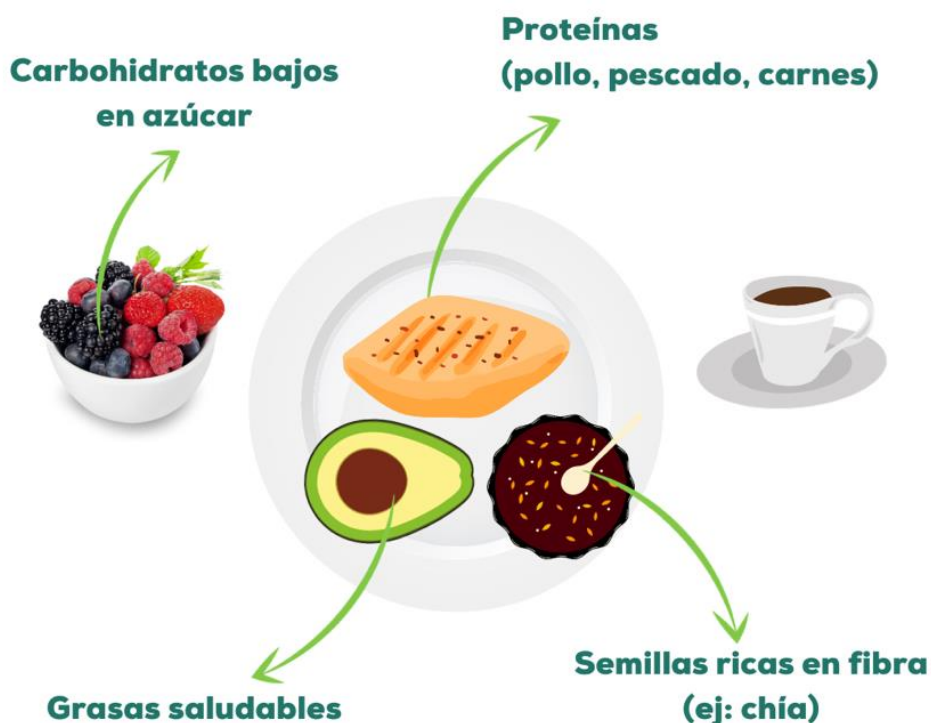


Cómo distribuir tus comidas

Desayuno: un desayuno rico en proteínas, fibra, y grasas saludables. Esta estructura te permitirá generar saciedad, nutrición, y energía de largo aliento. Un buen desayuno, rico en proteínas, reduce el hambre el resto del día, en particular en la noche.

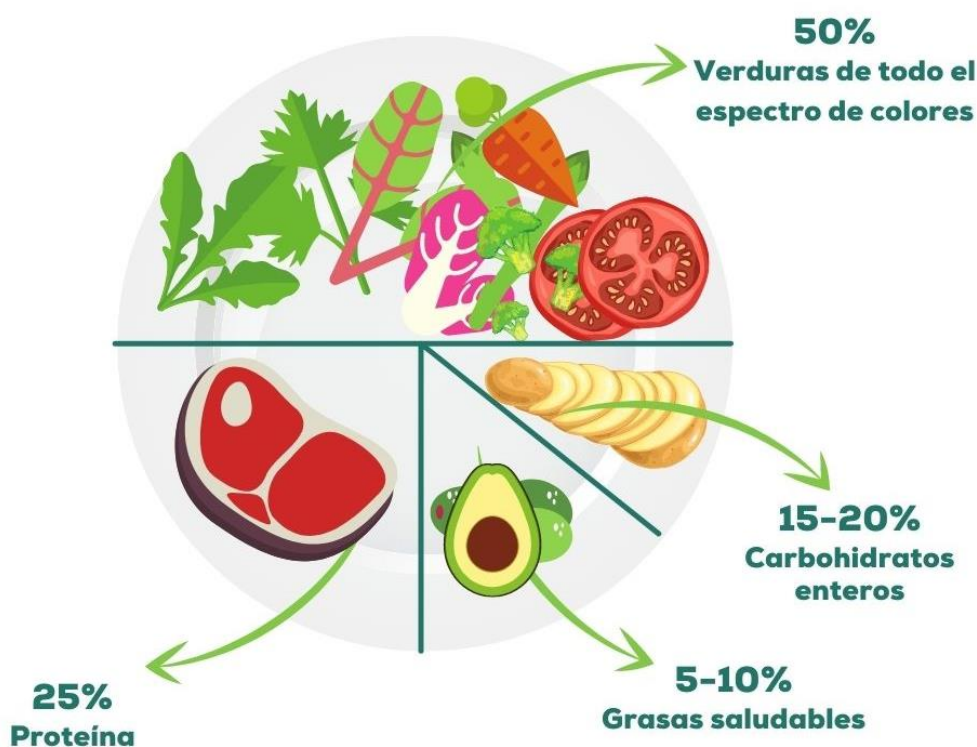
1. **Proteínas:** buenos ejemplos incluyen pechuga de pollo, pechuga de pavo, y huevos entre otras.
2. **Fibra:** la chía es una excelente fuente de fibra. Te recomiendo que revises las recetas del programa, en particular, las diferentes opciones de budín de chía.
3. **Grasas:** puedes agregar palta/aguacate, algo de mantequilla, etc.
4. **Carbohidratos:** puedes agregar frutos rojos si lo deseas.

DESAYUNO



Almuerzo/Comida y Cena: Esta estructura te permitirá generar saciedad, nutrición, y energía de largo aliento.

1. **Proteínas magras:** una a dos palmas. Puede ser pechuga de pollo, pechuga de pavo, pescado blanco, carne de vacuno magra, etc.
2. **Verduras:** pueden ser cocinadas o ensaladas, o una combinación. Deben ocupar 50% del plato. Puedes aliñarlas con 1 cucharadita (5 ml) del aceite de tu gusto, limón y sal.
3. **Grasas:** además del aceite para cocinar y aliñar, puedes agregar algunas otras fuentes, como palta, semillas, o frutos secos.
4. **Carbohidratos:** puedes agregar una porción de carbohidratos (si lo deseas) del tamaño de una palma ahuecada o media taza, lo que sea menos.



Aderezos:

- Aceite de oliva extra virgen: 1 cucharadita
- Jugo de limón, vinagre
- Semillas: 1 cucharadita