



Realfooding

- Guía -
Vuelta a la rutina

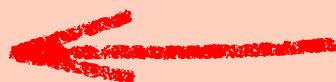
**Llega
enero**



**Me agobio por lo
que hice en
vacaciones**



**Busco una
dieta**



**Me vienen las
prisas**



**Llega
enero**



**Tomo consciencia
sobre lo que
puedo cambiar**



**Alimentación
Ejercicio
Descanso...**

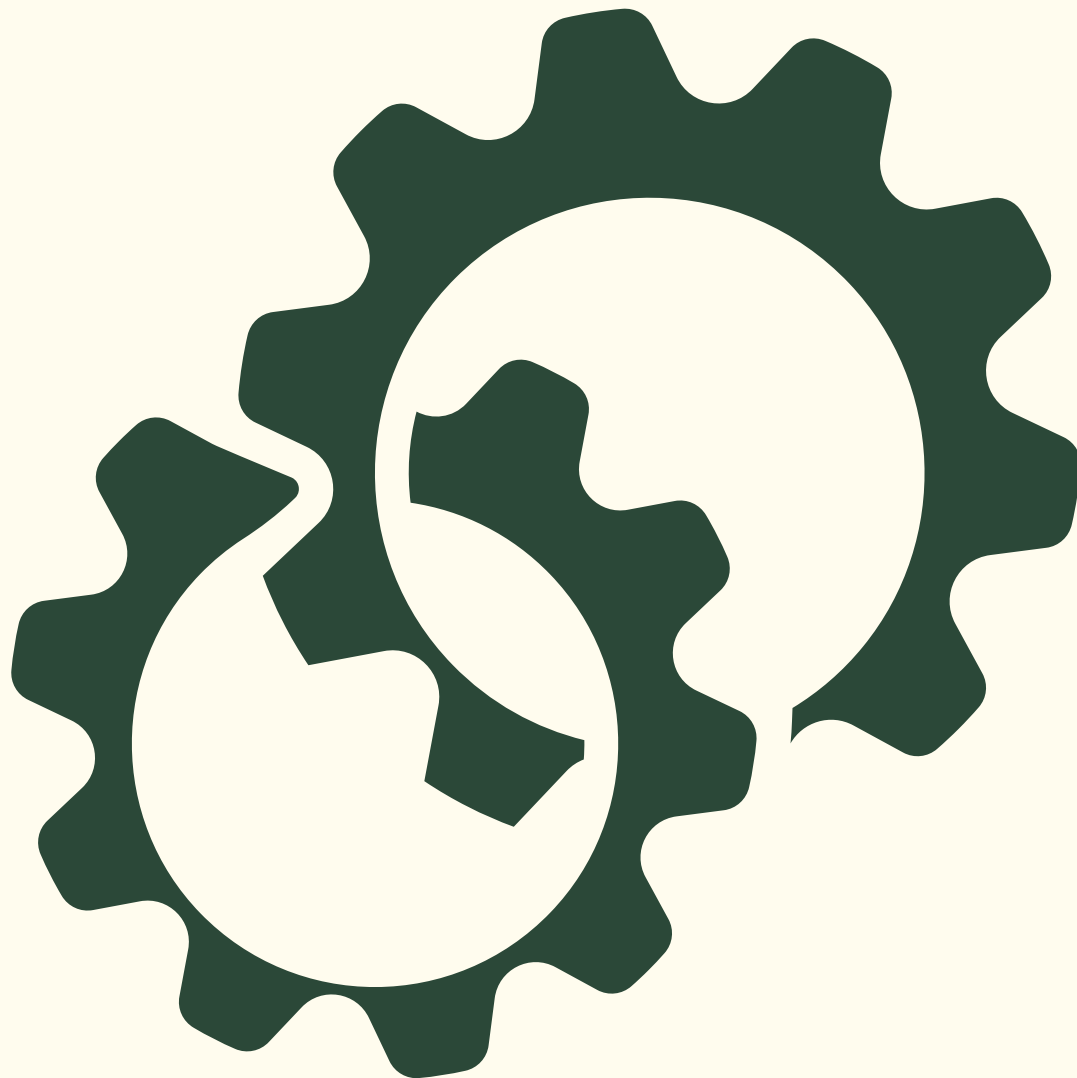


**Acometo cambios
que pueda sostener**



Cómo mantener tus propósitos de AÑO NUEVO

**Recompensas y
placer a corto plazo**
(Woolley et al., 2017)



**Visión, propósito y
confianza en un plan claro**
(Höchli et al. 2020)



**Aplicable a
cualquier
propósito**

Paso 1:
**Aplica cambios
según tu realidad**

Paso 1: Aplica cambios según tu realidad

Os lanzamos pregunta:

Cambiar muchas cosas de golpe puede ser tentador ya que en pocos momentos del año vas a estar tan motivado como ahora, pero ¿es realista?

