



# 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 conciencia sobre lo que puedo cambiar**



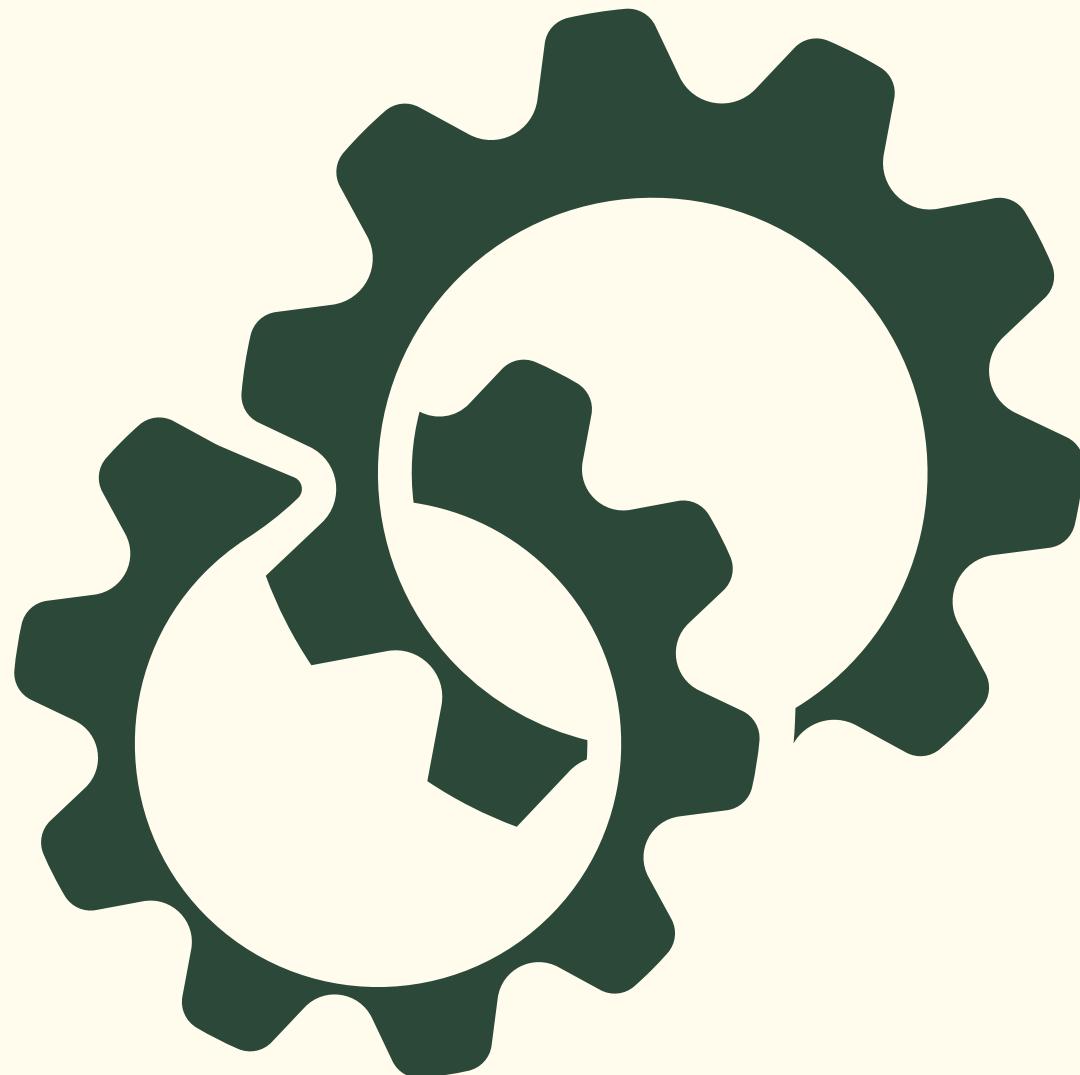
**Alimentación  
Ejercicio  
Descanso...**



