



Desafío Pilates:
Verano sin Etiquetas

DEL EQUIPO DE

nutrición
en *balance*

WORKBOOK
sin límites, sin etiquetas

nutricionenbalance.com

ohpilates.com

EN NUTRICIÓN EN BALANCE ESTAMOS FELICES DE ACOMPañARTE

Queremos guiarte en la adquisición de herramientas que te permitan lograr un verdadero bienestar integral tanto a nivel físico y mental, que este espacio te permita romper mitos y falsas creencias que tal vez tengas en torno a la nutrición, conectar con las necesidades de tu cuerpo y comiences a crear tu propio balance.

Crear tu propio balance es posible cuando eres capaz de conectar contigo, conoces tus necesidades y adecuas tu alimentación a tus gustos y preferencias particulares.

Nuestras evaluaciones y planes de tratamiento se personalizan a cada uno de nuestros pacientes, acompañándote a trabajar por tus objetivos de forma presencial u online.

¡Estaremos a tu disposición para lo que necesites!



“¡Como especialistas, te guiamos en un estilo de vida más saludable, en donde el objetivo final es aprender a comer más allá de etiquetas o dietas de moda. !”

nutrición
en *balance*



Capítulo 2

NUTRE TU CUERPO

¿Por Dónde Comenzar a Nutrirte?

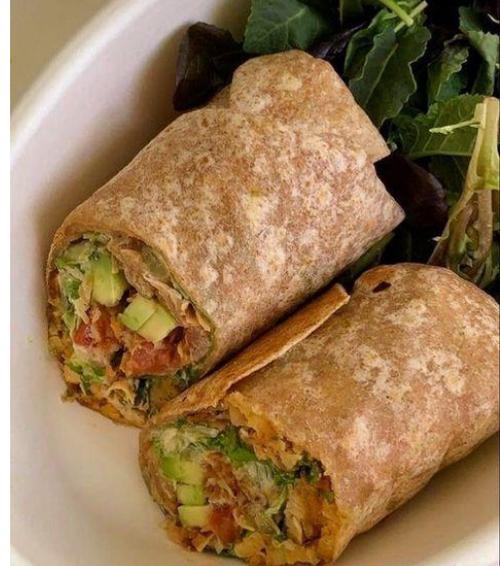


Una buena nutrición comienza desde la compra, es por ello que dentro de las practicas que queremos que explores tu despensa y lista de compras.

Hacerlo de forma sencilla y sin agobiarte es clave para valorar si necesitas o no hacer algún cambio

¿Por dónde comenzar?

- 1. Empieza por elegir mejor:** En lugar de comprar alimentos "bajos en calorías" o "lights", compra NATURAL, mientras menos ingredientes y empaques tengan tus alimentos, mejor.
- 2. Opta por alimentos integrales:** Dale prioridad al consumo de vegetales, frutas, tubérculos, legumbres y cereales, estos te garantizan un perfil óptimo de nutrientes y además de fibra para favorecer saciedad y cuidar la salud de tu intestino.
- 3. Planifica tu compra:** Crea tu lista de compra en base a tus necesidades, y de ser posible, accede a ferias locales y tiendas de barrio con oferta variedad de alimentos naturales.
- 4. Llena tu despensa de nutrientes:** Mientras más variada sea tu alimentación, mayor variedad de nutrientes encontrarás en tus platos, vitaminas y minerales que se requieren para la formación de enzimas, neurotransmisores y hormonas en pro de tu equilibrio hormonal y metabólico contribuyendo favorablemente en tu salud física y emocional.





Proteínas

Realizan la mayor parte del trabajo en las células y son *necesarias para la estructura, función y regulación de los tejidos y órganos del cuerpo*, van más allá de sólo ser útiles para el musculo, *gracias a las proteínas el cuerpo es capaz de fabricar enzimas para la digestión y metabolismo, anticuerpos, hormonas e incluso favorecer saciedad.*

Estas podrían ser de origen animal o vegetal según tu patrón alimentario, preferencia y tolerancia personal.

