



Cambia Comiendo

NUTRICIÓN • SALUD • BIENESTAR

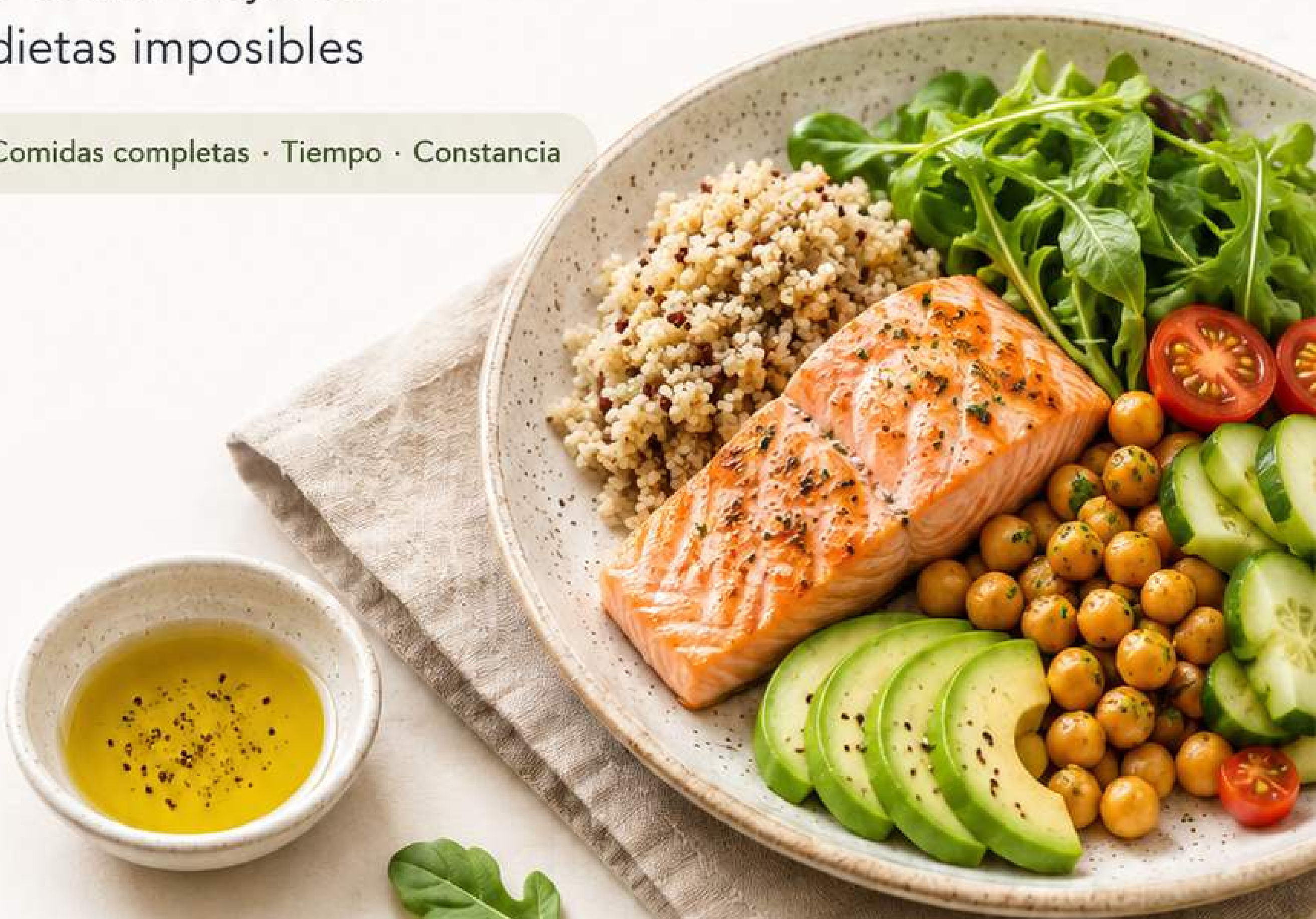


LAS 3 CLAVES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Una guía sencilla para empezar
a comer mejor sin
dietas imposibles

Comidas completas • Tiempo • Constancia



Cambia Comiendo • León • Salamanca • Online



Antes de empezar, *queremos decirte algo.*



Si has descargado esta guía, seguramente no es porque no sepas qué comer. Probablemente ya lo has intentado otras veces, pero en algún momento se ha complicado.

