



CÓMO NO GANAR PESO ESTA NAVIDAD



SIN HACER DIETA



**TRUCOS, RECETAS E IDEAS PARA CONTROLAR
TU PESO EN DICIEMBRE**



BIENVENIDA

Empieza diciembre con calma y propósito

Respira.

Valiente, este ebook es para ti.

Para ti, que has pasado demasiadas Navidades con el mismo pensamiento:
“En enero vuelvo a empezar... otra vez.”

Y no, no te lo mereces.

No te mereces vivir las fiestas con **miedo a la báscula**.

No te mereces sentir que todo **tu esfuerzo del año se borra en dos semanas**.

No te mereces otra dieta imposible, otra lista de **prohibiciones** ni otro
diciembre **lleno de culpa**.

Lo que sí te mereces es disfrutar.

Disfrutar de tu familia, de la mesa, de un brindis, de un trocito de turrón...
sin sentir que estás “estropeándolo todo”.

Este ebook **no es una dieta**.

No es un reto.

No es una lista de “prohibido”.

Es una **guía práctica**, fácil y realista para personas como tú:

adulta, ocupada, cansada de intentarlo todo, pero con ganas de cuidarse sin
sufrir.

Tu objetivo en diciembre **no es perder peso**.

Tu objetivo es no ganarlo.

Mantener, sostener, llegar a enero sin sustos...

y con la sensación deliciosa de que, por primera vez, **no has perdido el control**.

Este año será distinto.

Vamos a por unas Navidades más ligeras, más conscientes y más tuyas.



CAPÍTULOS

- 1 POR QUÉ LA NAVIDAD TE HACE SUBIR PESO
- 2 ESTRATEGIA NUTRIFÁCIL PARA SOBREVIVIR A DICIEMBRE
- 3 MENÚS TIPO PARA DÍAS NO FESTIVOS
- 4 DÍAS CLAVE: CÓMO ACTUAR ANTES, DURANTE Y DESPUÉS
- 5 RECETARIO NUTRIFÁCIL ESPECIAL NAVIDAD
- 6 ALCOHOL, DULCES Y TENTACIONES: CÓMO GESTIONARLO SIN PROHIBIRTE
- 7 CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA
- 8 MOVIMIENTO AMABLE PARA DICIEMBRE
- 9 PLAN DE EMERGENCIA POST-EXCESOS
- 10 EXTRAS IMPRIMIBLES

POR QUÉ LA NAVIDAD TE HACE SUBIR PESO

Los motivos reales y cómo evitarlos sin dietas imposibles

Antes de entrar en estrategias, recetas y trucos prácticos, quiero que entiendas algo importante:

si cada año subes entre 2 y 5 kilos en Navidad... no es tu culpa.

No es falta de fuerza de voluntad.

No es que estés “destinada a engordar”.

No es que “tu metabolismo esté roto”.

Es simplemente que **diciembre** tiene un **combo explosivo** que ninguna dieta tradicional tiene en cuenta.

Vamos a desmenuzarlo juntos, para que por primera vez puedas anticiparlo y desactivarlo.

1. Más eventos sociales = menos estructura 🙄

En Navidad cambian tus horarios, tu rutina y tu forma de comer.

Y tu cuerpo adora la rutina.

Cuando encadenas:

- Reuniones
- Comidas de empresa
- Cenas familiares
- Meriendas improvisadas
- Viajes
- Días de trabajo caóticos

...la alimentación se vuelve irregular, y eso aumenta el hambre, el picoteo y la ansiedad.

POR QUÉ LA NAVIDAD TE HACE SUBIR PESO

Los motivos reales y cómo evitarlos sin dietas imposibles

2. Comes más... pero también comes distinto 🍴🍴

Diciembre no es solo “comer más cantidad”.

Es comer más alimentos que pesan más:

- más grasa
- más azúcar
- más alcohol
- más salsas
- más pan
- más postres
- más “solo es un trocito”

Tu cuerpo no está acostumbrado a eso de forma diaria, así que almacena más, retiene más y descansa peor.

3. El alcohol dispara el apetito 🍷🍷

Una copa no engorda por magia.

Lo que engorda es lo que el alcohol provoca:

- más hambre
- menos control
- más picoteo
- más postre
- más “bueno va, otro poquito...”

Y además afecta al sueño, y un mal sueño = más hambre al día siguiente.

POR QUÉ LA NAVIDAD TE HACE SUBIR PESO

Los motivos reales y cómo evitarlos sin dietas imposibles

4. Estrés + emociones = comer sin pensar 😞

Diciembre es precioso... pero también agotador:

- familia
- compras
- trabajo
- compromisos
- ruido
- prisas
- querer llegar a todo

Y cuando la cabeza va llena, el cuerpo busca alivio rápido, que suele ser comida fácil, dulce y emocional.

5. “Total, ya en enero empiezo otra vez” 🎄

Este pensamiento es veneno.

Y lo más triste es que nos lo creemos.

Ese “total...” te desconecta por completo de tus hábitos y te empuja al famoso: modo todo o nada

¿Qué pasa cuando te desconectas 15–20 días?

Exacto: subes peso, te sientes fatal y enero vuelve a ser un reinicio agotador.

Este año no va de aguantar, ni de exigirte más.

Va de entender lo que ocurre, **tomar decisiones simples** y **sentirte mejor**.

Seguimos.

ESTRATEGIA NUTRIFÁCIL PARA DICIEMBRE

Las 5 reglas que mantienen tu peso bajo control

REGLA 1: Mantén la base

FRUTAS Y VERDURA (MEDIO PLATO)

Lo ideal son 200g de verdura en cada comida/cena y 2 piezas de fruta al día las cuales se pueden comer como postre de comida, cena,... o como snack en media mañana o merienda.

PROTEÍNA (1/4 PLATO)

Es importante añadir suficiente proteína al día para contribuir a tener una buena masa muscular y tener sensación de saciedad...

1/2 VEGETALES
Y FRUTA



1/4 PROTEÍNAS

1/4 HIDRATOS
DE CARBONO

HIDRATOS DE CARBONO (1/4 DE PLATO)

Es importante no eliminar los hidratos de carbono porque tengamos miedo de engordar. Es una dieta de pérdida de peso pero también tienen cabida los hidratos de carbono. Dependiendo del objetivo se debe comer entre 150-300g de hidratos de carbono al día.

GRASAS

No hay que tener miedo a las grasas, podemos incluir grasas buenas (unos 20g al día), aceite de oliva, aguacate, nueces,...

**SON RECOMENDACIONES, SI QUIERES UN PLAN MÁS PERSONALIZADO
PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS EN EL +34 648 57 59 24**

ESTRATEGIA NUTRIFÁCIL PARA DICIEMBRE

Las 5 reglas que mantienen tu peso bajo control

REGLA 2: Decide tu momento de disfrute

En **Navidad** no engordas por **3 días especiales**. Engordas cuando todo diciembre se convierte en un “hoy también toca”. Sabemos que diciembre se resume en más eventos, más comidas, más alcohol, más estrés, etc. pero **decidir** tus **momentos de disfrute** evita que entres en modo automático y te ayuda a disfrutar **MÁS** y con menos culpa.

RESUMEN DE DICIEMBRE



LETRA 17 ¿CÓMO PUEDES APLICAR ESTA REGLA?

Muy fácil:

Elige 2 ó 3 días realmente especiales en todo el mes.

Los demás días → normales, equilibrados, sin excesos innecesarios.

La intención NO es que digas “no” a todo.

Es que digas “sí” donde realmente vale la pena. Porque cuando eliges bien tus momentos:

- Disfrutas sin culpa.
- Comes con más calma.
- Evitas sumar calorías diarias “por inercia”.
- Te sientes más controlada.
- Reduces el 80% de los excesos del mes.

ESTRATEGIA NUTRIFÁCIL PARA DICIEMBRE

Las 5 reglas que mantienen tu peso bajo control

REGLA 3: Balancea, no compenses

No engordas por un día de excesos.

Engordas cuando al día siguiente te castigas: ayunos locos, saltarte comidas, comer solo fruta o hacer ejercicio excesivo.

👉 La solución Nutrifácil es balancear, no compensar.

Un día suave, normal y estable.

✅ TU DÍA BALANCEADO

💧 Hidratación suave

1 vaso de agua al despertar ✅

Infusión digestiva ✅

🍳 Desayuno sencillo

Yogur + fruta ✅

Tostada integral + huevo ✅

🥗 Comida ligera (vegetal + proteína)

Ensalada completa ✅

Crema de verduras + tortilla ✅

Verduras al horno + huevo/pescado ✅

🍲 Cena fácil

Sopa suave ✅

Tortilla + ensalada ✅

Verduras + pescado blanco ✅

🚶 Movimiento suave (10–20 min)

Paseo ✅

Subir escaleras ✅

❌ LO QUE NO ES BALANCEAR

Saltarte comidas ❌

Hacer ayunos extremos ❌

“No cenar” para compensar ❌

Comer solo fruta ❌

Hacer ejercicio excesivo por culpa ❌

Quitar todos los carbohidratos ❌

ESTRATEGIA NUTRIFÁCIL PARA DICIEMBRE

Las 5 reglas que mantienen tu peso bajo control

REGLA 4: Reduce el hambre emocional

En **Navidad** comes más porque tienes más emociones, más estrés, más ruido y menos descanso.

