

GUÍA PRÁCTICA · ALIMENTACIÓN

Comer mejor sin complicarte

Cinco cambios sencillos, ideas con comida de aquí (menestras, pescado, quinua, fruta de estación) y cómo leer los octógonos antes de comprar. **Sin dietas milagro y sin prohibiciones.**

**1/2**

del plato para las verduras; el resto, proteína y carbohidrato

5

cambios sencillos para empezar esta misma semana

4

octógonos que conviene saber leer en el súper

01	Cinco cambios para esta semana	Del plato al carrito de compras
02	Ideas con comida de aquí	Cambio, por qué y ejemplo peruano
03	Lo que sí funciona	Y los mitos que no
04	Cuándo hablar con un profesional	Diabetes, riñón, embarazo, niños
05	Preguntas frecuentes	Jugo, miel, batidos, colesterol, agua
06	Y si te queda una duda	Cómo seguimos

No hace falta cambiarlo todo el lunes. Elige uno, sostenlo unos días y suma el siguiente.

CAMBIO 1

Arma el plato en tres partes

Mitad verduras (crudas o cocidas), **un cuarto proteína** (pescado, pollo, huevo, menestras, carne) y **un cuarto carbohidrato** (arroz, papa, camote, quinua, fideos). No hay que pesar nada: el plato es la medida. Si el arroz ocupa medio plato, ahí está tu primer ajuste.

CAMBIO 2

Proteína en cada comida, también en el desayuno

Un desayuno de solo pan y café te deja con hambre a media mañana. Súmale algo con proteína: **huevo, queso fresco, leche, yogur natural o pollo deshilachado**. Rápidos: pan con huevo y palta, avena cocida con leche y plátano, o yogur natural con fruta picada.

CAMBIO 3

Menestras y pescado, varias veces por semana

Lentejas, frejoles, pallares o garbanzos dan proteína vegetal y fibra a buen precio. El pescado, mejor si es azul (**jurel, bonito, caballa, anchoveta**), es de lo más nutritivo que tenemos. Suma quinua o avena, y **fruta de estación**: suele ser la más barata del mercado.

CAMBIO 4

Agua en lugar de gaseosa

Las bebidas azucaradas suman azúcar y no quitan el hambre. Para tomar más agua: **ten una botella a la vista**, pon una jarra en la mesa, dale sabor con limón, pepino o hierbabuena, y acompaña cada comida con un vaso. Si la orina sale clarita, vas bien.

CAMBIO 5

Mira el octógono antes de comprar

En Perú los procesados llevan octógonos negros: **Alto en azúcar, Alto en sodio, Alto en grasas saturadas y Contiene grasas trans**. Cuantos más tenga, menos seguido debería estar en tu mesa. En los ingredientes, el primero es el que más hay: si empieza por azúcar, ya sabes.

Una idea por fila. No tienes que hacerlas todas: escoge las que te queden más fáciles.

CAMBIO	POR QUÉ	EJEMPLO PERUANO
Desayuno con proteína	Llegas al almuerzo con menos hambre y picas menos	Pan con huevo y palta; avena con leche; pan con queso fresco y tomate
Medio plato de verduras	Fibra, vitaminas y volumen que llena	Ensalada criolla, solterito, verduras salteadas o una buena sopa de verduras
Menestras en la semana	Proteína vegetal, fibra y hierro, a buen precio	Lentejas, frejoles o pallares con arroz y su ensalada al costado
Pescado en vez de embutidos	Proteína de calidad y grasas buenas	Sudado de jurel, bonito al horno, sanguiche de caballa o de atún
Carbohidrato que llene más	Más fibra que el arroz y el pan blancos	Quinoa, avena, choclo, camote o papa sancochada con cáscara
Fruta entera, no en jugo	Conserva la fibra y llena más que el vaso	Mandarina, plátano, granadilla o la que esté de estación
Agua en la mesa	La gaseosa suma azúcar y no sacia	Jarra con limón, pepino o hierbabuena; infusiones sin azúcar
Snack de oficina	Con algo de fibra o proteína aguantas mejor la tarde	Fruta, maní o cancha sin sal, yogur natural o un huevo sancochado
Lonchera simple	Algo que llene, algo con proteína, fruta y agua	Pan con pollo o con huevo, una mandarina y su botella de agua
Endulzar menos	Miel, azúcar y chancaca cuentan igual como azúcar	Bajar media cucharadita por semana en el café o la infusión

Lo que Sí funciona

- **Comer a horas parecidas**, sin saltarte comidas para «compensar».
- **Que medio plato sean verduras**, casi siempre.
- **Cocinar más en casa**: sudado, al horno, sancochado o a la plancha, con menos fritura.
- **Fruta entera todos los días**, mejor que en jugo.
- **Cambios pequeños que duran meses**, no semanas perfectas que no se repiten.
- **Moverte cada día**: caminar también cuenta.

Mitos que NO

- **Dietas milagro**. Si prometen muchos kilos en pocos días, no se pueden sostener y el peso suele volver.
- **Ayunos extremos**. Pasar muchas horas sin comer y luego atracarte no ordena nada. Con diabetes, embarazo o en niños, ni se improvisa.
- **Jugos «detox»**. No limpian nada: ese trabajo ya lo hacen tu hígado y tus riñones.
- **«Es natural, no engorda»**. La miel, la chancaca y el jugo de fruta también son azúcar.
- **Quitar todo el arroz y la papa**. Tienen su cuarto de plato; el problema es la porción.
- **Que una cápsula o un batido hagan el trabajo del plato**. Un suplemento como Garcinia Plus es un complemento, no un reemplazo de comer bien.

