

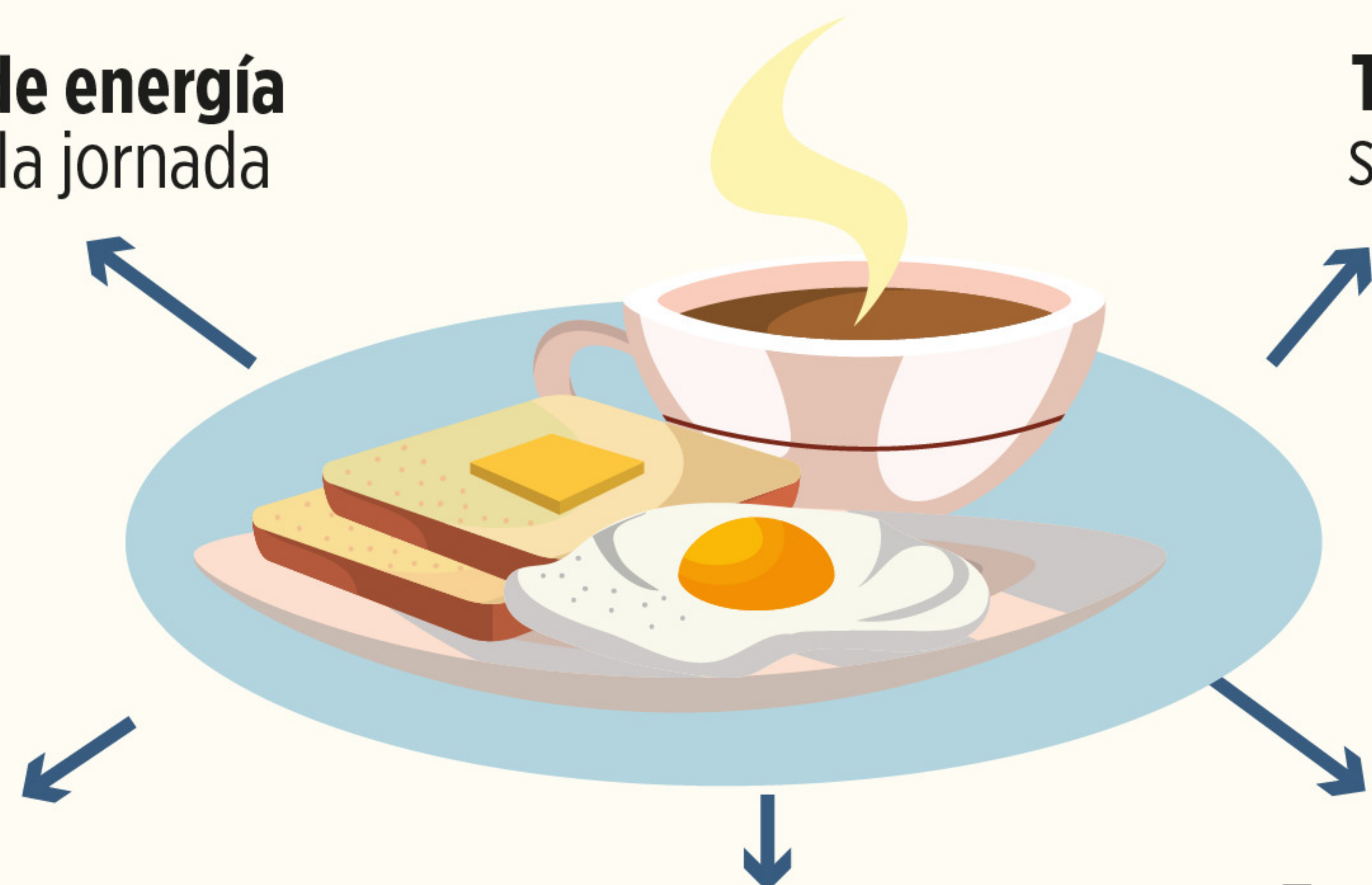
# ¡Feliz 2026!