Eso dispara el **hambre emocional**:

- ➡ Ese impulso rápido de comer algo “porque sí”.
- ➡ Elegir alimentos muy concretos y calóricos.
- ➡ Sensación de culpa y más ganas de comer.

La **estrategia Nutrifácil** no es prohibirte:

es bajar la intensidad emocional para bajar el impulso.

🕒 1. Pausa de 10 segundos

Justo antes de servirte o picotear,
respira un momento. Esa micro-pausa
corta el automático.

🧠 5. Pregunta rápida: “¿Tengo hambre física o tengo emoción?”

Si quieres algo muy concreto
(dulce, pan, chocolate) → suele
ser emoción.

Si te serviría cualquier comida
→ es hambre real.

💧 2. Bebe un vaso de agua antes de comer “por impulso”

Muchas veces no es hambre: es
sed, cansancio o costumbre.

🍵 4. Sustituye el impulso por algo suave

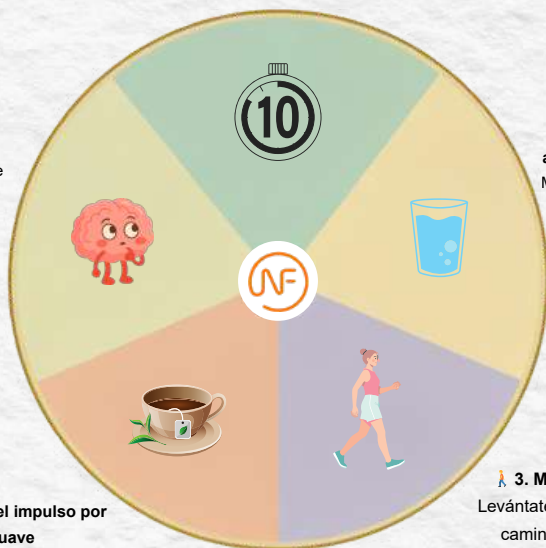
Una infusión, un té o simplemente
alejarte de la cocina.

Bajar intensidad → bajar impulso.

🚶 3. Muévete 1–2 minutos

Levántate, cambia de ambiente,
camina por casa, estírate.

Mover el cuerpo baja la
ansiedad al instante.



Si reduces el **estrés**, reduces el **hambre emocional**.

Y cuando baja el hambre emocional... diciembre está controlado.

ESTRATEGIA NUTRIFÁCIL PARA DICIEMBRE

Las 5 reglas que mantienen tu peso bajo control

REGLA 5: Duerme mejor para comer mejor

Cuando **duermes poco** (y en diciembre pasa mucho), tu cuerpo entra en “**modo hambre**”:

- 👉 Se disparan las hormonas y aumenta el apetito.
- 👉 Bajan tus niveles de saciedad.
- 👉 Suben los antojos.
- 👉 Tienes más ansiedad por dulce y carbohidratos.

El resultado: **comes más**... sin darte cuenta.

🌙 1. Cena más ligera los días de entre semana

Menos salsas, menos grasa → mejor digestión → mejor sueño.

Cenas simples = noches más tranquilas.



📵 2. Baja pantallas 30 minutos antes

El móvil y el brillo mantienen tu mente “encendida”.

Apagar pantallas te baja revoluciones y reduce ansiedad.



3. Controla la cafeína por la tarde

En diciembre hay mucho café “social”.

Después de las 16:00 → infusión mejor.



4. Ritual de desconexión de 5 minutos

Algo sencillo → ducha caliente • lectura ligera • respiración • estiramientos suaves



5. Mantén tu habitación fresca y ordenada

Un ambiente más frío y sin ruido visual = sueño más profundo.

Dormir mejor = menos hambre emocional + menos picoteo + control

MENÚ TIPO PARA DÍAS NO FESTIVOS

Ejemplos de días ligeros, días previos a cenas y días de mantenimiento

Durante **diciembre**, lo que más influye en tu peso no son las cenas especiales, sino cómo comes los **días normales**.

Estos **menús** están pensados para darte **estructura y equilibrio** entre eventos, **sin complicarte** y sin sensación de dieta.

★ 1. DÍAS LIGEROS

COMIDA	OPCIONES (ELIGE 1)
DESAYUNO	• Tostada integral con queso fresco y tomate • Yogur natural + kiwi + semillas • Porridge de avena + manzana rallada
MEDIA MAÑANA	• 1 mandarina • 1 puñado pequeño de pistachos • Té verde + 1 fruta pequeña
COMIDA	• Caldo de verduras + filete de merluza • Ensalada templada de calabacín + huevo duro • Puré de verduras + pechuga de pavo
MERIENDA	• Infusión + 1 manzana • Yogur natural pequeño • Bastones de zanahoria + hummus
CENA	• Tortilla francesa + ensalada verde • Sopa casera + 1 huevo duro • Revuelto de setas + tomate aliñado

◆ Haz clic [aquí](#) para encontrar los ingredientes en Mercadona

MENÚ TIPO PARA DÍAS NO FESTIVOS

Ejemplos de días ligeros, días previos a cenas y días de mantenimiento

★ 2. DÍAS PREVIOS A CENAS / COMIDAS IMPORTANTES

COMIDA	OPCIONES (ELIGE 1)
DESAYUNO	• Pan integral con ricotta y miel • Yogur con avena + plátano • Smoothie de frutos rojos + leche
MEDIA MAÑANA	• 2 tortitas de arroz + crema de cacahuete ligera • 1 pera • 4-5 nueces
COMIDA	• Arroz basmati con verduras + pollo al curry suave • Pasta integral con atún y tomate natural • Guisantes rehogados con jamón + huevo poché
MERIENDA	• Yogur bebible • Puñado de uvas • Barrita casera de avena
CENA (evento) "Disfrutar pero con control"	• Entrante: jamón serrano + ensalada al centro (sírvele en plato) • Principal: carnes magras (solomillo, pollo, pavo) • Guarnición: arroz o patata al horno • Placer: 1 copa de vino/cava o un trocito de postre típico

♦ Haz clic [aquí](#) para encontrar los ingredientes en Mercadona

MENÚ TIPO PARA DÍAS NO FESTIVOS

Ejemplos de días ligeros, días previos a cenas y días de mantenimiento

★ 3. DÍAS DE MANTENIMIENTO



COMIDA	OPCIONES (ELIGE 1)
DESAYUNO	• Tortilla de espinacas • Pan integral + aguacate + huevo duro • Yogur griego natural + frutos rojos
MEDIA MAÑANA	• 1 plátano pequeño • Mini bocadillo integral de pavo • Queso fresco + tomate cherry
COMIDA	• Lentejas con verduras • Salmón al horno + patata asada • Ensalada de garbanzos con pepino y atún
MERIENDA	• 1 puñado de almendras • Yogur natural + cacao puro • Mini sándwich integral de queso fresco
CENA	• Pollo a la plancha + calabacín • Tortilla de champiñones + ensalada • Arroz con verduras y gambas

♦ Haz clic [aquí](#) para encontrar los ingredientes en Mercadona

DÍAS CLAVE: CÓMO ACTUAR ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

Nochebuena - Navidad - Empresa - Nochevieja - Año Nuevo - Reyes

NOCHEBUENA (24/12/2025)

ANTES

- ◆ Desayuno y comida normales (no “comer menos”).
- ◆ Incluye verdura + proteína en la comida.
- ◆ Bebe 1–2 vasos de agua a lo largo de la tarde.
- ◆ Decide tu “postre” para la cena.

DURANTE

- ◆ Empieza con vegetal o marisco.
- ◆ Sirve tu comida en plato, no del centro.
- ◆ Si hay muchos entrantes: elige 2, no todos.
- ◆ Placer elegido → disfrútalo con calma.

DESPUÉS

- ◆ Infusión digestiva.
- ◆ Evita picoteo en la sobremesa.
- ◆ Paseo corto si puedes.



Nutri fácil

DÍAS CLAVE: CÓMO ACTUAR ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

Nochebuena - Navidad - Empresa - Nochevieja - Año Nuevo - Reyes

NAVIDAD (25/12/2025)

ANTES

- ◆ Desayuno ligero: yogur + fruta o tostada.
- ◆ Camina 10–15 minutos por la mañana.
- ◆ Hidrátate bien durante la mañana.
- ◆ Decide tu placer del día: Elegirlo antes evita entrar “sin plan”.

