



SOYNUTRIMENÚ



Con cariño, 

Aída Ballén Barragán

Patóloga

SOYNUTRITOP

Ciencia que cuenta historias



BIENVENIDO A TU PRIMER MES NO NECESITAS HACERLO PERFECTO

Sólo necesitas empezar. 



Quizá has llegado hasta aquí porque quieres sentirte mejor. Quizá porque quieres tener más energía. Quizá porque quieres cuidar tu salud. O quizá simplemente porque has decidido que ha llegado el momento de dedicarte un poco más de tiempo.

Sea cual sea tu motivo, me alegra que estés aquí.



Durante años nos han hecho creer que para mejorar nuestra salud necesitamos cambiarlo todo. La alimentación. El ejercicio. Los horarios. El descanso.

Y cuando intentamos hacerlo todo a la vez suele ocurrir algo. Nos agotamos. Nos frustramos. Y acabamos abandonando.



Por eso este documento es diferente.

- ♥ No busca la perfección.
- ♥ No busca que sigas reglas imposibles.
- ♥ No busca que cambies tu vida de un día para otro.



Busca algo mucho más sencillo.

Ayudarte a construir pequeños hábitos que puedas mantener.

Porque la salud rara vez aparece gracias a una decisión espectacular. Normalmente aparece gracias a muchas decisiones pequeñas repetidas en el tiempo.



*Cada comida es
una nueva oportunidad
para cuidarte. *



Durante las próximas semanas no te centres en hacerlo perfecto. Concéntrate en avanzar.

Paso a paso. Comida a comida. Día a día. 



Y recuerda algo importante.

Tu cuerpo no está esperando que seas perfecto.



Tu cuerpo sólo necesita que empieces. 



Con cariño, 

Aída Ballén Barragán

Patóloga
SOYNUTRITOP

Ciencia que cuenta historias 



*Pequeños hábitos,
grandes cambios. *





TU PLATO, tu bienestar

PÁGINA
2

Simple • Real • Equilibrado

- ✓ No necesitas contar calorías.
- ✓ No necesitas memorizar tablas.
- ✓ No necesitas hacer una dieta perfecta.

La mayoría de las veces
basta con mirar tu plato.

Porque muchas decisiones
saludables pueden resumirse
en una imagen sencilla.



50% VERDURAS

Color, fibra y vida.

Aportan vitaminas, minerales, fibra y compuestos naturales que ayudan a cuidar tu organismo.

Cuanto más color tenga tu plato, más variedad de nutrientes aporta.



Hojas verdes



Brócoli



Pimientos



Zanahoria



Berenjena



Pepino



30% PROTEÍNA

Construye, repara y fortalece.

Ayuda a conservar la masa muscular, mantener la saciedad y participar en numerosos procesos del organismo.



Pescado



Pollo



Huevos



Marisco



Legumbres



Carne magra



20% GRASAS SALUDABLES

Nutren, protegen y aportan energía.



Aceite de oliva virgen extra



Aguacate



Aceitunas



Frutos secos



Tu plato no tiene que ser perfecto.
Sólo necesita estar equilibrado.



QUÉ PUEDO HACER MAÑANA

- ✓ Añadir una ración más de verduras.
- ✓ Incorporar una fuente de proteína en cada comida principal.
- ✓ Utilizar aceite de oliva virgen extra como grasa principal.



PARA RECORDAR



La salud no suele depender de una única comida.



Depende de muchas comidas sencillas repetidas en el tiempo.



Y cada plato es una nueva oportunidad para cuidarte.



Con cariño, ♥

Patóloga
Aída Ballén Barragán
SOYNUTRITOP

Ciencia que cuenta historias



Documento educativo personalizado.
No sustituye la valoración
médica profesional.





ASÍ EMPIEZA TU DÍA



PÁGINA
3



*Tu cuerpo lleva toda la noche
trabajando para ti.*

Mientras dormías:

- Tu corazón siguió latiendo.
- Tu cerebro siguió organizando información.
- Tus células siguieron reparándose.
- Tu cuerpo siguió intentando ayudarte.

Y ahora empieza un nuevo día.

No necesitas hacerlo perfecto.

Sólo necesitas empezar.



LO QUE SABEMOS

Durante la noche tu organismo sigue trabajando.
Mientras descansas:

- Regula múltiples procesos.
- Consolida información.
- Repara tejidos.
- Mantiene el equilibrio interno.

Por eso la mañana es una oportunidad para ayudar a tu cuerpo a empezar bien el día.

*No necesitas una
mañana perfecta.
Sólo necesitas una
buena forma de empezar.*



QUÉ PUEDO HACER MAÑANA



HIDRÁTATE



Empieza el día
con un vaso
de agua.