Y no, eso no significa que te falte fuerza de voluntad. Muchas veces lo que falta es estructura, claridad y un plan que encaje con tu vida real.

En **Cambia Comiendo** queremos ayudarte a comer mejor con calma, sin sentarte juzgado/a y con una estrategia que puedas mantener.



Esto lo vemos
mucho en consulta

Muchas personas no necesitan más normas. Necesitan un plan que les haga la vida más fácil.



Comer mejor no debería hacerte sentir culpable, perdido/a ni castigado/a.





Comer mejor puede ser más sencillo *de lo que parece.*



Muchas personas no fallan por falta de voluntad. Fallan porque necesitan **estructura, claridad** y un **plan realista** que se adapte a su vida.

Estas son las 3 claves que lo cambian todo:

01



Comidas completas

Para tener más saciedad y mejores decisiones.

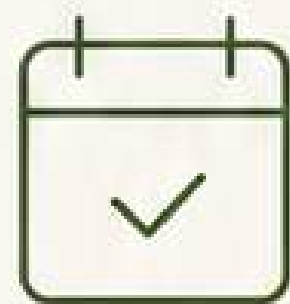
02



Tiempo

Para comer bien sin vivir en la cocina.

03



Constancia

Para dejar de depender solo de la motivación.



Esto lo vemos en consulta

Muchas personas no necesitan más normas. Necesitan una estrategia que les haga la vida más fácil.

“

*No necesitas hacerlo perfecto.
Necesitas empezar de una forma que puedas mantener.*





Clave 1 •

Comidas completas



La clave está en combinar bien los grupos de alimentos.

Así se ve un plato equilibrado y realista para tu día a día.



1. Verdura u hortalizas

La mitad del plato. Aportan fibra, vitaminas, minerales y saciedad.



2. Proteína

1/4 del plato. Ejemplos: pollo, pescado, huevos, legumbres o tofu.



3. Hidrato de carbono de calidad

1/4 del plato. Ejemplos: arroz integral, patata, quinoa, avena o pan integral.



4. Grasa saludable

Aceite de oliva, aguacate, frutos secos o semillas.



5. Fruta o yogur natural

Como opción para completar la comida.



¿Mi comida está completa?

- ✓ ¿La mitad de mi plato son verduras?
- ✓ ¿Tengo una fuente de proteína?
- ✓ ¿Incluyo un hidrato de calidad?
- ✓ ¿Hay una grasa saludable?



Una comida completa no tiene que ser perfecta. Tiene que ayudarte.





Ejemplos de platos completos

Ideas sencillas y realistas para combinar verdura, proteína, hidrato de calidad y grasa saludable.



Salmón con quinoa y ensalada

Proteína + hidrato de calidad + verduras + grasa saludable.



Pollo con arroz y verduras

Un plato fácil para el día a día.



Lentejas con verduras y huevo

Legumbre como base + proteína + acompañamiento sencillo.



Ensalada de atún con lechuga, tomate y picatostes

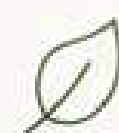
Una opción fresca, rápida y completa.



Aprender a combinar mejor los alimentos hace que comer saludable sea mucho más fácil de sostener.



*No hace falta complicarte.
A veces, comer mejor empieza por combinar mejor.*





Clave 2 · Tiempo 

No necesitas más tiempo *para comer mejor.*

Necesitas hacerlo más fácil.