En este grupo destacan carnes blancas o rojas, huevos, legumbres con adecuada complementación entre cereales integrales o pseudocereales (Quinoa, trigo sarraceno, etc) y algunas semillas como la chía o el hemp o cáñamo.



Carbohidratos

Aportan energía al cuerpo, son fuente de triptófano, un aminoácido indispensable para la formación de serótina un neurotransmisor encargado de la sensación de bienestar y tranquilidad.

Prioriza fuentes naturales ricas en fibra: Camotes, papas, arroz integral o basmati, quinoa, avena integral, etc.

Incluye frutas y vegetales que también son parte de este grupo de alimentos.



Grasas Saludables

Considerando a modo especial ácidos grasos esenciales que el cuerpo es incapaz de fabricar como el omega 3.

Más allá de ser un reservorio de energía, *las grasas son indispensables para producir hormonas y facilitar el transporte de vitaminas.*

Algunas de las mejores fuentes: Pescados como salmón, trucha, jurel, sardinas, algunas semillas y frutos secos también son fuente de omega 3. Sin embargo, no se encuentra biodisponible en su totalidad.

Otras fuentes saludables de grasas las podemos encontrar en las aceitunas, aceites de oliva o coco, ghee, mantequilla, coco, e incluso el chocolate.

CONSIDERACIONES GENERALES PARA SNACKS PRE - POST ENTRENAMIENTO.

Qué comer antes o después de entrenar es una de las inquietudes más comunes a encontrar cuando formalizamos la práctica de actividad física, planificar cuánto y qué comer, contemplar la necesidad de suplementos e incluso que tipo de comida realizar (snacks, comidas, etc) en pro de una buena recuperación y la optimización de la composición corporal, dependerá de cada persona y su contexto particular.

Entre los principales factores a considerar para adecuar y organizar tus comidas pre y/o post entrenamiento se encuentran:

- **Los horarios entre la última comida realizada y el entrenamiento.**
- **Tolerancia Digestiva.**
- **Duración del ejercicio y/o entrenamiento.**
- **Tipo de ejercicio y/o entrenamiento.**
- **Intensidad del entrenamiento.**



¿QUÉ COMER PREVIO AL ENTRENAMIENTO?

El horario de tus actividades es fundamental para pensar en las necesidades y planificación de esta comida.



Para quienes entrenan muy temprano en la mañana, es viable considerar entrenamientos en ayuna, dependiendo del tipo de entrenamiento, duración y tolerancia al ejercicio.

Si eres de las personas a las que no le apetece comer nada muy temprano o se siente mal al hacer ejercicios seguidos de una comida, tal vez es factible poder considerar entrenamientos en ayuno y garantizar que tu comida Post-Entrenamiento, aporte todo lo que necesites.

“LA COMIDA PRE-ENTRENAMIENTO BUSCA SIMPLEMENTE APORTAR UN SHOT DE ENERGÍA PARA TUS ACTIVIDADES.”



- Si se trata de actividades a primera hora de la mañana puedes considerar un snack o incluso desayunar (Ver ejemplos).

- Si se trata de actividades a media mañana o media tarde y tu última comida fue realizada 2-3 horas antes de ejercitarte o moverte, no necesitarás contemplar una merienda o comida pre-entrenamiento, solo deberás enfocarte en tu post-entreno que tal vez puede coincidir con tu almuerzo o incluso cena, en caso de que no coincida con estos horarios de comidas, podrás considerar algún snack (Ver ejemplos).



EJEMPLOS DE COMIDAS PRE-ENTRENAMIENTO QUE TAL VEZ PUEDES CONSIDERAR:

1) **Snacks:** Priorizando la combinando grasas saludables + carbohidratos complejos (ricos en fibra).

Ejemplos:

- Manzana troceada o laminada con mantequilla de almendras y/o frutos secos.