MUÉVETE UN POCO



Camina unos
minutos.
Estira.
Activa tu
cuerpo.



REGÁLATE UN MOMENTO



Respira.
Mira por la
ventana.
Empieza
sin prisas.



PARA RECORDAR

Las primeras decisiones del día
suelen influir en muchas de las
que vienen después.



No tienen que ser grandes.
**Sólo tienen que ayudarte
a empezar.**



Con cariño,
Aida Ballén Barragán
Patóloga
SOYNUTRITOP
Ciencia que cuenta historias

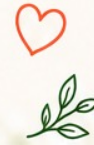


Documento educativo personalizado.
**No sustituye la valoración
médica profesional.**





DESAYUNO SOYNUTRITOP



*Un buen desayuno no tiene
que ser complicado.*

LO QUE SABEMOS

Después de varias horas sin comer,
el desayuno puede ayudarte a:

- ⚡ Recuperar energía.
- 🧠 Mejorar la concentración.
- 🛡️ Aportar nutrientes importantes.
- ❤️ Empezar el día con intención.

No existe un desayuno perfecto.
Existe el desayuno que
puedes mantener.



*No busques el desayuno perfecto.
Busca un desayuno que puedas repetir.*



CÓMO CONSTRUIR TU DESAYUNO



BASE

Avena
o alternativa similar.



Avena, pan integral,
quinoa, mijo, trigo sarraceno...



PROTEÍNA

Proteína de calidad
para empezar fuerte.



Yogur natural, huevo,
queso fresco,
proteína vegetal...



COLOR

Fruta y color
para nutrir y disfrutar.



Fresas, frutos rojos,
manzana, pera,
kiwi, plátano...



EXTRA

Pequeños extras
que marcan la diferencia.



Canela, frutos secos,
semillas, cacao puro,
crema de frutos secos...



QUÉ PUEDO HACER MAÑANA



Añadir una
fuente de
proteína.



Incorporar
fruta.



Empezar
el día
hidratándome.



PARA RECORDAR



Las mejores decisiones
no suelen ser las más
espectaculares.

**Suelen ser las que puedes
repetir una y otra vez.**



Con cariño, ❤️

Aida Ballén Barragán

Patóloga

SOYNUTRITOP *❤️ Ciencia que cuenta historias*



Documento educativo personalizado.
No sustituye la valoración
médica profesional.



EL BATIDO SOYNUTRITOP

Una alternativa sencilla cuando desayunar se hace difícil.

ANEXO A LA
PÁGINA 4



LO QUE SABEMOS

No todos los pacientes disfrutan de un desayuno tradicional.
Algunas personas tienen poco apetito por la mañana.
Otras disponen de poco tiempo.
Y algunas simplemente encuentran más cómodo un desayuno líquido.

Cuando está bien construido, un batido puede ser una forma práctica de incorporar energía, proteína y nutrientes importantes al comienzo del día.

No importa cómo empieces.

Lo importante es que encuentres una forma de cuidarte que puedas mantener.



BASE

Media taza de avena integral en hojuelas, cocida.
(Favorece la formación de almidón resistente al enfriarse).



LÍQUIDO

250 ml de bebida vegetal sin azúcar.
Almendra o avena.



GRASA SALUDABLE

1 cucharadita de aceite de coco o
1 cucharadita de crema de cacahuete 100%.
Elige la que mejor te siente.



PROTEÍNA

1 cacito de proteína vegetal o la proteína de mejor tolerancia para ti.



ELIGE UNA FRUTA

(Sólo una opción)

1 taza de fresas.

1 taza de moras o frutos rojos.

Medio plátano pequeño poco maduro.

O la fruta que más te guste.

PREPARACIÓN

1. Añade todos los ingredientes a la licuadora.
2. Tritura hasta obtener una textura homogénea.
3. Tómallo recién preparado.

QUÉ PUEDO HACER MAÑANA

1. Preparar la avena la noche anterior.
2. Tener la fruta lavada y lista.
3. Dejar la licuadora preparada.

PARA RECORDAR

Un desayuno saludable no tiene una única forma.

A veces llega en un plato.
Y otras veces...
llega en un vaso.



IMPORTANTE Es importante comprobar siempre alergias.

Si no encuentras una proteína que te guste o toleres bien, puedes aumentar la avena hasta una taza.

Recuerda:

Pequeñas decisiones, grandes cambios.
Empieza por lo que puedas mantener.



Con cariño,

Aída Ballén Barragán

Patóloga

SOYNUTRITOP Ciencia que cuenta historias



Documento educativo personalizado.
No sustituye la valoración médica profesional.