Si tu día va rápido, comer bien no tiene por qué complicarse.

No se trata de cocinar durante horas, sino de tener una estructura simple, ideas rápidas y opciones que encajen contigo.



Menos decisiones

Ideas claras para no llegar a la comida improvisando.



Comidas rápidas

Opciones completas y realistas para días con poco tiempo.



Organización simple

Compras, cenas y básicos pensados para hacerte la semana más fácil.



Lo trabajamos en consulta

- ✓ Menús adaptados a tu ritmo
- ✓ Ideas rápidas para trabajo y cenas
- ✓ Estrategias para comer mejor sin vivir en la cocina



Comer mejor también puede ser práctico.

“ No necesitas cocinar más.
Necesitas un plan que te
quite carga mental. ”





CLAVE 3 • CONSTANCIA



La constancia no es hacerlo *perfecto.*



Un buen plan no es el que solo funciona en días ideales, sino el que puedes sostener en tu vida real.

Habrás días mejores y otros más difíciles. Lo importante no es no fallar nunca, sino volver al plan sin culpa.



Pequeños pasos

No necesitas cambiar todo de golpe. Pequeños cambios son más sostenibles.



Flexibilidad

Tu plan debe adaptarse a tu vida, no al revés. Habrá imprevistos.



Volver al plan

Si te sales del plan, no pasa nada. Lo importante es retomar sin culpa.



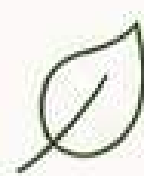
Esto lo vemos en consulta

Muchas personas saben qué deberían hacer, pero les falta estructura, seguimiento y adaptación.



*La constancia no es no fallar nunca.
Es saber volver sin castigarte.*





Cómo *cuidamos de ti*

Estamos aquí para ayudarte, guiarte y acompañarte con calma, cercanía y profesionalidad.



Crear un **plan realista** para ti



Adaptarnos a **tu ritmo** y tu vida real



Ayudarte a **comer mejor** sin prohibiciones



Escucharte sin juicios



Cuidar tu **vida social** y tus gustos



Acompañarte con **objetivos alcanzables**

Nuestro objetivo es entender tu punto de partida, respetar tu historia y construir contigo una estrategia que **encaje contigo** y te haga sentir mejor.



Vamos a ayudarte a cuidarte de una forma más amable, realista y sostenible.





Cambia Comiendo

Nutrición · Salud · Bienestar



Cómo trabajamos en *Cambia Comiendo*



Creemos en una nutrición cercana, profesional y 100% personalizada. Este es nuestro proceso para acompañarte paso a paso.



1

Escuchamos tu caso

Entendemos tu historia, tus objetivos y lo que necesitas de verdad.



2

Revisamos tus hábitos, horarios y gustos

Analizamos tu alimentación actual y tu punto de partida real.



3

Diseñamos un plan personalizado

Creamos un plan flexible, realista y adaptado a ti.



4.

Ajustamos contigo en las revisiones

Resolvemos dudas y adaptamos el plan para que sigas avanzando.



“

Esto no va de darte una hoja y desearte suerte. Va de crear contigo una estrategia que puedas mantener.



Equipo **Cambia Comiendo**

08



Cambia Comiendo
Nutrición • Salud • Bienestar



¿Y si esta vez lo hacemos *de otra forma?*



Si sientes que ya has intentado comer mejor muchas veces, quizá no necesitas otra dieta. Quizá necesitas un plan que encaje contigo de verdad.

En **Cambia Comiendo** podemos ayudarte a organizar tu alimentación con calma, sin juicios y con una estrategia personalizada.



Consulta presencial
en León y Salamanca



También
consulta online



Reservar consulta →

Da el paso hacia una relación más tranquila con la comida. **Estamos para acompañarte.**

“

Quizá no necesitas empezar de cero. Quizá necesitas empezar acompañado/a.

