



## **Recomendaciones nutricionales para el SOPQ**

**Carly Faulkner, MS, RD**

### **1. Disfruta del agua con más frecuencia. Evita las bebidas azucaradas y los zumos.**

- "Bebidas azucaradas" incluyen refrescos, bebidas para deportistas, zumos de frutas, bebidas azucaradas de té y café, bebidas energéticas, batidos, smoothies, leches de sabores, horchata, aguas frescas y otras bebidas de frutas (Koolaid, Capri Sun, Hi-C, SunnyD, V8 Splash, Tropicana Twister, etc.).

### **2. Elige pequeñas porciones de carbohidratos / alimentos ricos en almidón (pan, arroz, pasta, maíz, patatas, tortillas, etc.).**

- Elige cereales integrales la mayor parte del tiempo: elige panes y pastas integrales o de grano entero, arroz integral, tortillas de trigo, galletas integrales, etc. (en lugar de opciones blancas/refinadas).
- Revisa las listas de ingredientes de las etiquetas de los alimentos en busca de cereales integrales: asegúrate de que la palabra "integral" ("whole") forme parte del primer ingrediente de la lista.
- Para un plato bien equilibrado:
  - Llena 1/4 de tu plato con carne/pollo u otros alimentos proteicos (pavo, pescado/marisco, huevos, requesón, tofu, frijoles o lentejas).
  - Llena otro 1/4 de tu plato con una pequeña porción de alimentos ricos en almidón (como una ración de 1/2 taza de patata, maíz, arroz integral, pasta integral, una tortilla integral o una rebanada de pan integral).
  - Rellena la 1/2 parte restante del plato con verduras sin almidón (verduras verdes, judías verdes, brécol, pepinos, zanahorias, tomates, ensalada verde, etc.), o con una combinación de verduras y fruta.

### **3. Come a horas constantes durante el día. Planifica tus comidas y tentempiés para evitar pasar largos periodos de tiempo sin comer.**

- Esto es importante para el metabolismo, el control del azúcar en sangre y la administración de los niveles de hambre.
- Saltarse comidas a primera hora del día puede llevar a comer en exceso más tarde.
- Comer demasiado tarde por la noche puede dificultar el desayuno del día siguiente.
- Picar entre horas con demasiada frecuencia puede dificultar la administración de los niveles de azúcar en sangre y la pérdida de peso.



**4. Realiza al menos 60 minutos de actividad física al día.**

- Dedicar tiempo a actividades que te gusten.
- Todo suma. Puedes hacer 30 minutos dos veces al día, o 20 minutos tres veces al día, o 15 minutos cuatro veces al día, etc.
- Acelera tu corazón y suda un poco.
- Mantenerse activo también puede ayudar a mejorar el estado de ánimo :)

Para más información sobre la nutrición en el SOPQ, consulta estos recursos

<https://youngwomenshealth.org/guias/nutricion-para-sopq/>

<https://youngwomenshealth.org/guias/comidas-para-sopq/>

<https://youngwomenshealth.org/guias/ejemplo-de-menu-y-recetas-para-sopq/>