PEQUEÑA PAUSA, GRAN CUIDADO

Cuidarse también ocurre entre comidas. 

LO QUE SABEMOS

Entre las comidas principales algunas personas agradecen una pequeña pausa.

Puede ayudar a:

-  Mantener la energía.
-  Favorecer la concentración.
-  Evitar llegar con demasiada hambre a la siguiente comida.
-  Facilitar decisiones más conscientes.

No siempre es necesario.
Y tampoco tiene que ser complicado.

*No se trata
de comer más.*

*Se trata de
cuidarte mejor.*

IDEAS SENCILLAS

1



Fruta fresca.

2



Yogur natural.

3



Aguacate.

4



Huevo cocido.

5



Verduras crudas.

6



Un pequeño puñado
de frutos secos.

 Adapta estas opciones a tus gustos, necesidades y tolerancia. 

QUÉ PUEDO HACER MAÑANA



Llevar una fruta
preparada.



Aprovechar para
hidratarme.



Regalarme cinco
minutos sin prisas.

PARA RECORDAR

“ Tu salud no se construye
sólo en los grandes momentos.
También se construye en las
pequeñas decisiones que
repites cada día. ”



Escuchar tu cuerpo, hacer una pausa y elegir lo que
necesitas también es una forma de cuidarte. 



No es cuestión de perfección,
es cuestión de constancia. 



Con cariño,
Aída Ballén Barragán
Patóloga
SOYNUTRITOP

 Ciencia que cuenta historias



Documento educativo personalizado.
No sustituye la valoración
médica profesional. 



LA COMIDA QUE TE CUIDA

*No se trata de comer menos.
Se trata de comer mejor.*

LO QUE SABEMOS

Las comidas principales son una oportunidad para aportar muchos de los nutrientes que tu cuerpo necesita.

No hace falta buscar la perfección.

Lo importante es construir platos equilibrados la mayor parte del tiempo.



Tu comida no tiene que ser perfecta.

Sólo tiene que ayudarte a sentirte bien.

LOS TRES PILARES



COLOR

Verduras variadas.
Cuanto más colores, más nutrientes.



PROTEÍNA

Pescado, huevos, legumbres, aves o alternativas equivalentes.



GRASAS SALUDABLES

Aceite de oliva virgen extra, aguacate, frutos secos.

QUÉ PUEDO HACER MAÑANA



Añadir una ración extra de verduras.



Sentarme a comer sin prisas.



Disfrutar la comida sin culpa.



PARA RECORDAR

“ Una alimentación saludable no se construye comida a comida. Se construye día tras día. ”



Comer es mucho más que nutrirse.
Es un momento para conectar contigo, para disfrutar y para cuidar también tu bienestar emocional.



Escuchar tu cuerpo es fundamental.
Aprende a reconocer tu hambre, tu saciedad y tus necesidades reales.



Con cariño,

Aida Ballén Barragán

Patóloga
SOYNUTRITOP

♥ Ciencia que cuenta historias



Documento educativo personalizado.
No sustituye la valoración médica profesional.





MOMENTO DE RECARGAR

A veces cuidarse significa detenerse unos minutos. 

LO QUE SABEMOS

A mitad de la tarde muchas personas notan un descenso de energía.

Una pequeña pausa puede ayudarte a:

-  Recuperar concentración.
-  Reconectar con tus necesidades.
-  Tomar decisiones más conscientes.
-  Reducir la sensación de ir siempre con prisas.



No siempre necesitas más energía.

A veces necesitas una pausa. 



IDEAS SENCILLAS



Fruta fresca. 



Frutos secos. 



Infusión. 



Yogur natural. 



Un pequeño placer consciente. 

QUÉ PUEDO HACER MAÑANA



Levantarme unos minutos.



Beber agua. 



Tomar una pausa sin pantallas.



Respirar antes de seguir.

PARA RECORDAR

“ Tu bienestar también se construye en los momentos que dedicas a ti. ” 



No eres una máquina.
Parar también es avanzar. 



Permítete cuidar de ti.
Te lo mereces. 



Con cariño,

Aida Ballén Barragán

Patóloga
SOYNUTRITOP

 Ciencia que cuenta historias



Documento educativo personalizado.
No sustituye la valoración médica profesional. 



LA CENA QUE ACOMPAÑA

El día está terminando.
Tu cuerpo sigue trabajando.



LO QUE SABEMOS

Durante la noche tu organismo continúa trabajando.

Por eso muchas personas encuentran útil terminar el día con preparaciones sencillas, templadas y fáciles de tolerar.



Las verduras cocinadas, las cremas y las sopas se digieren mejor.



Aportan nutrientes sin sobrecargar.



Ayudan al cuerpo a cambiar de ritmo.