**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 tupper (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**

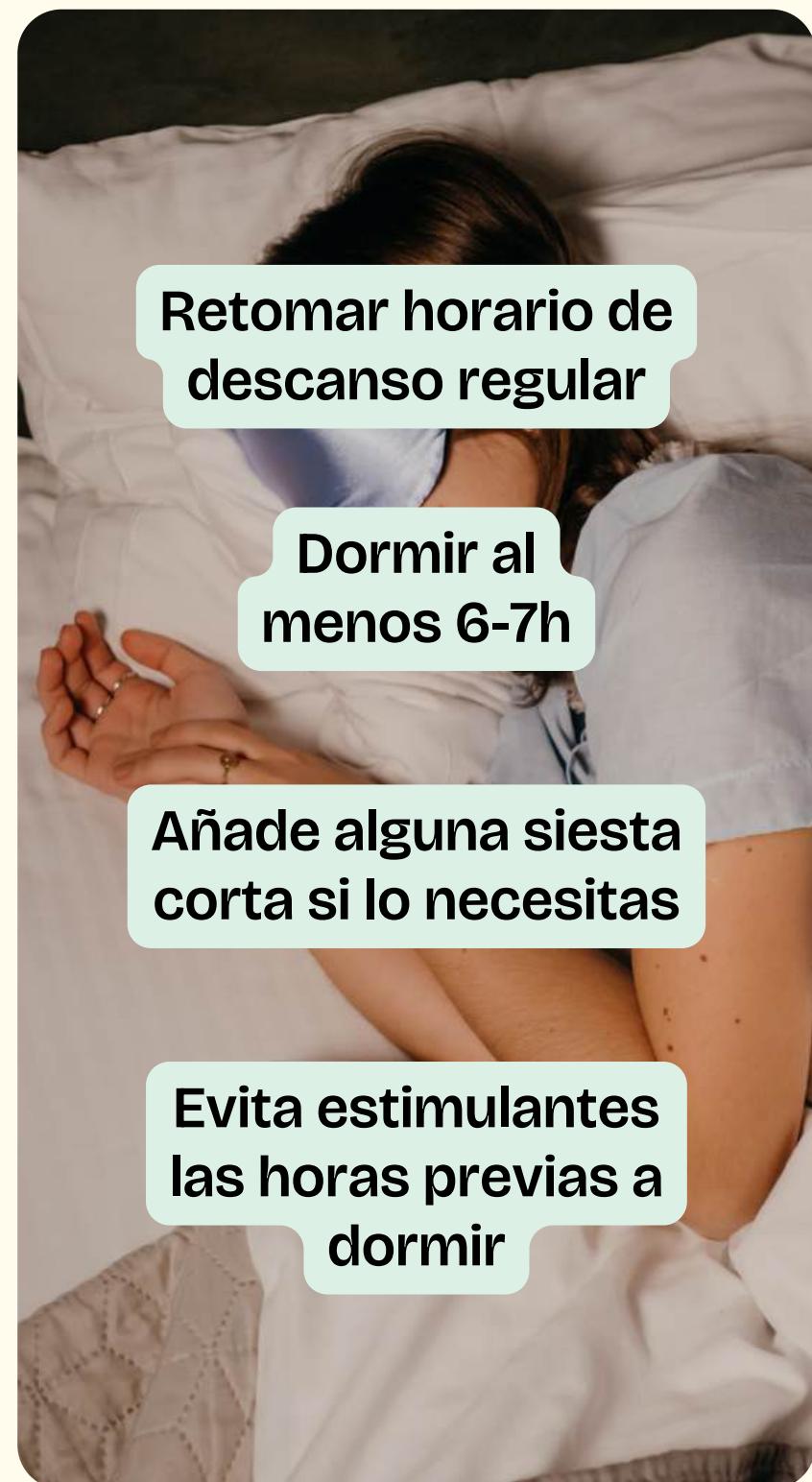
---

## Paso 6: Retoma tu rutina de descanso

### Durante vacaciones



### En enero



# **Paso 7:**

## **Retoma tu**

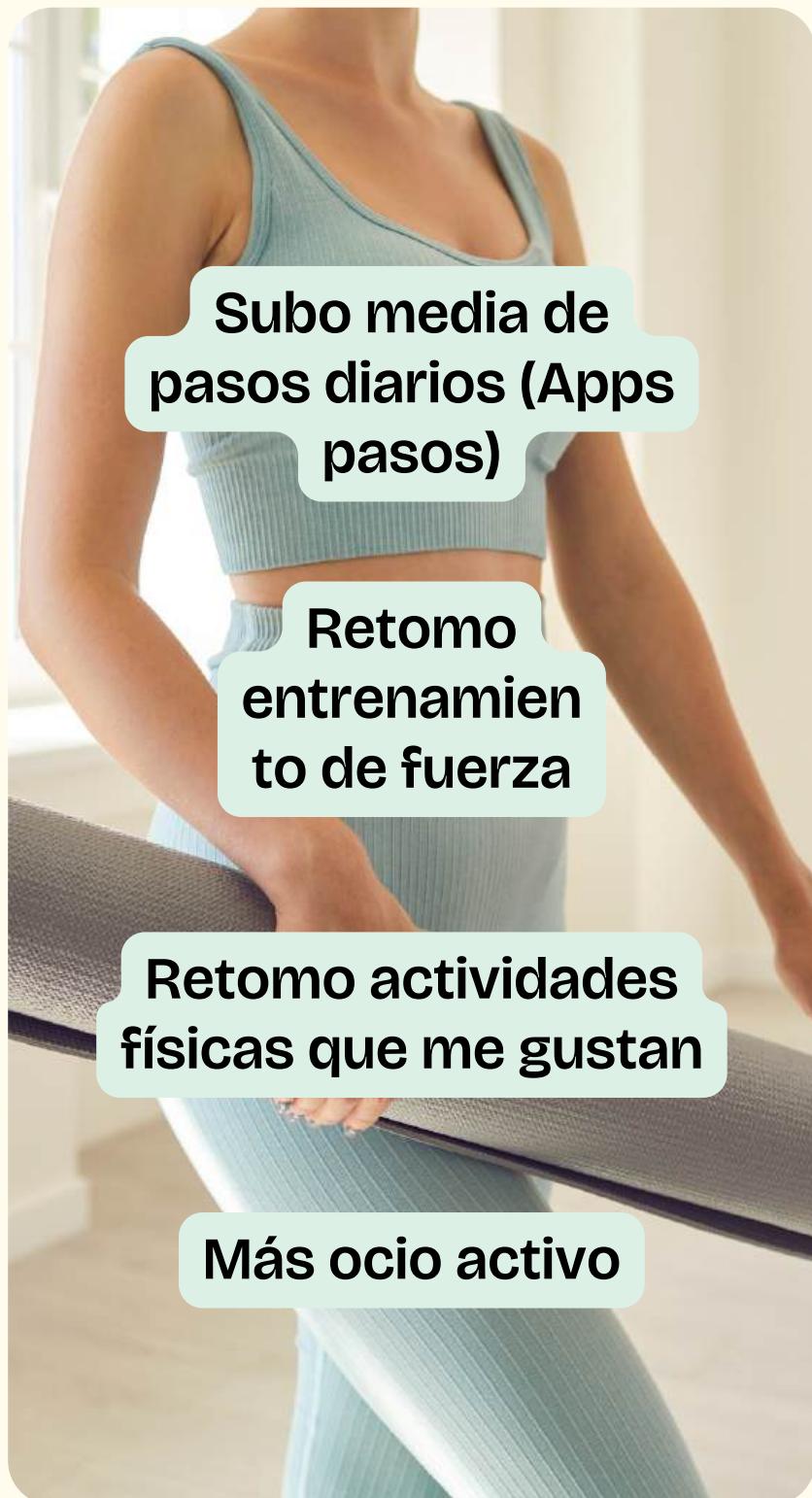
## **rutina de ejercicio**

# 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”

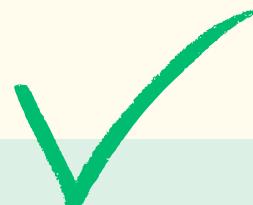
## Evidencia

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).



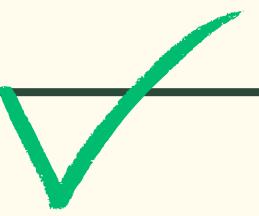
### Enfoque erróneo

“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

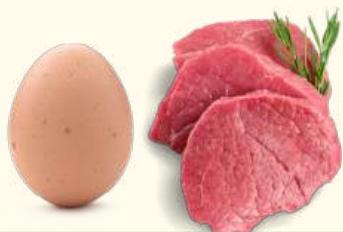
Solanáceas  
(Glicoalcaloides)



Granos  
(antinutrientes)



Cereales  
(gluten)



Carne, huevos  
(grasas  
saturadas)

Lácteos  
(proteínas,  
lactosa, grasas  
saturadas)



## Sí son inflamatorios

Azúcar  
refinado



Aceites  
refinados



Alcohol