DURANTE

- ◆ Prioriza platos tradicionales que te gustan de verdad.
- ◆ Evita repetir pan sin pensar.
- ◆ Platos salseados: ración pequeña.
- ◆ Si tomas postre → solo el que te encante.

DESPUÉS

- ◆ Mucho líquido el resto del día.
- ◆ Cena simple: sopa o tortilla.
- ◆ Nada de “seguir comiendo” por inercia.



Nutri fácil

DÍAS CLAVE: CÓMO ACTUAR ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

Nochebuena - Navidad - Empresa - Nochevieja - Año Nuevo - Reyes



CENA DE EMPRESA

ANTES

- ◆ Desayuna y come en tus horarios normales.
- ◆ Haz un día equilibrado, no ligero.
- ◆ Merienda algo para no llegar con hambre (yogur, fruta, frutos secos).

DURANTE

- ◆ Es la cena con más riesgo por el alcohol.
- ◆ Si empiezas con vino, sigue con vino. No mezcles.
- ◆ Evita canapés infinitos: pon 3 - 4 en tu plato.
- ◆ No mezcles alcohol + postre + pan si puedes evitarlo.

DESPUÉS

- ◆ Bebe agua al llegar a casa.
- ◆ Nada de picoteo cuando llegues a casa.
- ◆ Si te pasas, no hagas ayuno al día siguiente → día "balanceado".



Nutri fácil

DÍAS CLAVE: CÓMO ACTUAR ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

Nochebuena - Navidad - Empresa - Nochevieja - Año Nuevo - Reyes

✦ NOCHEVIEJA (31/12/2025)

ANTES

- ◆ Desayuno normal.
- ◆ Comida con mucha verdura y proteína.
- ◆ Hidrátate bien (día de mucha sal + alcohol).

DURANTE

- ◆ Empieza por marisco, consomé o ensalada.
- ◆ Elige entre postre o alcohol especial (cava, cóctel, etc.).
- ◆ Evita llegar muy llena a las uvas.
- ◆ No repitas plato "porque toca".

DESPUÉS

- ◆ Agua y descanso.
- ◆ Si sales, evita seguir comiendo al llegar.
- ◆ Día 1 de enero → menú ligero.



Nutri fácil

DÍAS CLAVE: CÓMO ACTUAR ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

Nochebuena - Navidad - Empresa - Nochevieja - Año Nuevo - Reyes



AÑO NUEVO (01/01/2026)

ANTES

- ◆ No te peses.
- ◆ Desayuno muy sencillo: fruta + yogur o tostada.
- ◆ Paseo si puedes.

DURANTE

- ◆ Comida familiar → elige proteína + verdura.
- ◆ Si hay sobras, prioriza las más ligeras.
- ◆ Evita seguir comiendo dulces por inercia del día anterior.

DESPUÉS

- ◆ Cena ligera: sopa, crema, tortilla.
- ◆ Mucho líquido.
- ◆ Es el día ideal para "reset amable".



Nutri fácil

DÍAS CLAVE: CÓMO ACTUAR ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

Nochebuena - Navidad - Empresa - Nochevieja - Año Nuevo - Reyes



REYES (06/01/2026)

ANTES

- ◆ Desayuno normal (NO llegues en ayunas al roscón).
- ◆ Si tomas roscón → ración moderada, sin relleno si puedes.

DURANTE

- ◆ No repitas roscón "porque queda mucho".
- ◆ Si hay comida familiar → elige plato principal + 1 guarnición.
- ◆ Evita combinar roscón + alcohol + postre.

DESPUÉS

- ◆ Retoma tus horarios de comida.
- ◆ Hidratación y paseo suave.
- ◆ Cena simple para cerrar ciclo navideño.



Nutri fácil

RECETARIO NUTRIFÁCIL ESPECIAL NAVIDAD

Entrantes, principales, postres y opciones ligeras para el día después

Tataki de Atún con Aguacate



Ingredientes

- 300g de atún rojo de calidad sashimi
- 1 aguacate maduro
- 2 cucharadas de tamari
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 lima (zummo y ralladura)
- 1 cebolleta finamente picada
- 1 cucharada de jengibre encurtido (sin azúcar)
- Semillas de sésamo negro

Tiempo: 20 minutos

Calorías: 210 kcal/ración

Preparación

1. Sella el atún en una sartén muy caliente, 10 segundos por lado.
2. Enfría inmediatamente y corta en lonchas finas.
3. Corta el aguacate en gajos finos.
4. Prepara una vinagreta con tamari, aceite de sésamo y lima.
5. Coloca el atún y aguacate alternativamente.
6. Rocía con la vinagreta y espolvorea con sésamo.

RECETARIO NUTRIFÁCIL ESPECIAL NAVIDAD

Entrantes, principales, postres y opciones ligeras para el día después

Tortilla al Horno con Calabacín



Ingredientes

- 3 patatas pequeñas
- 2 calabacines medianos
- 5 huevos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Perejil fresco picado
- Sal y pimienta

Tiempo: 45 minutos

Calorías: 185 kcal/ración

Preparación

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Corta en rodajas finas las patatas y calabacines.
3. Hornéalos 15 minutos con un poco de aceite.
4. Mezcla con huevos batidos y perejil.
5. Hornea en molde 20 minutos hasta cuajar.

RECETARIO NUTRIFÁCIL ESPECIAL NAVIDAD

Entrantes, principales, postres y opciones ligeras para el día después

Lasaña de berenjena con ricotta light



Ingredientes

- 2 berenjenas grandes
- 400g de ricotta light
- 1 huevo
- 500ml de salsa de tomate natural
- 100g de queso mozzarella
- rallado bajo en grasa
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de orégano
- Albahaca fresca
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Preparación

1. Corta las berenjenas en láminas finas y ásalas.
2. Mezcla la ricotta con el huevo, sal y pimienta.
3. Alterna capas de berenjena, ricotta y salsa de tomate.
4. Mezcla con huevos batidos y perejil.
5. Termina con mozzarella y hornea a 180°C durante 30 minutos.

Tiempo: 50 minutos

Calorías: 195 kcal/ración

RECETARIO NUTRIFÁCIL ESPECIAL NAVIDAD

Entrantes, principales, postres y opciones ligeras para el día después

Canelones de pollo y espinaca



Ingredientes

- 12 placas de canelones integrales
- 300g de pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- 200g de espinacas frescas
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 100g de queso ricotta light
- 50g de queso parmesano rallado
- 400ml de salsa bechamel light (hecha con leche desnatada)
- 200ml de salsa de tomate natural
- Nuez moscada, sal y pimienta

Tiempo: 50 minutos

Calorías: 265 kcal/ración

Preparación

1. Hierva las placas de canelones según las instrucciones del paquete.
2. Saltea la cebolla y el ajo, añada las espinacas hasta que se pochen.
3. Incorpora el pollo desmenuzado, la ricotta y condimenta con sal, pimienta y nuez moscada.
4. Rellena los canelones y colócalos en una fuente de horno. Cubre con bechamel light, salsa de tomate.
5. Hornea a 180°C durante 20-25 minutos hasta que estén dorados.

RECETARIO NUTRIFÁCIL ESPECIAL NAVIDAD

Entrantes, principales, postres y opciones ligeras para el día después

Buddha Bowl de batata, brócoli y quinoa



Ingredientes

- 100g de quinoa
- 1 batata mediana
- 1 pimiento rojo
- 150g de brócoli
- 100g de garbanzos cocidos
- 1/2 aguacate
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Zumo de 1/2 limón
- 1 cucharadita de comino
- Sal y pimienta al gusto

Tiempo: 40 minutos

Calorías: 330 kcal/ración

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Lava y cocina la quinoa.
3. Corta batata y pimiento en cubos; separa brócoli en floretes.
4. Coloca vegetales en bandeja, rocía con aceite, comino, sal y pimienta.
5. Asa por 20-25 minutos hasta que estén tiernos.
6. Enjuaga y escurre los garbanzos.
7. Monta el bowl: base de quinoa, vegetales asados y garbanzos. Añade aguacate en láminas y aliña con limón, aceite y pimienta.

RECETARIO NUTRIFÁCIL ESPECIAL NAVIDAD

Entrantes, principales, postres y opciones ligeras para el día después

Pancakes de Yogur Griego y Arándanos



Ingredientes

- 150g de yogur griego natural
- 80g de harina de avena
- 2 huevos
- 150g de arándanos frescos
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 pizca de sal

Tiempo: 18 minutos

Calorías: 215 kcal/ración

Preparación

1. En un bol, mezcla yogur, huevos y vainilla.
2. Incorpora harina de avena, levadura y sal hasta homogeneizar.
3. Añade arándanos con cuidado, reservando algunos.
4. Cocina pequeñas porciones en sartén antiadherente hasta dorar.