- Tostada de pan integral y semillas con palta o mantequilla de almendras, maní, etc.



¿Cuándo considerar suplementos proteicos para un snack pre-entrenamiento?

Los suplementos proteicos constituyen un complemento de tu alimentación y comidas principales, siempre podrán ser considerados en caso de que tus requerimientos proteicos sean altos y no se satisfagan con tus comidas principales, en caso de tus horarios entre comidas y ejercicio sean muy prolongados (+ 4 horas) o simplemente te agraden consumirlos.

2) Comidas Pre-Entreno

Además de grasas saludables + carbohidratos complejos (ricos en fibra) en esta comida podemos considerar el aporte de proteínas magras y de alto valor biológico, variando estructura o tipo de alimento según tiempo u horario de comida.

Ejemplos:

- Omelette de Huevos con palta y frutos rojos.
- Sándwich de Pan Integral con pollo y palta.
- Porridge Proteico. Preparado con Avena Integral, bebida de almendras o coco + suplemento proteico y topping de semillas
- Ensalada de Quinoa y Salmón con almendras fileteadas
- Camote relleno con carne molida servido con vegetales horneados con aceite de oliva.



El ajuste de cantidades o necesidades es importante adecuarlo de la mano de profesionales en pro de tus necesidades y objetivos particulares.

¿QUÉ COMER POST AL ENTRENAMIENTO?

Después del entrenamiento tus músculos requieren de proteínas y energía de calidad para su recuperación y crecimiento.

Al combinar un carbohidrato rico en nutrientes de calidad junto a una proteína de alto valor biológico, favoreces que los nutrientes se aprovechen eficientemente, tu cuerpo se recupere del ejercicio, prevengas lesiones o daño muscular y desbalances hormonales que pueden comprometer tu salud y restar bienestar a tu vida.

En tu comida post-entrenamiento prioriza proteínas magras animales o vegetales + Carbohidratos, siendo opcional la incorporación de grasas saludables (palta, aceite de oliva, frutos secos, aceituna, etc).

La elección y combinación podrás realizarla a tu gusto de acuerdo a tus horarios o tipos de comidas, considerando que las cantidades siempre dependerán de tus objetivos y necesidades particulares.



EJEMPLOS DE COMIDAS POST-ENTRENAMIENTO QUE TAL VEZ PUEDAS CONSIDERAR:

Desayuno:

- Huevos revueltos con vegetales al gusto + palta y tostadas.

- Smoothie Proteico.

Preparado con bebida de almendras o coco o agua + avena y suplemento proteico.

Almuerzo o Cenas:

- Ensaladas frescas o vegetales salteados con la proteína de tu preferencia (huevos, pollo, pescados, tofu, etc) y una fuente de carbohidratos (Cereales tipo arroz basmati, quinoa, camote, papa, legumbres, etc).



The image shows several clear plastic meal prep containers on a light-colored wooden surface. The containers are filled with a variety of ingredients: white rice, a halved hard-boiled egg topped with black sesame seeds, green peas, cherry tomatoes, and fresh basil leaves. A yellow plastic spoon is placed in each container. In the background, a glass bottle of water is visible. The overall scene is bright and clean, emphasizing healthy meal preparation.

Planifiquemos

TUS COMIDAS

¡GUÍA MEAL PREP!

nutrición
en *balance*

WWW.NUTRICIONENBALANCE.COM

Guía Meal Prep

Guía de recomendaciones para planificar tus comidas de la semana a través de Meal Prep.

Nutrición en Balance

Santiago de Chile, Reg. Metropolitana
Mayo. 2022

No se permite la reproducción de este material para uso distinto al personal, ni su incorporación en sistemas informáticos, ni su transmisión en ningún medio, sea este electrónico, fotocopia, grabación u otros métodos, sin previa autorización.