Si algo te promete resultados rápidos sin cambiar lo que comes, **desconfía**. Lo que funciona es aburrido: buen plato, agua y constancia.

Esta guía da ideas generales para adultos sin una condición diagnosticada. En estos casos, el plan lo arma tu médico o un nutricionista:

Antes de empezar, esto importa

- **Diabetes o glucosa alta.** El plato ayuda, pero las porciones de carbohidrato, los horarios y los ayunos se ajustan con tu médico, sobre todo si usas insulina o pastillas. Consulta también antes de tomar suplementos con cromo, como Garcinia Plus.
- **Colesterol o triglicéridos altos.** Lo que cambies en la cocina suma, pero no reemplaza el control ni la medicación indicada.
- **Enfermedad renal.** La cantidad de proteína, de sal y de algunos minerales se ajusta a tu caso. Nada de batidos de proteína sin indicación.
- **Embarazo y lactancia.** Las necesidades cambian. Sin dietas restrictivas y con suplementos solo si te los indican.
- **Niños y adolescentes.** Comen lo mismo que la familia en porciones de su tamaño. Sin dietas ni batidos de proteína sin el pediatra, y nunca miel antes del año.
- **Si la comida te genera angustia.** Culpa, atracones, contar todo o miedo a comer pueden ser señal de un trastorno de la conducta alimentaria. Pide ayuda antes de cualquier plan.
- **Si tomas anticoagulantes.** El arándano rojo (como el de Aloe Berry Nectar) puede interactuar con ellos. Consulta antes de tomarlo a diario.

Nunca dejes ni cambies una medicación por cambiar tu alimentación. Primero conversa con tu médico.

¿Jugo o fruta entera?

Fruta entera. Al licuar o exprimir se va buena parte de la fibra y usas varias frutas por vaso, así que tomas más azúcar y te llena menos. La OMS cuenta los jugos como azúcar libre. Si te gusta el jugo, que sea un vaso chico y sin azúcar.

¿Miel o azúcar?

Las dos son azúcar. Una miel cruda como Forever Bee Honey (sin pasteurizar, sin azúcar añadida) tiene más sabor y suele bastar menos, pero cuenta igual. Con moderación, y **nunca a bebés menores de 1 año**.

¿Los jugos de aloe con fruta tienen azúcar?

Aloe Peaches (84,5% de gel de aloe con puré de durazno) y Aloe Berry Nectar (90,7% de gel con manzana y arándano rojo) llevan **fructosa entre sus ingredientes**. Tómalos en la porción de su ficha, de 60 a 120 ml, y cuéntalos como bebida dulce, no como agua.

¿Un batido de proteína puede reemplazar una comida?

De vez en cuando sí: un desayuno con prisa o una cena ligera. Que sea completo: Forever Lite Ultra aporta 17 g de proteína de soya por porción y se prepara con 300 ml de agua o bebida vegetal; súmale fruta y avena. **No** lo uses para varias comidas al día, ni en niños, ni con enfermedad renal o alergia a la soya.

Me salieron altos el colesterol o la glucosa. ¿Qué cambio?

En el plato: más verduras, menestras y avena, pescado en vez de embutidos y frituras, menos gaseosas, dulces y pan blanco. Pero el diagnóstico, las metas y la medicación son cosa del médico: consulta y repite el análisis cuando te lo indique.

¿Cuánta agua tengo que tomar?

No hay una cifra igual para todos: depende del calor, de cuánto te mueves y de tu cuerpo. Toma con cada comida y cuando tengas sed, y más con calor o ejercicio. Con enfermedad renal o del corazón, la cantidad te la indica tu médico.

¿Qué le pongo en la lonchera?

Algo que llene (pan, choclo, camote), algo con proteína (huevo, queso, pollo), una fruta y agua. Fuera las gaseosas, los refrescos en caja y los snacks con octógonos.

¿Dudas con tu caso concreto?

Escríbenos con lo que comes en un día normal y te damos ideas concretas para tu caso. Si lo tuyo necesita médico o nutricionista, te lo vamos a decir.

Escríbenos por WhatsApp · +51 972 251 093

Todos los productos que mencionamos están en **lima-mia.com**, con envío gratis a todo el Perú desde S/ 99.

Esta guía es material informativo de Lima Mía y no sustituye la consulta con un médico o un nutricionista. Las recomendaciones son generales y orientativas, en la línea de las de la OMS y de las Guías Alimentarias para la Población Peruana del MINSA. Los productos que mencionamos son alimentos y suplementos, no medicamentos: no curan, no tratan ni previenen enfermedades, y no reemplazan una alimentación variada. Si tienes una condición diagnosticada (diabetes, colesterol alto, enfermedad renal u otra), estás embarazada o en lactancia, tomas medicación o has tenido un trastorno de la conducta alimentaria, consulta antes de hacer cambios importantes en tu alimentación o de añadir un suplemento. Última revisión: octubre de 2026.