RECETARIO NUTRIFÁCIL ESPECIAL NAVIDAD

Entrantes, principales, postres y opciones ligeras para el día después

Avena con Cacao y Mantequilla de cacahuete



Ingredientes

- 1 cucharadita de semillas de chía
- 50g de copos de avena
- 150ml de leche vegetal
- 1 cucharada de cacao puro
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete
- 1/2 plátano maduro (rodajas)
- 1 dátil picado (opcional)
- 5g de chocolate negro 85% rallado

Tiempo: 8h (contando el reposo)

Calorías: 270 kcal/ración

Preparación

1. En un tarro con tapa, combina avena, cacao y semillas de chía. Añade la leche vegetal y mezcla bien.
2. Incorpora la mantequilla de cacahuete y el dátil picado (si lo usas).
3. Tapa el tarro y guárdalo en la nevera durante la noche (mínimo 6 horas).
4. Por la mañana, agrega las rodajas de plátano y el chocolate rallado.

RECETARIO NUTRIFÁCIL ESPECIAL NAVIDAD

Entrantes, principales, postres y opciones ligeras para el día después

Parfait de Yogur Griego, Fresa y Nueces



Ingredientes

- 200g de yogur griego natural
- 150g de fresas frescas
- 30g de nueces troceadas
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de miel (opcional)
- Hojas de menta fresca para decorar

Tiempo: 10min

Calorías: 240 kcal/ración

Preparación

1. Lava y corta las fresas en cuartos o en rodajas si son grandes.
2. En un bol pequeño, mezcla el yogur griego con el extracto de vainilla y la miel si la usas.
3. En un vaso alto o copa, comienza a crear capas: primero una capa de yogur, luego fresas, nueces y semillas de chía.
4. Repite las capas hasta llenar el vaso, terminando con algunas fresas, nueces y una hoja de menta para decorar.

RECETARIO NUTRIFÁCIL ESPECIAL NAVIDAD

Entrantes, principales, postres y opciones ligeras para el día después

Tostada con queso cottage, miel y nueces



Ingredientes

- 2 rebanadas de pan integral de calidad
- 100g de queso cottage bajo en grasa
- 30g de nueces troceadas
- 1 pizca de canela
- 1 cucharadita de miel

Tiempo: 7 min

Calorías: 240 kcal/ración

Preparación

1. Tuesta el pan integral hasta que esté crujiente.
2. Extiende generosamente el queso cottage sobre cada rebanada.
3. Espolvorea las nueces troceadas por encima.
4. Añade un fino hilo de miel, una pizca de canela y ralladura de cítricos sobre toda la superficie.

RECETARIO NUTRIFÁCIL ESPECIAL NAVIDAD

Entrantes, principales, postres y opciones ligeras para el día después

Granola de cacao y avellanas sin azúcar



Ingredientes

- 250g de copos de avena grandes
- 100g de avellanas troceadas
- 50g de semillas de chía
- 40g de cacao puro en polvo sin azúcar
- 4 dátiles (para endulzar)
- 60ml de aceite de coco
- 50g de chocolate negro 85% picado

Tiempo: 12min

Calorías: 370 kcal/30g

Preparación

1. Precalienta el horno a 150°C.
2. Tritura los dátiles con agua y vainilla hasta obtener una pasta, combina la avena, avellanas, semillas de chía, cacao, canela y sal.
3. Mezcla los ingredientes secos con la pasta de dátiles y el aceite de coco.
4. Extiende en una bandeja y hornea por 20-25 minutos, removiéndolo a la mitad.
5. Deja enfriar completamente y añade el chocolate picado.

RECETARIO NUTRIFÁCIL ESPECIAL NAVIDAD

Entrantes, principales, postres y opciones ligeras para el día después

Mini Tortillas de Patata y Brócoli



Ingredientes

- 2 patatas pequeñas
- 1 taza de brócoli picado
- 6 huevos
- 2 cucharadas de leche desnatada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal marina y pimienta

Tiempo: 35min

Calorías: 95 kcal/mini tortilla

Preparación

1. Cuece las patatas y el brócoli al vapor.
2. Bate los huevos con la leche y condimentos.
3. Engrasa un molde de muffins.
4. Rellena con la mezcla de patata, brócoli y huevo.
5. Hornea a 180°C durante 15-18 minutos.

RECETARIO NUTRIFÁCIL ESPECIAL NAVIDAD

Entrantes, principales, postres y opciones ligeras para el día después

Pico de Gallo Fresco con Mango



Ingredientes

- 3 tomates medianos, maduros pero firmes, en cubos pequeños
- 1 mango maduro, pelado y cortado en cubos pequeños
- 1/2 cebolla roja mediana picada
- 1 chile jalapeño, sin semillas y picado
- 1 puñado grande de cilantro fresco (aprox. 1/2 taza), picado
- El zumo de 2 limas o limones
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de sal marina
- Pimienta negra recién molida al gusto

Preparación

1. En un bol grande, combina los tomates, mango, cebolla, chile y cilantro.
2. Añade el zumo de lima/limón, comino, sal y pimienta.
3. Mezcla suavemente para no aplastar los ingredientes.
4. Ajusta sabores si es necesario (sal, pimienta, zumo).
5. Deja reposar 15-20 minutos a temperatura ambiente para que los sabores se integren.

Tiempo: 25min

Calorías: 60 kcal/ración

RECETARIO NUTRIFÁCIL ESPECIAL NAVIDAD

Entrantes, principales, postres y opciones ligeras para el día después

Tostaditas integrales con hummus y pimentón



Ingredientes

- 12 rebanadas de pan integral
- 200g de hummus casero
- 1 cucharadita de pimentón
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- Brotes tiernos
- Sal

Toppings sugeridos: Pepino, aguacate, tomate cherry, rábano, menta.

Tiempo: 15min

Calorías: 95 kcal/por unidad

Preparación

1. Precalienta el horno a 150°C.
2. Hornea el pan 5-7 minutos hasta que esté crujiente. Enfría.
3. Extiende hummus sobre cada tostada.
4. Espolvorea con pimentón.
5. Añade los toppings elegidos.
6. Rocía con aceite de oliva.
7. Espolvorea con sésamo, decora con brotes y añade sal.

RECETARIO NUTRIFÁCIL ESPECIAL NAVIDAD

Entrantes, principales, postres y opciones ligeras para el día después

Hummus de remolacha con crackers integrales



Ingredientes

- 400g garbanzos cocidos
- 1 remolacha mediana cocida
- 2 cucharadas tahini
- Zumo de 1 limón
- 1 diente de ajo pequeño
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1/2 cucharadita comino molido
- Sal marina al gusto

Tiempo: 12min

Calorías: 210 kcal/unidad

Preparación

1. Escurre y enjuaga garbanzos. Pela y corta remolacha.
2. Procesa garbanzos, remolacha, tahini, limón, ajo, aceite, comino y sal hasta homogeneizar.
3. Mezcla los ingredientes secos con la pasta de dátiles y el aceite de coco.
4. Prueba y ajusta sabor con agua fría.
5. Sirve con un chorrito de aceite de oliva y crackers (página siguiente).

RECETARIO NUTRIFÁCIL ESPECIAL NAVIDAD

Entrantes, principales, postres y opciones ligeras para el día después

Crackers Integrales de Semillas



Ingredientes

- 100g de harina integral de trigo
- 50g de harina de avena
- 50g de semillas de lino
- 25g de semillas de girasol
- 25g de semillas de calabaza
- 25g de semillas de sésamo
- 15g de semillas de chía
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de hierbas secas
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de cebolla en polvo
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

RECETARIO NUTRIFÁCIL ESPECIAL NAVIDAD

Entrantes, principales, postres y opciones ligeras para el día después

Crackers Integrales de Semillas



Preparación

1. Precalienta el horno a 180°C y prepara dos hojas grandes de papel de hornear.
2. Tritura brevemente la mitad de las semillas de lino, girasol y calabaza para crear una textura variada. Deja el resto enteras para dar textura.
3. En un cuenco grande, combina las harinas, todas las semillas (las trituradas y las enteras), la sal, las hierbas y los condimentos en polvo. Mezcla bien.
4. Añade el aceite de oliva y mezcla para distribuirlo uniformemente.
5. Añade el agua tibia poco a poco, mezclando continuamente, hasta formar una masa pegajosa pero manejable. Dependiendo de las harinas exactas que uses, es posible que necesites ajustar la cantidad de agua.

RECETARIO NUTRIFÁCIL ESPECIAL NAVIDAD

Entrantes, principales, postres y opciones ligeras para el día después

Crackers Integrales de Semillas



Preparación

6. Deja reposar la masa durante 10 minutos para que las semillas absorban parte del líquido y la masa se asiente.
7. Divide la masa en dos porciones iguales para trabajar más fácilmente.
8. Coloca una porción de masa sobre una hoja de papel de hornear y cúbreala con otra hoja.
9. Con un rodillo, extiende la masa entre ambas hojas hasta un grosor de aproximadamente 2-3 mm. Cuanto más fina sea, más crujientes quedarán los crackers.
10. Retira cuidadosamente la hoja superior de papel.
Con un cuchillo afilado o un cortador de pizza, marca la masa en rectángulos o cuadrados del tamaño deseado, sin necesidad de separar completamente las piezas.