Nutrición en Balance SPA.
Todos los derechos reservados.

nutrición
en *balance*

Estamos felices de que tengas en tus manos esta guía y sea de provecho para crear tu propio balance. Encontrarás detalles del #mealprep como estrategia de planificación, alimentos funcionales, indispensables de una despensa y nutridatos que te permitan hacer una buena elección de productos al momento de hacer compras.

Aunque ponemos a disposición toda esta información, te pedimos que te sientas en libertad de ponerle tu toque y esencia, esto te permitirá hacer del meal prep un aliado en tu rutina y no una tarea más.

¡Manos a la obra!

nutrición
en balance

Conociendo el *Meal Prep*

El Meal Prep facilita la preparación de tus comidas a través de la planificación previa de tus platos y te invita a organizarte de forma práctica e inteligente para que el cocinar no sea una tarea complicada, tardía o pesada.

Puede involucrar acciones previas a la cocción de tus alimentos como es el picar, porcionar o cortar, hasta la preparación y conservación de tu alimentos.

¿Por dónde comenzar?

Adapta tus ideas de comidas según tus gustos y preferencias y adiciona un toque de disposición y ganas.



Ventajas del *Meal Prep*



Comer de forma saludable y a tu gusto.



Enfocarte en tus objetivos y cuidados en términos de salud y bienestar.



Evitar improvisaciones, mejor manejo de raciones y perfil de ingredientes



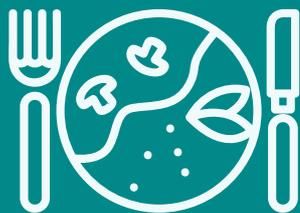
Reducir desperdicios de comida y favorecer el ahorro.



Tiempo extra entre semana para otras actividades.



Menos estrés al momento de pensar en la planificación de comidas.



nutrición
en *balance*

Meal Prep

El meal-prep te ofrece la posibilidad de preparar tus menús con antelación y tenerlos listos para cuando vayas a comer, por lo que reduce la ingesta de comidas fuera de casa y con ello favorece tener una alimentación de mejor calidad, ayudándote además a tomar mejores decisiones en pro de satisfacer objetivos y necesidades.

Planificar tu menú semanal puede parecer difícil, sin embargo, con las herramientas adecuadas, te será muy simple lograrlo.

¡Comencemos!

nutrición
en balance

Paso a paso

Meal Prep

Planifica tu menú



Arma tu lista de compras

Cocinemos

Organiza tu compra o provisiones



Menü

Menú

Plantearse comer saludable queda lejos de ser algo aburrido o una tarea demasiado compleja de realizar.

Como ejercicio, piensa en los alimentos y/o preparaciones que más te agradan y trabajemos en como recrearlos en casa... Si se trata de un platillo de restaurante o una receta que tradicionalmente venga con nutrientes que tal vez no desees consumir o que sea de utilidad sustituir o reemplazar en caso de objetivos o metas particulares y busquemos alternativas que se adapten a ti.

#creatupropiobalance

¿Qué tipo de comidas
incluirías en tu

Meal Prep

Las comidas de almuerzo y cena pueden ser las más complicadas de planificar por temas de tiempo para muchas personas, sin embargo, para algunos, hasta pensar en el desayuno o snacks puede ser una tarea difícil.

La planificación de un menú puede hacerse desde distintos enfoques, pensando desde lo saludable y natural, considerando el perfil de nutrientes para cada tiempo de comida (Desayuno, almuerzo, cena, meriendas, etc) o siendo incluso muy precisos al conocer necesidades y requerimientos particulares de energía y nutrientes.





crea tu propio balance

nfb

Comidas Principales

Desayuno

Primera comida del día, ideal que esté integrada por proteínas de calidad o alto valor biológico (pueden ser de origen animal o vegetal) algún tipo de carbohidrato alto en fibra y grasas saludables.