Nuestro consejo:

Empieza por lo que percibas más fácil de cambiar y basa tu cambio en lo siguiente:



Planifica más



Cuida tu entorno



Flexibilidad

Paso 2: **Planifica**

Paso 2: Planifica

Evidencia:

Planificar las comidas después de vacaciones te ayudará a alcanzar tus objetivos de bienestar y salud (Ducrot et al., 2017)



Checklist de Planificación Semanal de Comidas

1. Organización previa

- ☐ Revisa tu calendario semanal (horarios de trabajo, reuniones, salidas).
- ☐ Define cuántas comidas vas a preparar en casa.
- ☐ Elige un día fijo para planificar (ej: domingo).

2. Diseño del menú

- ☐ Incluye verduras y frutas en cada comida.
- ☐ Añade proteínas magras (pollo, pescado, huevos, legumbres).
- ☐ Usa carbohidratos integrales (arroz integral, avena, pan de grano entero, patata, batata, pasta integral).
- ☐ Agrega grasas saludables (aguacate, frutos secos, AOVE).
- ☐ Planifica snacks saludables (fruta, yogur natural, hummus).

Paso 2: Planifica

4. Preparación anticipada (meal prep)

- ☐ Cocina legumbres en cantidad y congela en porciones.
- ☐ Lava y corta verduras para ensaladas rápidas.
- ☐ Cocina una proteína base (pollo al horno, pescado a la plancha).
- ☐ Deja snacks listos en tuppers (fruta cortada, frutos secos).

5. Durante la semana

- ☐ Revisa el menú cada noche y adelanta algo de la comida del día siguiente.
- ☐ Ten siempre una opción rápida y saludable (tortilla, ensalada, batido).
- ☐ Mantén tu lista de compras actualizada para la siguiente semana.

6. En el supermercado

- ☐ Haz la compra con la lista preparada (reduce compras impulsivas).
- ☐ Revisa etiquetas para identificar ultraprocesados.
- ☐ No vayas con hambre (disminuye la probabilidad de comprar ultraprocesados).
- ☐ Tu carrito debe estar lo suficientemente lleno de comida real.

Paso 3:
¿En base a qué
planifico?

Paso 3: ¿En base a qué planifico?



**Frutas y
verduras**



Frutos secos



Legumbres



**Granos integrales
y tubérculos**



**Pescado
y marisco**



**Lácteos
enteros**



Huevos



Carnes blancas



Carnes rojas



**Super
Realfoods**



**Endulzantes
saludables**



**Complementos
nutricionales**

Paso 3: ¿En base a qué planifico?

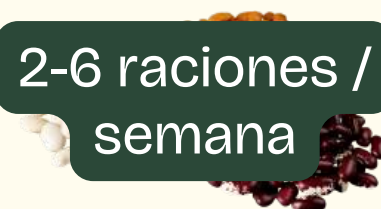


5 raciones /día
(400- 800 g)

**Frutas y
verduras**

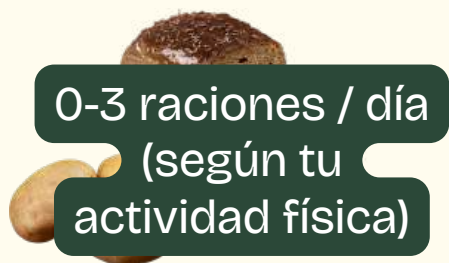
1 puñado /día
(30-50 g)

Frutos secos



2-6 raciones /
semana

Legumbres



0-3 raciones / día
(según tu
actividad física)

**Granos integrales
y tubérculos**



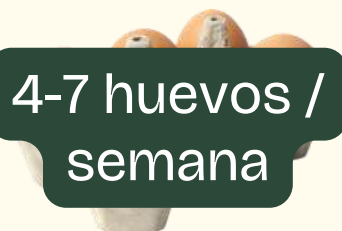
2-5 raciones /
semana

**Pescado
y marisco**



0-2 raciones/
día

**Lácteos
enteros**



4-7 huevos /
semana

Huevos



2-4 raciones/
semana

Carnes blancas



0-1 raciones/
semana

Carnes rojas



2-6 cucharadas
de AOVE /día

**Super
Realfoods**



1-2 cucharadas
pequeñas /día

**Endulzantes
saludables**



Según tus
objetivos

**Complementos
nutricionales**

Paso 3: Introduce alimentos fermentados



Yogur



Quesos



Kéfir



Kombucha



Tempeh



Natto



Miso



Chucrut



Pepinillos



Chocolate negro



Vinagre crudo



Café

Paso 4:

**No te olvides de
volver a hidratarte**

Paso 4: No te olvides de volver a hidratarte

ALTO DURANTE VACACIONES



Cañas en cenas
de navidad

Champán,
sidra, vino



Copas de
fiesta

Refrescos



VUELVE A HIDRATARTE



Agua

2-4
piezas de
fruta



Vegetales en
comidas
principales

Sopas,
cremas de
verduras



Paso 5:
Incorpora y
combina Super
Realfoods

Paso 5: Incorpora y combina Super Realfoods



**Aceite de
oliva virgen
extra**



**Vinagre de
manzana sin
filtrar**



**Hierbas y
especias**



**Plato
funcional**



**Agua de
coco
100%**



**Vinagre de
manzana sin
filtrar**



**Cúrcuma,
jengibre,
pimienta**



Cítrico



**Shot
funcional**



**Café de
especialidad**



**Probiótico
Prebiótico**



**Bebida
funcional**

Paso 6:
Retoma tu
rutina de descanso

Paso 6: Retoma tu rutina de descanso

Durante vacaciones



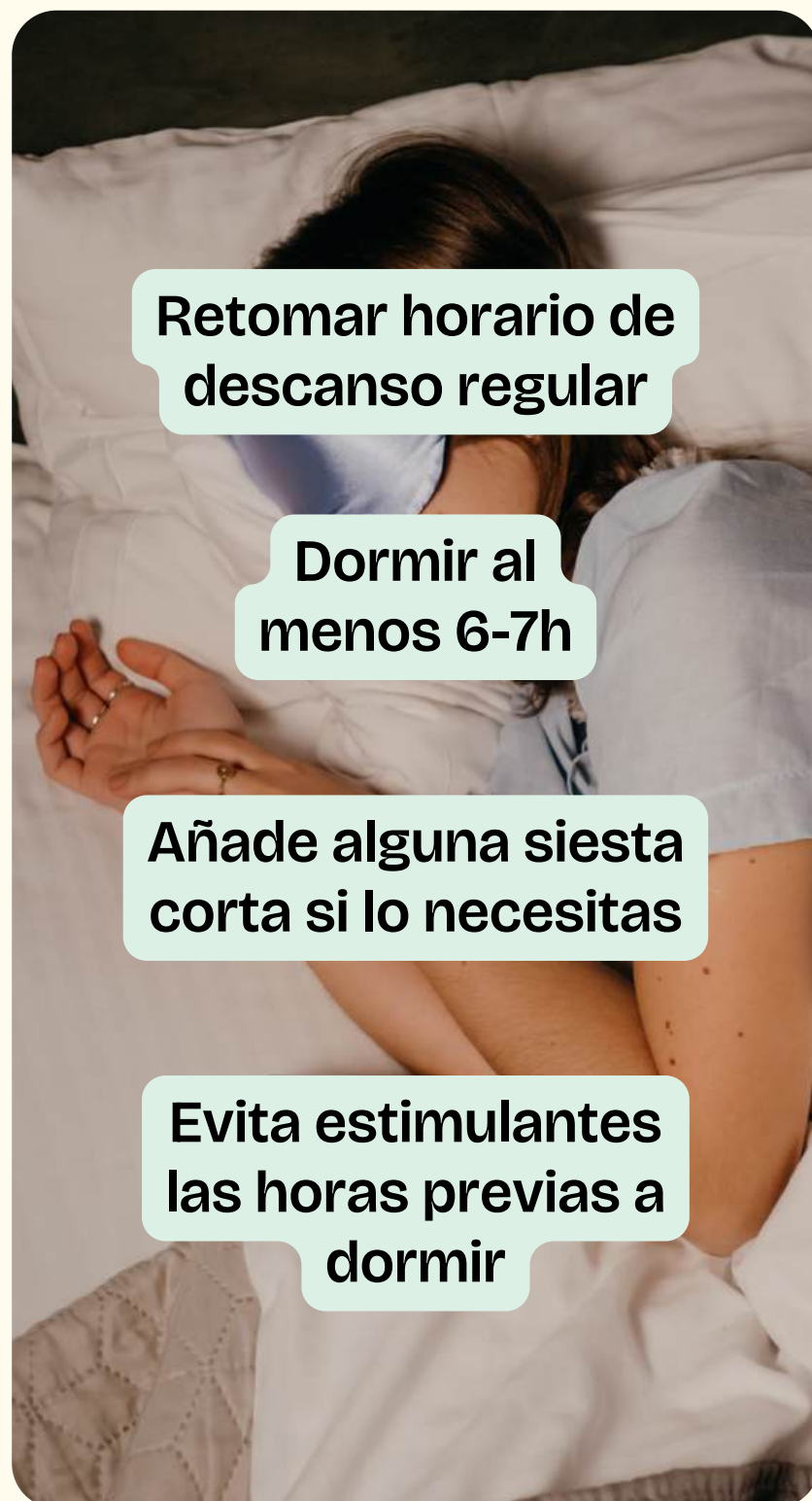
Trasnochar

Jet lag social

Sueño irregular

Menos horas de sueño

En enero



Retomar horario de descanso regular

Dormir al menos 6-7h

Añade alguna siesta corta si lo necesitas

Evita estimulantes las horas previas a dormir

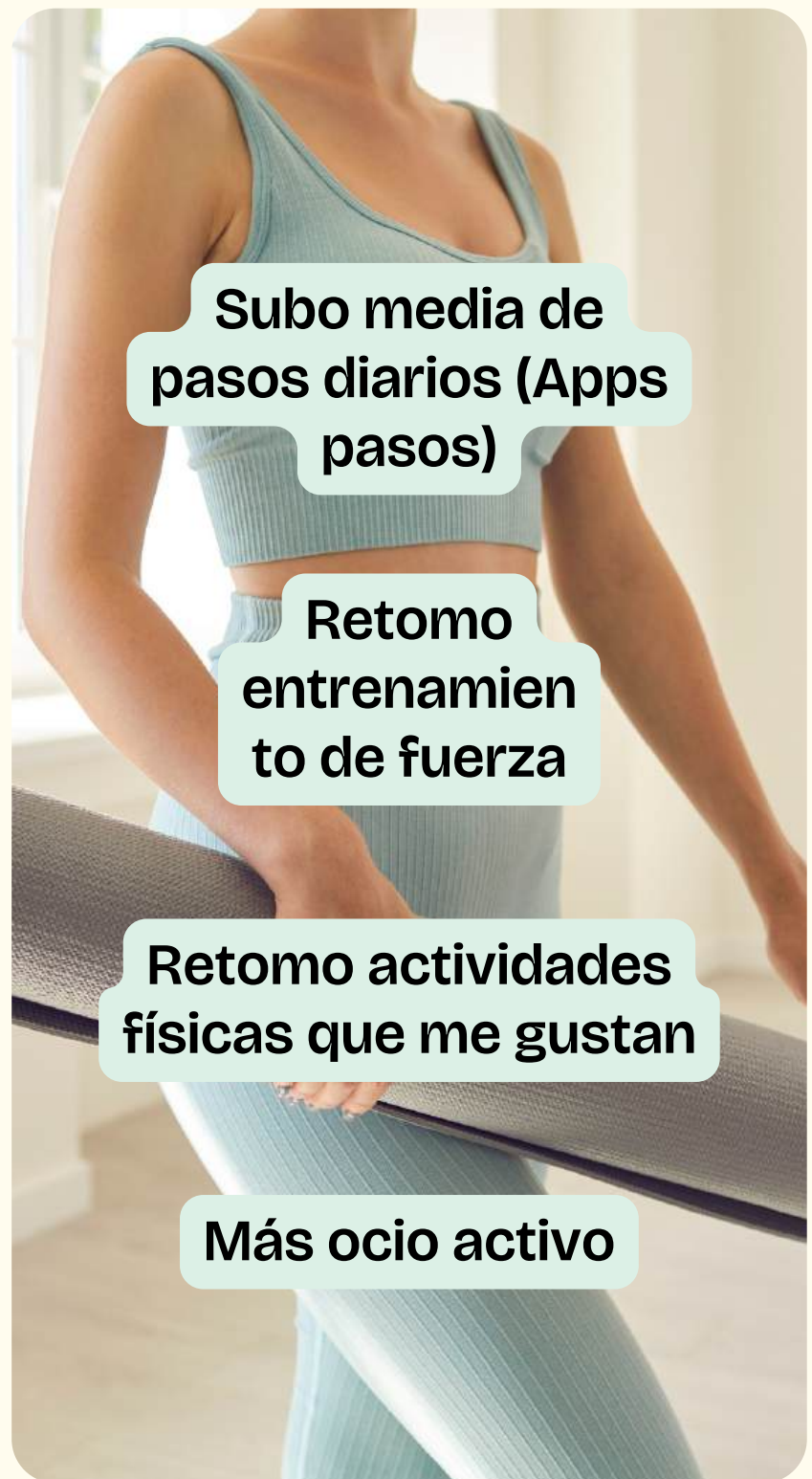
Paso 7:
Retoma tu
rutina de ejercicio

Paso 7: Retoma tu rutina de ejercicio

Durante vacaciones



En enero



Paso 8:

**Me expongo a la
luz natural por la
mañana y reduzco
exposición a
pantallas por
la noche**

Paso 8: Me expongo a la luz natural por la mañana y reduzco exposición a pantallas por la noche

Evidencia

Exponerse a luz natural de la mañana ayuda a sincronizar el ritmo circadiano y mejora el sueño y el estado de ánimo tras las vacaciones (Blume et al., 2019)



Paso 9:
Evito enfoques
“todo” o “nada”

Paso 9: Evito enfoques “todo” o “nada”

Evidencia

La rigidez extrema en la alimentación o ejercicio es menos efectiva que enfoques flexibles y consistentes (Wang et al., 2024)



Enfoque erróneo

“Ya comí mal hoy, así que ya arruiné el día. Mejor empiezo la dieta el lunes y hoy sigo comiendo lo que sea.”



Enfoque correcto

“Ok, comí algo que no estaba en mis planes. No pasa nada. En la próxima comida puedo elegir algo más saludable.”

Paso 10:
Evito enfoques
de “culpa”



Paso 10: Evito enfoques de “culpa”

Evidencia

La culpa excesiva, especialmente relacionada con la alimentación, puede tener efectos negativos significativos en la salud mental y la conducta alimentaria (Zareba et al., 2024).



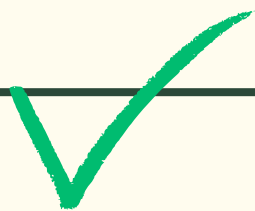
Enfoque erróneo

“No debí haber comido ese pedazo de pastel... soy un desastre, nunca voy a poder controlar lo que como. Ya lo arruiné todo.”



Enfoque correcto

“Comí algo fuera de lo planeado, y estaba rico. No pasa nada. Lo disfruté y puedo seguir con mis hábitos saludables en la siguiente comida.”



No son inflamatorios

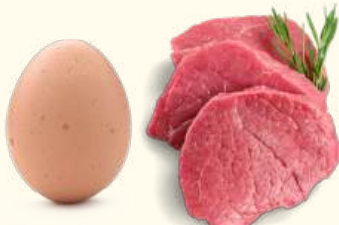
Solanáceas
(Glicoalcaloides)



Granos
(antinutrientes)



Cereales
(gluten)



Carne, huevos
(grasas saturadas)

Lácteos
(proteínas,
lactosa, grasas saturadas)



Sí son inflamatorios



**Azúcar
refinado**



**Aceites
refinados**



**Harinas
refinadas**



Alcohol

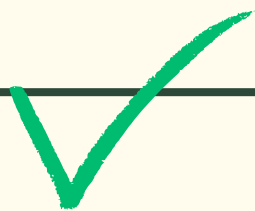


**Carragenanos,
maltodextrinas,
nitritos/nitratos**



**Edulcorantes
artificiales**





REAL hidratos de carbono



Tubérculos



Legumbres



Cereales
integrales



Pan
integral



Frutas



Miel
cruda



Fakes carbos



Azúcar
refinado



Harinas
refinadas



Pan
blanco



Bebidas
azucaradas



Mieles
industriales

Evidencias científicas sobre hábitos y propósitos

A. Formula metas “positivas y orientadas al logro”, no sólo “evitar lo no deseado”

Formular metas orientadas hacia lo que se quiere lograr (p. ej., “aumentar ejercicio”) suelen tener más éxito que las orientadas a evitar algo (“dejar de comer X”). Igualmente, el apoyo y seguimiento mejora la adherencia. (Oscarsson et al., 2020)

B. Céntrate en planes concretos (cuándo/dónde/qué)

Las intenciones amplias rara vez conducen a hábitos sostenidos. Seguimiento de intentos de cambio: el 77% se mantuvieron durante 1 semana, pero sólo el 19% continuaron durante 2 años. (Bailey, 2017).

C. No te frustres si te lleva más de lo esperado

La formación de un hábito implica repetición en contextos estables y un proceso gradual de automatización.

La idea popular de “21 días para formar un hábito” no está bien respaldada; investigaciones indican que el tiempo real puede variar mucho según la persona y la conducta — a menudo semanas o meses. (Singh et al., 2024)

 Realfooding