RECETARIO NUTRIFÁCIL ESPECIAL NAVIDAD

Entrantes, principales, postres y opciones ligeras para el día después

Crackers Integrales de Semillas



Preparación

11. Opcionalmente, pincha cada cracker varias veces con un tenedor para evitar que se inflen durante el horneado.
12. Repite el proceso con la otra porción de masa.
13. Hornea durante 15-18 minutos, hasta que los bordes comiencen a dorarse.
14. Retira del horno, deja enfriar ligeramente y luego separa los crackers por las líneas marcadas.
15. Devuelve los crackers al horno, distribuidos en una sola capa, y hornea durante 5-7 minutos más, hasta que estén completamente crujientes y ligeramente dorados.
16. Deja enfriar completamente sobre una rejilla.
Se volverán aún más crujientes al enfriarse.

RECETARIO NUTRIFÁCIL ESPECIAL NAVIDAD

Entrantes, principales, postres y opciones ligeras para el día después

Barritas de mantequilla de cacahuete y semillas



Ingredientes

- 1 taza de mantequilla de cacahuete natural
- 1/3 taza de miel
- 2 tazas de copos de avena
- 1/4 taza de semillas de lino molidas
- 1/4 taza de semillas de girasol
- 1/4 taza de semillas de calabaza
- 1 cucharadita de canela

Preparación

1. Calienta ligeramente la mantequilla de cacahuete y la miel.
2. Añade el resto de ingredientes y mezcla bien.
3. Viértelo en un molde forrado con papel de horno.
4. Enfríalo 2h antes de cortarlo.

Tiempo: 2h 10 min (contando el reposo)

Calorías: 185 kcal/por unidad (16 barritas)

RECETARIO NUTRIFÁCIL ESPECIAL NAVIDAD

Entrantes, principales, postres y opciones ligeras para el día después

Galletas de Coco y Almendra sin Azúcar



Ingredientes

- 2 tazas coco rallado (sin azúcar)
- 1 taza harina de almendras
- 1/4 taza sirope de arce
- 3 claras de huevo
- 1 cdta. extracto de vainilla
- 1/4 cdta. sal

Preparación

1. Precalentar el horno a 160°C.
2. Mezclar ingredientes.
3. Formar bolitas y aplastar.
4. Hornear 15-18 min (hasta dorar).
5. Enfriar completamente.

Tiempo: 30 min

Calorías: 95 kcal/por unidad (20 unidades pequeñas)



Nutrifácil

RECETARIO NUTRIFÁCIL ESPECIAL NAVIDAD

Entrantes, principales, postres y opciones ligeras para el día después

Pudin de chíá y cacao sin azúcar



Ingredientes

- 1/4 taza chíá
- 1 taza leche vegetal sin azúcar
- 2 cucharadas cacao puro
- 1 cucharada pasta de dátiles
- 1/2 cucharadita vainilla
- Pizca de sal
- Toppings opcionales: nibs, frambuesas, coco

Preparación

1. Mezclar leche, cacao y dátiles.
2. Añadir vainilla y sal.
3. Incorporar chíá.
4. Refrigerar 4 horas o toda la noche.
5. Decorar y servir.

Tiempo: 4h 5min (contando el reposo)

Calorías: 335 kcal/por unidad

RECETARIO NUTRIFÁCIL ESPECIAL NAVIDAD

Entrantes, principales, postres y opciones ligeras para el día después

Bocados de zanahoria y coco rallado



Ingredientes

- 1 taza de zanahoria rallada
- 1 taza de coco rallado sin azúcar
- 1/2 taza de harina de almendras
- 1/4 taza de pasta de dátiles
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 cucharadita de canela
- 1/2 cucharadita de jengibre molido
- 1/4 cucharadita de nuez moscada
- Pizca de sal
- Coco extra para rebozar

Preparación

1. Mezcla la zanahoria rallada, coco y harina de almendras.
2. Añade la pasta de dátiles, aceite de coco y especias.
3. Amasa hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Forma bolitas.
5. Reboza en coco rallado.
6. Enfría 30 minutos en la nevera.

Tiempo: 40 min

Calorías: 68 kcal/por unidad
(20 bolitas mini)

RECETARIO NUTRIFÁCIL ESPECIAL NAVIDAD

Entrantes, principales, postres y opciones ligeras para el día después

Mini brownies de cacao y nueces sin azúcar



Ingredientes

- 1 taza de pasta de dátiles
- 2 huevos
- 1/4 taza de aceite de coco derretido
- 1/2 taza de cacao puro en polvo
- 1/4 taza de harina de almendras
- 1/4 taza de copos de avena molidos
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 cucharadita de bicarbonato
- Pizca de sal
- 1/2 taza de nueces picadas
- 1/4 taza de chips de chocolate negro 85%

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Mezclar pasta de dátiles, huevos, aceite y vainilla.
3. Incorpora secos y mezcla bien.
4. Añade nueces y chips de chocolate.
5. Vierte en el molde y hornea 20min.
6. Deja enfriar antes de cortar.

Tiempo: 35 min

Calorías: 116 kcal/por unidad
(20 raciones)

ALCOHOL, DULCES Y TENTACIONES

Guía práctica para disfrutar sin descontrolarte

En vacaciones siempre nos planteamos las mismas preguntas en torno a la bebida. Si se puede **beber o no**, **qué bebida engorda más** y cuáles menos, son las cuestiones que nos planteáis siempre en estas fechas.

Alcohol

Seamos sinceros, el alcohol no se recomienda en ningún caso, pero dentro de lo malo, como sabemos que vais a querer probarlo en ese caso preferiblemente ve a por estos:

- Opta siempre que puedas por **vino o cava**, el vino preferiblemente que sea blanco y con la menor graduación alcohólica posible.
- **Descarta las bebidas destiladas**, si aún con este aviso vas a tomar alguna, que no sean bebidas carbonatadas azucaradas, multiplicará su valor nocivo y no, un refresco light no ayuda, te producirá más embriaguez. Ojo, jamás las juntes con bebidas energéticas.
- El alcohol siempre viene acompañado, el **alcohol** te hincha, **deshidrata** y te da más hambre, y con esa hambre vienen los snacks que normalmente te dan más sed, produciendo un bucle vicioso.



ALCOHOL, DULCES Y TENTACIONES

Guía práctica para disfrutar sin descontrolarte

Los **grandes tentadores** de la **Navidad**. Sabemos que es imposible no probarlos, aunque siempre puedes elegir aquellos más saludables. Otro factor importante es dejarlos para el postre y nunca para el picoteo.

Dulces

Te hemos dejado una selección de recetas con algunos dulces saludables para esas ganas que son irresistibles de combatir:

- Mantén esos **dulces fuera de la vista**, si no lo ves serán menos tentadores, piensa que cuanto más tiempo pase entre esos momentos mejor te sabrán.
- **Disfruta** cada bocado **sin prisa**, 1 o 2 no está mal pero no ataques a todo con el pensamiento de “por un día, no pasa nada”, ve con cabeza.
- Si te cuesta parar, **cambia de estímulo**, no cedas ve a cepillarte los dientes, toma una infusión caliente, da un pequeño paseo, cualquier cosa que te ayude a parar y controlarte.
- Si se puede, **congela lo que sobre**, así mientras se descongela sabrás si es un impulso o si realmente te apetece.
- Si tienes un plato pequeño, **coge tu propia porción**, trozo o lo que estés por comer, no comas del sitio principal.



ALCOHOL, DULCES Y TENTACIONES

Guía práctica para disfrutar sin descontrolarte

En tu propia casa puedes controlar tu entorno para limitar las tentaciones y ayudar a tu fuerza de voluntad, te dejamos algunos métodos que puedes usar para controlar tus ansias.

Tentaciones

Recuerda la fuerza de voluntad NO está diseñada para luchar contra tus tentaciones alrededor constantemente:

- Cómo hemos dicho en la página anterior mantén esos dulces fuera de la vista.
- Lo que sí tienes que tener siempre a la vista y mano **piezas de fruta lavadas** para que en caso de que te de hambre cojas una manzana en vez de un mantecado.
- Si no te apetece fruta en ese momento y quieres algo más caliente para combatir el frío, toma **infusiones**, te regularán, te mantendrán caliente y te sentirás mucho mejor.
- Este truco es el más importante y a la vez el más difícil, **lo que no compres no te tienta**, evita tener 5 tipos de turronec distintos por casa, mantecados de todos los sabores y colores posibles, para colores ya tienes las frutas y verduras.



CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

DESAYUNOS

Tostada integral con queso fresco y tomate



Pan 100% integral rebanado



Queso fresco estilo Burgos Hacendado



Tomate pera / tomate en rama

CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

DESAYUNOS

Yogur natural + kiwi + semillas



Yogur natural sin azúcar Hacendado



Kiwi verde o amarillo



Semillas mezcla Hacendado
(chía + lino + sésamo)

CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

DESAYUNOS

Porridge de avena + manzana rallada



Avena suave Hacendado



Leche de almendras



Manzana Fuji / Golden

CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

DESAYUNOS

Pan integral con ricotta y miel



Pan 100% integral rebanado



Ricotta / requesón Hacendado (tarrina)



Miel de flores Hacendado

CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

DESAYUNOS

Yogur con avena + plátano



Yogur natural sin azúcar Hacendado



Avena suave Hacendado



Plátano de Canarias

CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

DESAYUNOS

Smoothie de frutos rojos + leche



Frutos rojos congelados Hacendado



Leche semidesnatada
Hacendado / bebida vegetal

CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

DESAYUNOS

Tortilla de espinacas



Espinacas frescas bolsa 300 g



Huevos camperos Mercadona

CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

DESAYUNOS

Pan integral + aguacate + huevo duro



Pan 100% integral rebanado



Aguacate Mercadona
(maduración controlada)



Huevos cocidos Hacendado
(ya vienen listos)

CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

DESAYUNOS

Yogur griego natural + frutos rojos



Yogur griego natural sin azúcar
Hacendado



Frutos rojos congelados o frescos

CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

DESAYUNOS

Avena con cacao y mantequilla de cacahuete



Avena suave Hacendado



Cacao puro Hacendado



Crema de cacahuete 100% Hacendado

CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

DESAYUNOS

Pancakes de yogur griego y arándanos



Yogur griego natural sin azúcar



Arándanos frescos Mercadona



Harina de avena Hacendado

CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

DESAYUNOS

Parfait de yogur, fresa y nueces



Yogur natural sin azúcar Hacendado



Fresas frescas o congeladas



Nueces peladas Hacendado

CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

DESAYUNOS

Tostada con cottage, miel y nueces



Pan 100% integral rebanado



Queso cottage Hacendado



Nueces peladas Hacendado



Miel de flores Hacendado

CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

DESAYUNOS

Granola de cacao y avellanas sin azúcar (casera)



Harina de avena Hacendado



Cacao puro Hacendado



Avellanas



Aceite de coco (opcional)

CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

MEDIA MAÑANA

Mandarina / clementina Mercadona



Pistachos tostados Hacendado sin sal



Té verde Hacendado



CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

MEDIA MAÑANA

Nueces peladas Hacendado



Tortitas de arroz Hacendado



Crema de cacahuete 100%



CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

MEDIA MAÑANA

Yogur líquido natural Hacendado



Uvas rojas/blancas



Fruta de temporada



CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

COMIDAS

Caldo de verduras + filete de merluza



Caldo de verduras 0% Hacendado (brick)



Merluza filete fresca o congelada

CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

COMIDAS

Ensalada templada de calabacín + huevo duro



Calabacín



Huevos cocidos Hacendado



Aceite oliva virgen extra

CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

COMIDAS

Puré de verduras + pechuga de pavo



Verduras para puré: calabaza +
+ zanahoria + puerro



Pechuga de pavo fileteada Mercadona

CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

COMIDAS

Arroz basmati con verduras + pollo al curry suave



Arroz basmati Hacendado



Verduras para saltear



Pechuga de pollo



Curry suave Hacendado

CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

COMIDAS

Pasta integral con atún y tomate natural



Pasta integral Hacendado



Atún al natural (lata)



Tomate triturado natural Hacendado

CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

COMIDAS

Guisantes rehogados con jamón + huevo poché



Guisantes congelados



Taquitos de jamón serrano Hacendado



Huevos camperos

CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

COMIDAS

Lentejas con verduras



Lentejas cocidas Hacendado



Verduras al gusto (zanahoria, cebolla, puerro)

CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

COMIDAS

Salmón al horno + patata asada



Salmón fresco bandeja



Patatas para asar

CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

COMIDAS

Ensalada de garbanzos con pepino y atún



Garbanzos cocidos Hacendado



Pepino



Atún al natural



Aceite de oliva virgen extra

CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

COMIDAS

Arroz con verduras y gambas



Arroz redondo o basmati



Verduras troceadas para saltear



Gambas peladas congeladas

CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

COMIDAS

Tataki de atún con aguacate



Atún fresco en lomo
(se puede marcar en sartén)



Aguacate

CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

COMIDAS

Tortilla al horno con calabacín



Huevos camperos



Calabacín



Cebolla (opcional)

CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

COMIDAS

Lasaña de berenjena con ricotta light



Berenjenas



Ricotta / requesón light



Tomate triturado natural

CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

COMIDAS

Canelones de pollo y espinaca



Canelones precocidos



Pollo ya cocinado o pechuga



Espinacas frescas bolsa



Tomate natural

CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

COMIDAS

Buddha Bowl de batata, brócoli y quinoa



Batata



Brócoli



Quinoa Hacendado

CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

MERIENDAS

Infusiones variadas Hacendado



Manzana



Yogur natural pequeño



CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

MERIENDAS

Bastones de zanahorias



Hummus clásico Hacendado



*Barrita de avena casera con avena, miel,
frutos secos y mantequilla de cacahuete*



CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

CENAS

Tortilla francesa + ensalada verde



Huevos camperos



Mezcla verde (canónigos/espinacas)

CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

CENAS

Sopa casera + 1 huevo duro



Sopa de verduras Hacendado



Huevo cocido

CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

CENAS

Revuelto de setas + tomate aliñado



Setas variadas Mercadona



Tomate ensalada

CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

CENAS

Pollo a la plancha + calabacín



Pechuga de pollo



Calabacín bandeja

CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

SNACKS Y OPCIONES RÁPIDAS

Crackers integrales de semillas



Tostaditas integrales con hummus y pimentón



Mini tostaditas integrales



Hummus clásico



Pimentón

CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)

SNACKS Y OPCIONES RÁPIDAS

Hummus de remolacha



Bocados de zanahoria y coco



Mini brownies sin azúcar



Cacao puro



Plátano



Huevos

CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

*Productos que contienen tus menús y/o recetas
(supermercado Mercadona)*

SNACKS Y OPCIONES RÁPIDAS

Pudin de chía y cacao



Semillas de chía



Leche vegetal



Cacao puro

Elegir bien en el **supermercado** es media batalla ganada en diciembre.

Cuando tu **nevera** y tu despensa están llenas de **buenas opciones**, te resulta mucho más fácil mantener el equilibrio sin sentir que estás “a dieta”.

No se trata de **prohibir**, sino de ponerlo fácil: más verduras, más proteínas, dulces que de verdad te gustan y menos compras impulsivas “por si acaso”.

La **Navidad** empieza en el **carrito de la compra**.

Y este año, tu carrito va a ayudarte, no a sabotarte.

CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

✗ LO QUE ES MEJOR EVITAR EN EL CARRITO

🍬 DULCES NAVIDEÑOS “PRESCINDIBLES”

No hace falta llenar el carro de todo “porque es Navidad”.

Evita comprar de más:

- ◆ Turrone ultraprocesados (especiales, crujientes, rellenos...)
- ◆ Polvorones industriales
- ◆ Mazapanes baratos
- ◆ Bombones “para tener por si acaso”
- ◆ Trufas de chocolate



🍰 POSTRES Y CAPRICHOS CON TRAMPA

- ◆ Cheesecakes industriales
- ◆ Coulants congelados
- ◆ Tartas refrigeradas
- ◆ Natillas y flanes azucarados
- ◆ Yogures de sabores



🍞 PANES Y BASES “INVISIBLES”

- ◆ Canapés preparados (masas grasientas)
- ◆ Pizzas congeladas
- ◆ Volovanes
- ◆ Panecillos de mantequilla
- ◆ Surtidos de mini tostadas



CESTA DE LA COMPRA NAVIDEÑA

Qué meter en el carro de la compra y qué evitar en estas fechas

✗ LO QUE ES MEJOR EVITAR EN EL CARRITO

FRITOS Y APERITIVOS

- ◆ Croquetas, empanadillas, flamenquines
- ◆ Patatas fritas y snacks
- ◆ Rebozados congelados
- ◆ Nuggets
- ◆ Aros de cebolla congelados



BEBIDAS QUE SABOTEAN

- ◆ Refrescos azucarados
- ◆ Zumo "100% natural" (sigue siendo azúcar)
- ◆ Licores dulces
- ◆ Vermuts con azúcar añadido
- ◆ Cremas de whisky
- ◆ "Mocktails" embotellados



TRUCO FINAL NUTRIFÁCIL

Compra como si cenaras **normal**.

Pero añade el toque navideño e inteligente: marisco, salmón, verduras para horno y tu **dulce FAVORITO**.

Solo **uno**.