Almuerzo y Cena

¡Preparaciones cargadas de color! La variedad de color y texturas asegura mayor densidad de nutrientes funcionales, alterna el perfil o tipo de vegetales, eligiendo entre aquellos que más disfrutes. Dale su lugar a las proteínas y elige grasas para aderezar o hacer toppings a cada comida.

Snacks

Meriendas

Por lo general, en un día habitual se pudiera considerar el consumo de una o dos meriendas según necesidades particulares de cada persona, niveles de apetito y saciedad, necesidades de energía y manejo hormonal, etc.

En este tipo de comidas te recomendamos alternativas naturales y simples... Muchas veces el camino de la alimentación saludable se complica sin necesidad al intentar buscar innovar o probar recetas muy elaborados o snacks empaquetados que se alejan de cubrir necesidades reales en cuando al perfil de nutrientes y energía.



nutrición
en balance

¡Dale un espacio a tu cocina para todo!

Sácale la etiqueta a lo que comes y deja de clasificarlos como alimentos prohibidos, malos o buenos... En su lugar, comienza a elegir alimentos con los que tu cuerpo se sienta bien tanto a nivel físico como mentalmente.

Si decides llevar a casa alimentos con algún grado de procesamiento o incluso azúcares, opta por opciones de bajo procesamiento evitando aditivos que puedan ser dañinos para tu salud.

No todo se trata de calorías que entran o salen, crea tu propio balance conectando contigo y aquello que te haga más sentido. Si necesitas asesoría siempre podrás contar con tu equipo de nutricionistas [#nutriciónenbalance](#).

Lista de compras

Al elaborar tu lista de compra, te sugerimos:

- 1 Verificar alimentos que tengas en casa (despensa y refrigerador).
- 2 Piensa en ideas de preparaciones en las que puedas emplear lo que ya tengas como una base o ingrediente principal de tus platos.
- 3 Prepara tu lista de compras con aquellos ingredientes o productos que te falten para realizar tu Meal Prep.
- 4 Prefiere alimentos naturales y de temporada, evitando ultraprocesados (productos con más de 5 ingredientes o incluso desconozcas).
- 5 Disfruta tu compra.

¿Cómo escoger los alimentos correctos?

¡Hazlo simple!

¡Mientras más natural sea la elección de tus productos mejor!

1. Conoce lo que compras, si tienes dudas lee el etiquetado nutricional.

Prioriza alimentos de temporada.

Disfruta de tu experiencia de compras, atrévete a probar y experimentar preparaciones a tu gusto

¿Qué Comprar?

LÁCTEOS

Si no se presentan intolerancias digestivas o metabólicas asociadas a trastornos tiroideos, opta por los de mejor calidad.

FRUTAS Y VEGETALES

Opta por productos frescos de estación.

ALMIDONES O CARBOHIDRATOS

Prioriza cereales integrales, legumbres, tubérculos de perfil natural, disminuyendo el consumo de hiper procesados.

GRASAS SALUDABLES

Opta por grasas y aceites de buena calidad como frutos secos, semillas y sus derivados. Evita las grasas trans y productos procesados que las contengan.

¿SNACKS Y PICOTEOS?

Tenemos espacio para todo... Prioriza el consumo de snacks o picoteos con perfil natural. Si puedes optar por alternativas horneadas en lugar de frituras, elige estos para tu despensa... Evita azucarados o productos cuyo perfil de ingredientes pueda ser potencialmente inflamatorio y mantente siempre en disposición a descubrir nuevas alternativas presentes en tu supermercado favorito o aliados de compras que dejamos al final de este documento.

¿Productos empaquetados... Qué considerar?

El etiquetado nutricional...

Entender la etiqueta nutricional puede ayudarte a tomar mejores decisiones para tu salud.

IDENTIFICA EL TAMAÑO DE LA PORCIÓN

El aporte energético y nutricional de los productos, suelen ser expresados por 100 gr y porción del alimento.

CUIDA EL APOORTE DE ENERGÍA Y NUTRIENTES

Evita productos procesados con altas cargas de azúcares, grasas trans o altos en sodio.