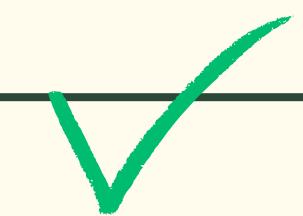
Harinas  
refinadas



Carragenanos,  
maltodextrinas,  
nitritos/nitratos



Edulcorantes  
artificiales



## REAL hidratos de carbono



Tubérculos



Legumbres



Cereales  
integrales



Pan  
integral



Frutas



Miel  
cruda



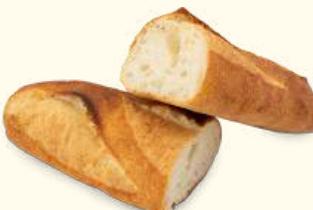
## Fakes carbos



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)**

The logo for Realfooding features the word "Realfooding" in a bold, sans-serif font. The letter "R" is stylized with a small green leaf icon at the top. The "o" in "Real" has a small stem and a leaf at the top. The "f" in "fooding" has a small stem and a leaf at the top. The "o" in "fooding" has a small stem and a leaf at the top. The "d" in "fooding" has a small stem and a leaf at the top. The "i" in "fooding" has a small stem and a leaf at the top. The "n" in "fooding" has a small stem and a leaf at the top. The "g" in "fooding" has a small stem and a leaf at the top.