MOVIMIENTO AMABLE PARA DICIEMBRE

Rutinas cortas y paseos efectivos para sentirte mejor (sin castigos)

En Nutrifácil el movimiento **no es castigo ni penitencia**: es una manera de **mover** líquidos, **despejar** la mente y **recordarle** a tu cuerpo que estás de su lado, no en su contra.

Olvídate de “quemar calorías del exceso” (eso no funciona).

Aquí hablamos de moverte porque te sienta bien.

¿Qué es **movimiento amable**?

- ✓ Caminar 20 - 30 minutos a un ritmo cómodo.
- ✓ Estiramientos suaves.
- ✓ Subir y bajar escaleras despacio.
- ✓ Bailar tus canciones favoritas.
- ✓ Movilidad de mañanas (cuello, cadera, hombros).
- ✓ Yoga suave o respiración + postura.
- ✓ Paseo al aire libre aunque sea cortito y con un buen abrigo.



El **movimiento amable** no es un entrenamiento.

Es un recordatorio diario de que tu cuerpo sigue contigo, incluso cuando tú te sientes desconectada.

Muévete poquito, pero **muévete**.

Tu **cuerpo** no necesita más esfuerzo: **necesita atención**.

! PLAN DE EMERGENCIA POST-EXCESOS !

Tu rutina de rescate para los días fuertes de diciembre

¿Qué tal te fue ayer en la comida/cena?

Diciembre es diciembre: familia, sobremesas interminables, brindis... y algún que otro “mira, **total por un día**”.

Tranquila. Los excesos puntuales **no engordan a largo plazo**.

Lo que pesa son las rachas de caos sin control.

Por eso este **capítulo** es tu **salvavidas**: un plan claro, rápido y realista para volver al orden después de Nochebuena, Navidad, Nochevieja o cualquier día donde te has pasado tres pueblos... y dos postres.

Recuerda: No has estropeado nada

Lo primero es lo primero:

- **No compenses** saltándote comidas.
- **No te castigues** con ayunos interminables.
- **No pienses** “ya mañana empiezo otra vez”.
- **No aproveches** la excusa para enlazar 3 días de caos.
- Respira, **suelta la culpa**. Sigue avanzando.

“Ayer fue un exceso. Hoy vuelvo a mi camino”

! PLAN DE EMERGENCIA POST-EXCESOS !

Tu rutina de rescate para los días fuertes de diciembre

El antídoto más rápido

Después de comidas pesadas, alcohol o azúcar, lo que notas no es grasa... **es retención y deshidratación.**

Tu plan para esta mañana:

- ✓ **2 vasos grandes de agua** nada más levantarte
- ✓ **1 infusión digestiva** (menta, jengibre, manzanilla)
- ✓ **Desayuno ligero:** yogur + fruta / avena
- ✓ Agua antes de cada comida

Esto te deshincha, mejora la digestión y te baja la ansiedad.



Plato RESET

Tu comida principal del día debe tener:

1/2 del plato: verduras a lo grande.

1/4 del plato: proteína (pollo, pescado, huevos, tofu).

1/4 del plato: hidrato simple (arroz, patata, pasta, legumbres).

1 cucharadita de AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra).

Todo se recoloca con 24 - 48h de control

! PLAN DE EMERGENCIA POST-EXCESOS !

Tu rutina de rescate para los días fuertes de diciembre

Merienda de rescate: Adiós antojos

Después de una fiesta, los antojos suelen entrar por la tarde.

Esta merienda los corta de raíz:

- **Yogur griego** natural.
- **1 fruta.**
- 1 cucharadita de **frutos secos picados.**

Proteína + fibra + grasa saludable = tu combo anti-atracón.



Cena suave, tu estómago lo agradece

Esta noche toca dejarle la digestión fácil a tu cuerpo.

Opciones Nutrifácil:

- Crema suave de verduras
- Revuelto de huevos con espinacas
- Ensalada con proteína
- Atún al natural + tomate + AOVE (salvavidas total)

Te levantas ligera, sin hinchazón y con más energía.

Tu cuerpo es mucho más listo de lo que crees

! PLAN DE EMERGENCIA POST-EXCESOS !

Tu rutina de rescate para los días fuertes de diciembre

Movimiento anti-inflamación

No hablamos de quemar calorías.

Hablamos de mover líquidos, activar digestión y calmar ansiedad.

Tu plan hoy:

- 20 - 30 min de paseo rápido.
- 5 min de respiración profunda.

Si te apetece más, genial.

Si no, con esto vas sobrada.



Tu vuelta al control

Diciembre es precioso... pero caótico.

Estas mini-acciones evitan recaídas:

- ✓ Prepara una comida saludable para mañana.
- ✓ Deja fruta lavada y lista.
- ✓ Ten una botella de agua a mano todo el día.
- ✓ Congela o guarda lejos cualquier tentación que haya sobrado.

Esto te posiciona. Te hace volver a sentir control.

Solo necesitas volver a tu camino

! PLAN DE EMERGENCIA POST-EXCESOS !

Tu rutina de rescate para los días fuertes de diciembre

Rutina post-excesos

Fase de Rehidratación

- 2 vasos de agua
- Infusión digestiva
- Desayuno ligero
- 10 - 15 minutos de paseo

Fase de Orden digestivo

- Plato reset
- Agua antes de comer
- Comer sin pantallas

Fase Anti-antojos

- Merienda de paz
- 20 - 30 minutos de movimiento suave
- Infusión si hay ansiedad dulce

Fase Descanso ligero

- Cena ligera
- Evitar alcohol
- 5 minutos de respiración

Fase Reajuste

- Repite comidas
- Mantén el agua
- Sigue moviéndote
- Vuelve a la rutina

Tu salud está para cuidarte

! EXTRAS IMPRIMIBLES !
Checklists imprimibles para mayor organización

*Hábitos de la semana
1 - 7 de diciembre*

HÁBITOS	L	M	X	J	V	S	D
6-8 vasos de agua							
Plato equilibrado							
Movimiento ligero							
Calma anti-antojos							
Cenar ligero							
Limitar azúcar							
Dormir 7-8 horas							
2 piezas de fruta							

Tu salud es la mejor inversión

! EXTRAS IMPRIMIBLES !
Checklists imprimibles para mayor organización

*Hábitos de la semana
8 - 14 de diciembre*

HÁBITOS	L	M	X	J	V	S	D
6-8 vasos de agua							
Plato equilibrado							
Movimiento ligero							
Calma anti-antojos							
Cenar ligero							
Limitar azúcar							
Dormir 7-8 horas							
2 piezas de fruta							

Tu salud es la mejor inversión

! EXTRAS IMPRIMIBLES !
Checklists imprimibles para mayor organización

*Hábitos de la semana
15 - 21 de diciembre*

HÁBITOS	L	M	X	J	V	S	D
6-8 vasos de agua							
Plato equilibrado							
Movimiento ligero							
Calma anti-antojos							
Cenar ligero							
Limitar azúcar							
Dormir 7-8 horas							
2 piezas de fruta							

Tu salud es la mejor inversión

! EXTRAS IMPRIMIBLES !
Checklists imprimibles para mayor organización

*Hábitos de la semana
22 - 28 de diciembre*

HÁBITOS	L	M	X	J	V	S	D
6-8 vasos de agua							
Plato equilibrado							
Movimiento ligero							
Calma anti-antojos							
Cenar ligero							
Limitar azúcar							
Dormir 7-8 horas							
2 piezas de fruta							

Tu salud es la mejor inversión

! EXTRAS IMPRIMIBLES !
Checklists imprimibles para mayor organización

*Hábitos de la semana
29 - 4 de enero*

HÁBITOS	L	M	X	J	V	S	D
6-8 vasos de agua							
Plato equilibrado							
Movimiento ligero							
Calma anti-antojos							
Cenar ligero							
Limitar azúcar							
Dormir 7-8 horas							
2 piezas de fruta							

Tu salud es la mejor inversión

! EXTRAS IMPRIMIBLES !
Checklists imprimibles para mayor organización

*Hábitos de la semana
05 - 11 de enero*

HÁBITOS	L	M	X	J	V	S	D
6-8 vasos de agua							
Plato equilibrado							
Movimiento ligero							
Calma anti-antojos							
Cenar ligero							
Limitar azúcar							
Dormir 7-8 horas							
2 piezas de fruta							

Tu salud es la mejor inversión

⚠ EXTRAS IMPRIMIBLES ⚠
Checklists imprimibles para mayor organización

*Planificador de comidas
1 - 7 de diciembre*

Día	Desayuno	Almuerzo	Merienda	Cena
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Comida organizada, mente tranquila

! EXTRAS IMPRIMIBLES !
Checklists imprimibles para mayor organización

*Planificador de comidas
8 - 14 de diciembre*

Día	Desayuno	Almuerzo	Merienda	Cena
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Comida organizada, mente tranquila