REVISA LA LISTA DE INGREDIENTES

Opta por productos de bajo procesamiento con la menor cantidad de ingredientes, descartando productos con más de cinco ingredientes o aditivos que desconozcas.

¿Qué te dice la etiqueta Nutricional?



Light

Del 30 al 50% menos calorías que la versión original.

LIBRE DE AZÚCAR

Con menos de 0,5 gr de azúcares, pero pueden contener endulzantes artificiales de mala calidad.

SIN AZÚCAR AÑADIDA

Contiene únicamente azúcares naturales del producto.

Sin Grasas

Menos de 0,5 gr de grasa por porción.

REDUCIDO EN GRASA

Al menos un 25% menos de grasa que la versión original. Cuidado, porque pueden llevar añadido almidones, extra de sal y otros aditivos.

BAJO EN GRASA

Contiene 3 gr o menos de grasa por porción.



Azúcares

disfrazados

1. Néctar de agave
2. Azúcar de Barbados
3. Cebada de malta
4. Azúcar de remolacha o betabel
5. Melaza residual también conocida como melaza final o melaza concentrada
6. Azúcar morena
7. Jarabe o almíbar
8. Cristales de caña de azúcar
9. Caña de azúcar
10. Caramelo
11. Jarabe de ceratonia siliqua,
12. Azúcar de castor
13. Azúcar glasé
14. Jarabe de maíz
15. Jarabe de maíz sólida
16. Fructosa cristalina, endulzante procesado derivado del maíz
17. Azúcar de higo
18. Demerara es azúcar morena dorada no refinada
19. Dextrano
20. Dextrosa
21. malta diastática, que es azúcar fermentada a base de malta.
22. Diastasa, enzima de origen vegetal que hace que el almidón de la semilla de la cebada se transforme rápidamente en azúcar soluble
23. Etil maltol (E 637)
24. Jugo de Caña evaporado
25. Cristales de Florida
26. Fructosa
27. Jugo de fruta
28. Concentrado de fruta
29. Galactosa
30. Glucosa
31. Sólidos de glucosa
32. Azúcar dorada
33. Jarabe dorado
34. Azúcar de uva
35. Almíbar o jarabe de maíz de alta fructosa
36. Miel
37. Azúcar glas
38. Azúcar invertida
39. Lactosa
40. Jarabe de malta
41. Maltodextrina, derivado del almidón de maíz.
42. Maltosa
43. Jarabe de arce
44. Melaza
45. Azúcar morena con olor a melaza
46. Azúcar morena orgánica
47. Piloncillo
48. Azúcar morena
49. Jarabe refinado
50. Jarabe de arroz
51. Jarabe de sorgo
52. Sacarosa
53. Azúcar
54. Melaza
55. Azúcar turbinado
56. Azúcar amarilla o dorada



Aditivos que podrías intentar no incluir en tu despensa para consumo regular...

Glutamato Monosódico
Jarabe de maíz alto en fructosa

Néctares

Aceite de palma

Grasas trans

Mantecas vegetales

Acesulfame K

Dextrosa

Maltodextrina

Colorantes artificiales

Tartrazina

Propionato Sódico

Bromato de Potasio - BVO

Carragenina



Métodos de cocción

Comer sano no tiene por que limitarse a cocciones a la plancha... Puedes emplear distintos métodos de cocción y aún así mantener un perfil sano y rico en todas tus comidas...

Algunas alternativas que puedes contemplar:

Hervidos:

Se trata de una cocción en agua hirviendo, se puede usar prácticamente en todos tipo de alimentos muy practico para proteínas

Escaldados:

Contempla dar un hervor rápido e intenso por un tiempo muy breve al alimento, ideal para vegetales como esparragos, brócoli, espinacas y cereales como el maíz.

Cocidos al Vapor:

En donde usamos vapor de agua, para la cocción, este método reduce la pérdida de vitaminas y minerales, además de evitar generar que el alimento tenga un peak sobre su índice glicémico.

