.

Evita los carbohidratos en exceso durante la noche.

Mejora tu digestión al iniciar el día con alguna de estas opciones:

- ✓ 1 cucharadita de vinagre de manzana
- ✓ Té verde
- ✓ Té de cúrcuma
- ✓ Aromática de canela con laurel
- ✓ Incluye yogur bajo en azúcar y grasa al menos 3 veces por semana para cuidar tu microbiota intestinal.
- ✓ Realiza actividad física mínimo 3 veces por semana.
- ✓ Mantén una hidratación adecuada: 2 litros de agua al día.

👉 Pequeños cambios diarios
GENERAN GRANDES RESULTADOS.

¿Por qué consumir batidos detox?

Ayudan a:



- ✓ Mejorar la digestión
- ✓ Generar sensación de saciedad
- ✓ Mantener un pH estomacal adecuado

RECUERDA:

! **No son bebidas milagrosas.** Ningún alimento por sí solo genera pérdida de peso sin ejercicio y buenos hábitos alimenticios.

👉 Se recomienda **consumirlos máximo 10 días al mes**, como parte de una rutina saludable.



Los batidos detox **pueden ser un complemento saludable** dentro de una alimentación balanceada.

Opciones de batidos

- Día 1: Piña, perejil y cúrcuma
- Día 2: Naranja y apio
- Día 3: Piña, espinaca y apio
- Día 4: Frutilla, pepinillo y apio
- Día 5: Tomate de árbol y rábano
- Día 6: Aguacate con leche descremada o de almendra, edulcorante y canela
- Día 7: Avena con leche descremada y una fruta a elección

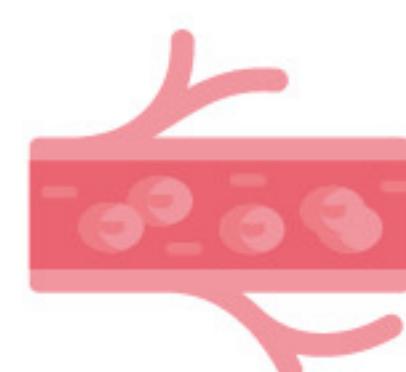
¡SALUDABLE Y DELICIOSO!



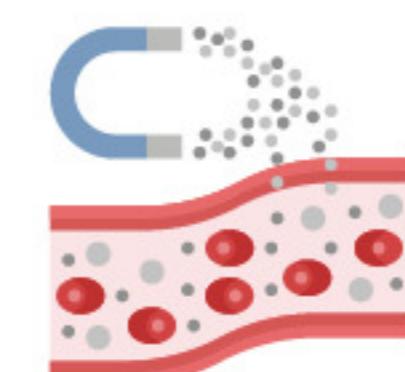
¿Qué tipos de ejercicio existen?

Realiza actividad física de acuerdo a tus gustos y posibilidades, **mínimo 40 minutos, 3 veces por semana.**

BENEFICIOS DEL EJERCICIO:



Mejora la circulación



Ayuda a eliminar toxinas



Fortalece el corazón



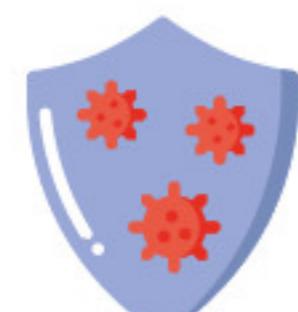
Reduce el estrés y la tensión



Oxigena todo el cuerpo



Fortalece músculos y articulaciones



Previene enfermedades como diabetes, hipertensión, dislipidemias, sobrepeso y obesidad

Si tu objetivo es bajar de peso, combinar ejercicios de fuerza con cardio te ayudará a quemar más calorías.

NIVELES DE INTENSIDAD:

Baja

Media

Alta

Carbohidratos: ¿amigos o enemigos?

Los carbohidratos no son malos, **su función principal es proporcionar energía** para las actividades diarias.

Sin embargo, pueden convertirse en **opciones poco saludables** cuando:



- ! Se consumen en **porciones excesivas**
- ! Se preparan fritos o con **grasa saturada**
- ! Se mezclan **varios tipos de carbohidratos** en un mismo plato
- ! Se consumen a **deshoras**
- ! Se les añade **azúcar refinada** en exceso

👉 Una alimentación equilibrada, rica en frutas, vegetales y porciones adecuadas, **es clave para una buena salud.**