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

Te ayuda a mantenerte  
saciado por más tiempo



Mejora tu estado  
de ánimo

Contribuye a  
**mantener** un cuerpo  
sano y fuerte

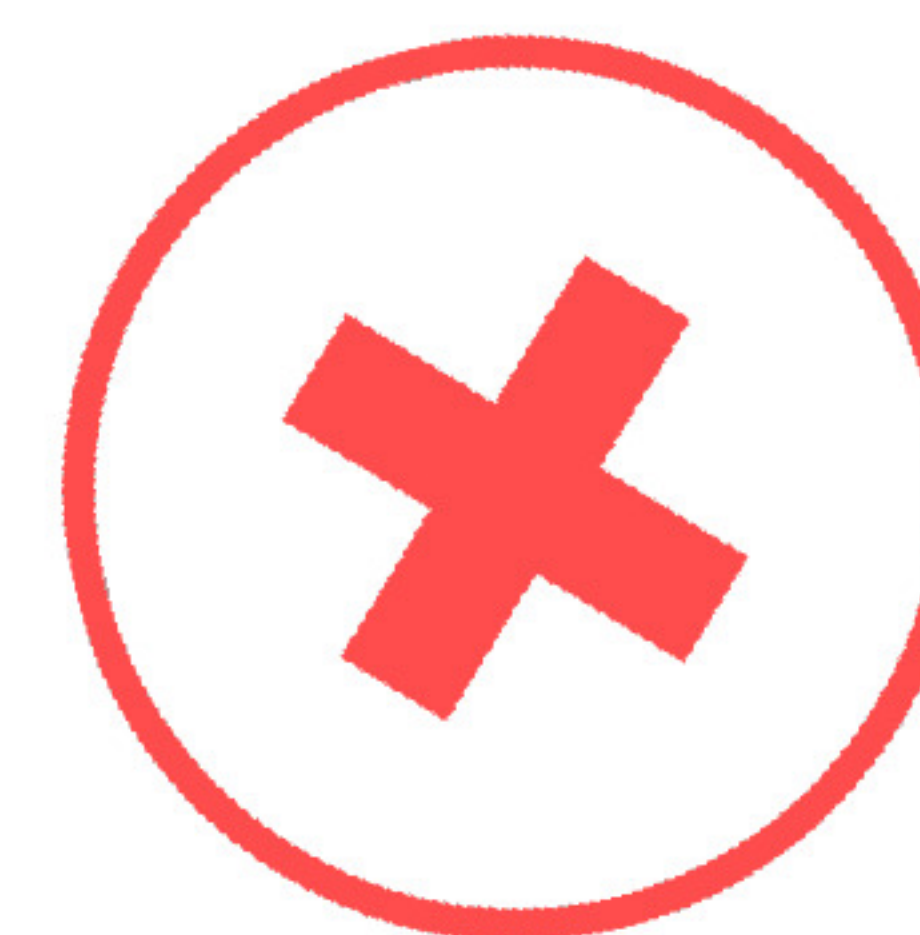
Favorece la concentración  
y el rendimiento académico



**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.**

## ¿DESCUIDASTE 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?

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

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.



## 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!**

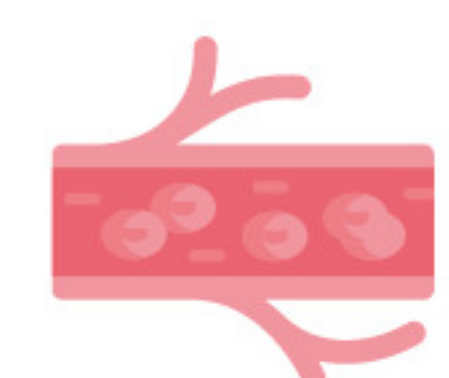




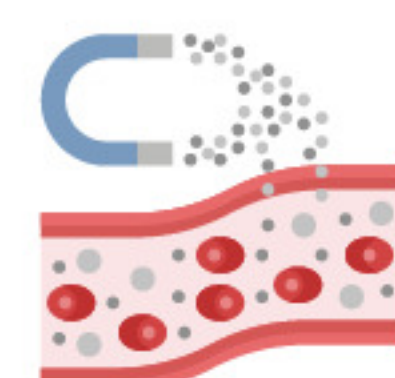
## ¿Qué tipos de ejercicio existen?

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.**