Métodos de cocción

Horneados:

Es un método de cocción seca, no lleva agua y sirve para una amplia variedad de alimentos y preparaciones tanto de origen animal como vegetal.

Salteados:

Ideal para variar texturas y sabores, requiere altas temperatura y poco tiempo y con uso de aceite o ghee o aderezos como aminos de coco. Se obtienen productos con costra dura y centro jugoso. Aplicable en alimentos de origen vegetal y animal.

Asado / Plancha:

En este tipo de preparaciones se emplea sartenes o plancha con o sin adición de materias grasas, aplica para todo tipo de alimentos.

Frituras con aire caliente:

Como ventaja a la fritura tradicional, no requiere de inmersión en aceite. Se realiza a altas temperaturas y es muy versátil en la preparación de distintos alimentos en donde se pueden incluir proteínas, vegetales, almidones y tubérculos.



Cocinando...

¿Qué alimentos puedo preparar con anticipación?

Hay alimentos que se pueden pre-cocinar o preparar para conservar en el refrigerador por al menos 5 - 7 días o en el congelador por mucho más tiempo.

El tipo de preparación y almacenamiento que se aplique es esencial para su conservación, pero de eso hablaremos más adelante.

Ejemplos de alimentos que puedes preparar con anticipación:

Proteínas:

Pollo hervido, a la plancha o desmenuzado, pescado, salmón, carne molida o deshebrada, huevo hervido, etc.

Cereales y Legumbres:

Arroz, quinoa, lentejas, garbanzos, etc.

Frutas y Vegetales:

Son complemento indispensable de tus comidas, se pueden pre-lavar, pre-cortar o cocinar para posteriormente almacenar en refrigerador o congelador.



Después de cocinar, directo a *Conservar...*

Luego de invertir tiempo en la cocina es clave poder conservar y preservar tus alimentos preparados, para ello podemos emplear contenedores de alimentos de cierre hermético, ojalá siempre preferir materiales como vidrio o plásticos libres de BPA que, además de tener mayor duración y ser menos contaminantes, están libres de disruptores hormonales.

Para los más experimentados o fans del meal prep, las selladoras al vacío funcionan muy bien al eliminar TODO el aire, así se conserva la integridad y seguridad de alimento, pudiendo mantenerse congelado o refrigerado

Congelación

Al congelar tus alimentos te sugerimos

- Dejar enfriar las preparaciones y evitar refrigerar o congelar si aún se encuentran calientes.
- Guardar en tappers de vidrio o bolsas plásticas de tal forma que queden bien sellados. De ser posible etiqueta con nombre y fecha de congelación.
- Porciona tus alimentos en la cantidad que vayas a comer... Una vez descongelado, se sugiere no volver a congelar por riesgo a contaminación.
- Al congelar hierbas, puedes emplear cubeteras de hielo con aceite de oliva.

Alimento	Refrigeración	Congelación
Pan	2 días	3 meses
Huevos	2 - 3 semanas	No recomendado
Carne picada	2 días	3 - 4 meses
Vacuno	3 días	12 meses
Pollo	3 días	10 meses
Cerdo	3 días	6 meses
Cordero	3 días	8 meses
Pescado	2 días	3 - 5 meses
Mariscos	2 días	3 meses
Carnes cocidas	2-3 días	2-3 meses
Verduras	4 - 5 días	12 meses
Frutas	2 - 7 días	10 meses



HAGAS
lo que **hagas**

ponle

ganarás

nutrición
en *balance*



Disfruta de llevar un estilo de vida saludable adecuado tus comidas a gustos y preferencias. En caso de que necesites mayor orientación en la adecuación de tus necesidades o tengas cualquier tipo de inquietud, estaremos aquí para ayudarte.

Equipo Nutrición en Balance
www.nutricionenbalance.com

nutrición
en *balance*