! EXTRAS IMPRIMIBLES !
Checklists imprimibles para mayor organización

*Planificador de comidas
15 - 21 de diciembre*

Día	Desayuno	Almuerzo	Merienda	Cena
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Comida organizada, mente tranquila

⚠ EXTRAS IMPRIMIBLES ⚠

Checklists imprimibles para mayor organización

Planificador de comidas 22 - 28 de diciembre

Día	Desayuno	Almuerzo	Merienda	Cena
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Comida organizada, mente tranquila

! EXTRAS IMPRIMIBLES !
Checklists imprimibles para mayor organización

*Planificador de comidas
29 - 04 de enero*

Día	Desayuno	Almuerzo	Merienda	Cena
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Comida organizada, mente tranquila

! EXTRAS IMPRIMIBLES !
Checklists imprimibles para mayor organización

*Planificador de comidas
05 - 11 de enero*

Día	Desayuno	Almuerzo	Merienda	Cena
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Comida organizada, mente tranquila

Hoja de progreso 1 - 7 de diciembre

Esta semana quiero enfocarme en:

Cómo me he sentido (Energía, hambre, ánimo)

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ Mucha energía | ☐ Energía media | ☐ Poca energía |
| ☐ Ansiedad por comida | ☐ Hambre emocional | ☐ Saciado/a |
| ☐ Motivado/a | ☐ Neutral | ☐ Bajo/a de ánimos |

Lo mejor de mi semana ha sido:

Quiero mejorar:

***Hoja de progreso
8 - 14 de diciembre***

Esta semana quiero enfocarme en:

Cómo me he sentido (Energía, hambre, ánimo)

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ Mucha energía | ☐ Energía media | ☐ Poca energía |
| ☐ Ansiedad por comida | ☐ Hambre emocional | ☐ Saciado/a |
| ☐ Motivado/a | ☐ Neutral | ☐ Bajo/a de ánimos |

Lo mejor de mi semana ha sido:

Quiero mejorar:

***Hoja de progreso
15 - 21 de diciembre***

Esta semana quiero enfocarme en:

Cómo me he sentido (Energía, hambre, ánimo)

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ Mucha energía | ☐ Energía media | ☐ Poca energía |
| ☐ Ansiedad por comida | ☐ Hambre emocional | ☐ Saciado/a |
| ☐ Motivado/a | ☐ Neutral | ☐ Bajo/a de ánimos |

Lo mejor de mi semana ha sido:

Quiero mejorar:

***Hoja de progreso
22 - 28 de diciembre***

Esta semana quiero enfocarme en:

Cómo me he sentido (Energía, hambre, ánimo)

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ Mucha energía | ☐ Energía media | ☐ Poca energía |
| ☐ Ansiedad por comida | ☐ Hambre emocional | ☐ Saciado/a |
| ☐ Motivado/a | ☐ Neutral | ☐ Bajo/a de ánimos |

Lo mejor de mi semana ha sido:

Quiero mejorar:

Hoja de progreso 29 - 04 de enero

Esta semana quiero enfocarme en:

Cómo me he sentido (Energía, hambre, ánimo)

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ Mucha energía | ☐ Energía media | ☐ Poca energía |
| ☐ Ansiedad por comida | ☐ Hambre emocional | ☐ Saciado/a |
| ☐ Motivado/a | ☐ Neutral | ☐ Bajo/a de ánimos |

Lo mejor de mi semana ha sido:

Quiero mejorar:

***Hoja de progreso
05 - 11 de enero***

Esta semana quiero enfocarme en:

Cómo me he sentido (Energía, hambre, ánimo)

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ Mucha energía | ☐ Energía media | ☐ Poca energía |
| ☐ Ansiedad por comida | ☐ Hambre emocional | ☐ Saciado/a |
| ☐ Motivado/a | ☐ Neutral | ☐ Bajo/a de ánimos |

Lo mejor de mi semana ha sido:

Quiero mejorar:

AVISO LEGAL

1. Naturaleza del contenido

Este ebook ha sido elaborado por Nutrifácil, y contiene información general, recomendaciones y pautas no personalizadas orientadas al bienestar y a la gestión del peso durante las fiestas navideñas.

Este documento no sustituye un plan nutricional individualizado, ni constituye un servicio médico, dietético o sanitario.

Para una intervención adaptada a cada caso, Nutrifácil dispone de planes personalizados realizados por profesionales.

2. Uso permitido del documento

El contenido incluido en este ebook es para uso personal y exclusivo de la persona que ha realizado la compra.

Queda prohibida cualquier forma de:

- Distribución total o parcial.
- Reenvío a terceros por WhatsApp, email o redes sociales.
- Reproducción o publicación del contenido.
- Transformación, venta o cesión del material.
- Difusión en grupos, foros, plataformas educativas o servicios de mensajería.

3. Propiedad intelectual

Todo el contenido (textos, imágenes, diseño, estructura, gráficos y material asociado) está protegido por la normativa vigente en materia de propiedad intelectual, conforme a:

- Real Decreto Legislativo 1/1996, de 12 de abril
- Ley de Propiedad Intelectual
- Tratados internacionales suscritos por España

La titularidad de todos los derechos corresponde a Nutrifácil, quedando prohibido cualquier uso no autorizado.

AVISO LEGAL

4. Cláusula de penalización

La distribución no permitida, copia, reventa o difusión del contenido de este ebook dará lugar a una penalización económica directa de 6.000 € por infracción, sin perjuicio de las acciones legales adicionales por vía civil o penal contempladas en los artículos 138 y siguientes de la Ley de Propiedad Intelectual y los artículos 270 y siguientes del Código Penal.

5. Protección de datos (LOPDGDD y RGPD)

En cumplimiento de la Ley Orgánica 3/2018, de Protección de Datos Personales y Garantía de Derechos Digitales, y del Reglamento (UE) 679/2016 (RGPD), se informa de lo siguiente:

Los datos personales facilitados están siendo tratados por NUTRIFÁCIL con la finalidad de gestionar la relación comercial, el acceso a productos digitales y, en caso de aceptarlo, el envío de comunicaciones informativas relacionadas con nuestros servicios.

CONTACTO

Si deseas contactar con el equipo de Nutrifácil, puedes hacerlo en:

✉ hola@nutrifacil.es

☎ +34 648 57 59 24

🌐 www.nutrifacil.es

ESTE AÑO NO SOLO VAS A INTENTARLO. VAS A CONSEGUIRLO.

Has llegado hasta aquí. Te has demostrado que sí puedes priorizarte, incluso en épocas complicadas.

Pero el camino no termina aquí. Ahora empieza lo bueno.

SI TE HA GUSTADO ESTE EBOOK... Y QUIERES EMPEZAR EL AÑO A TOPE...

En enero organizamos **#EneroCañero** este año sacaremos **el Reto de 21 días**, un plan pensado para volver a sentirte ligera, con energía y con rumbo.

Incluye:

- Menú semanal
- Lista de la compra
- Recetas fáciles
- Hábitos que funcionan
- Acompañamiento y motivación
- Canal de difusión con otros valientes del reto

Es el empujoncito que necesitas para arrancar firme después de las fiestas.

Y si eres de esas personas curiosas que quieren saber todo al momento

En Nutrifácil hemos creado NutriGPT, un asistente inteligente pensado para acompañarte en tu día a día. Un apoyo extra que:

- Te resuelve dudas al instante
- Te da ideas de comidas cuando no sabes qué preparar
- Te motiva cuando flaqueas
- Te acompaña 24/7 para que nunca vuelvas a sentir que haces esto sola

Es como tener a tu nutricionista en el bolsillo, disponible siempre que lo necesites.



Esperamos seguir acompañándote

¡GRACIAS!



Gracias por regalarte este ratito, por elegir aprender, por darte permiso para **cuidarte** incluso en un mes tan caótico como diciembre.

Este ebook no es solo un conjunto de pautas o recomendaciones. Es un recordatorio de algo mucho más importante:

- 👉 Que **tú puedes** cuidarte sin castigarte.
- 👉 Que puedes **disfrutar** sin perder el control.
- 👉 Que puedes vivir las fiestas de otra manera... más ligera, más **consciente** y más tuya.

Has leído, has reflexionado y, sobre todo, has demostrado algo clave: tienes intención de **mejorar**, aunque tengas trabajo, familia, compromisos, cansancio y mil cosas más encima.

Y eso, créeme, ya te coloca kilómetros por delante de donde estabas.

Y si ahora sientes que te gustaría **dar un paso más**, tener un plan estructurado, adaptado a tus horarios, tus gustos, tus objetivos y tu estado actual... puedes comenzar con nuestros **servicios de nutrición personalizados**.

Un **plan personalizado** no es una dieta más:

Es una guía hecha a tu medida, con **seguimiento**, **apoyo** real y una **estrategia** pensada solo para tu **cuerpo** y tu **vida**.

MÁS INFORMACIÓN

Gracias por confiar en Nutrifácil

