

## TIPS PARA CUIDARTE MÁS

- **Planifícate con mimo.** Idea tus menús semanales, haz tu lista de elaboraciones saludables que te inspiren y faciliten platos a tu gusto.
- **¿El Ingrediente VIP? ¡Las verduras!** Aportan vitaminas, antioxidantes, minerales, agua y fibra, llenan tu menú de colores, texturas y sabores.
- **Cocina más.** Y si no tienes tiempo, busca recetas sencillas, que te aseguren opciones saludables esperándote en la nevera.
- **Vente al mercado.** Productos frescos, locales y de temporada. ¡Libre de tentaciones poco saludables!
- **Tu cesta de “básicos.”** Muchas verduras y frutas, algunos cereales integrales y legumbres y, con moderación, huevos, lácteos, pescado, carne...
- **Reduce los ultraprocesados.** Sus azúcares añadidos, sal, grasas y aditivos, son regulares para tu salud, tu bolsillo y el medio ambiente.
- **Conecta con tu cuerpo.** Cada persona es única, escucha tus necesidades y sensaciones. Solo tú sabes lo que le sienta bien o no.
- **La comida es encuentro.** Es un momento para descansar del ajetreo, para poner presencia, para compartir y conectar con tu familia.
- **¡Adiós, culpa!** La comida debería estar siempre relacionada con la salud, el placer y el autocuidado, nunca con el juicio, el miedo o la vergüenza.
- **No eres lo que comes, eres mucho más.** La alimentación no te define, es solo una parte de tus hábitos. ¡Cuídate, cuídala!