Favorecen el descanso y la recuperación.



La cena no tiene que impresionar.

Tiene que acompañarte.



Pequeñas elecciones pueden marcar grandes diferencias.



LOS TRES PILARES DE UNA BUENA CENA



PREPARACIONES SENCILLAS



- ✓ Cremas de verduras
- ✓ Sopas
- ✓ Verduras al vapor
- ✓ Verduras a la plancha



VERDURAS COCIDAS



Más fáciles de digerir
Más confortables
Aportan color y nutrientes



AMBIENTE TRANQUILO



- ✓ Comer sentado
- ✓ Sin prisas
- ✓ Sin pantallas
- ✓ Sin culpa



IDEAS DE CENA QUE NUTREN



Crema de verduras



Verduras al vapor



Verduras a la plancha



Pescado al horno



Huevos revueltos



Legumbres saaves

QUÉ PUEDO HACER MAÑANA



Cenar un poco antes.



Sentarme sin pantallas.



Beber agua.



Escuchar mis señales de hambre y saciedad.



PARA RECORDAR



La cena no es el final de una dieta.
Es el comienzo del descanso.



Tu cuerpo ha trabajado para ti todo el día.
Esta noche puedes ayudarlo tú también.



Con cariño,

Aída Ballén Barragán

Patóloga

SOYNUTRITOP Ciencia que cuenta historias



Documento educativo personalizado.

No sustituye la valoración médica profesional.



PREPARANDO EL DESCANSO

Tu cuerpo también necesita
que le permitas parar. 

LO QUE SABEMOS

El organismo utiliza señales para reconocer que el día está terminando.

La luz, las rutinas y el ritmo de nuestras actividades ayudan a preparar la transición entre la vigilia y el sueño.

Pequeños hábitos repetidos pueden facilitar este proceso.



Descansar
no empieza
cuando te acuestas.
Empieza mucho
antes.



SEÑALES QUE AYUDAN A TU CUERPO



MENOS PANTALLAS

Desconectar para conectar contigo.



LUZ MÁS TENUE

La luz cálida y suave invita a tu cuerpo a relajarse.



LECTURA TRANQUILA

Unas páginas pueden ser el mejor cambio de ritmo.



INFUSIÓN RELAJANTE

Rituales sencillos que calman cuerpo y mente.



UN MOMENTO DE CALMA

Respirar, estirar, escribir, meditar...
Lo que a ti te funcione.



QUÉ PUEDO HACER MAÑANA

-  Apagar las pantallas unos minutos antes.
-  Crear un pequeño ritual nocturno.
-  Reducir el ritmo progresivamente.
-  Darme permiso para terminar el día.



PARA RECORDAR



Tu cuerpo necesita actividad.
Pero también necesita descanso.
Ambas cosas forman parte de la salud.



No tienes que
ganarte el descanso.
Lo necesitas.
Lo mereces. 



Gracias por cuidar de ti hoy.
Mañana será otro día para
seguir eligiéndote. 



Con cariño,

Aida Ballén Barragán

Patóloga
SOYNUTRITOP

 Ciencia que cuenta historias



Documento educativo personalizado.
**No sustituye la valoración
médica profesional.**



SUEÑO Y RECUPERACIÓN

Mientras descansas,
tu cuerpo sigue cuidando de ti. 

LO QUE SABEMOS

El sueño es una necesidad biológica.
Durante la noche el organismo continúa
realizando procesos esenciales para
el bienestar físico y mental.

Dormir no es un lujo.
Es una parte fundamental de la salud.



 Tu cuerpo no
descansa de cuidarte
cuando duermes.
Sigue trabajando
para ti. 



LO QUE OCURRE MIENTRAS DUERMES



ORGANIZACIÓN Y PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN

Tu cerebro ordena lo vivido y consolida lo importante.



REGULACIÓN DE FUNCIONES VITALES

El organismo regula procesos esenciales para tu bienestar.



RECUPERACIÓN DE TEJIDOS

Los tejidos se reparan y el cuerpo recupera lo que ha utilizado.



PREPARACIÓN PARA EL DÍA SIGUIENTE

El cuerpo se prepara para empezar un nuevo día con energía.



QUÉ PUEDO HACER MAÑANA



Respetar mi tiempo de descanso. 



Mantener una rutina de sueño.



Recordar que dormir también es cuidarme.



PARA RECORDAR

La salud no se construye sólo cuando estás despierto.
También se construye mientras duermes.



Hoy hiciste lo mejor que pudiste.
Eso es suficiente.

Descansa tranquila. 

Tu cuerpo ha estado contigo desde el primer día.
Ha intentado ayudarte incluso cuando no lo sabías.
Esta noche seguirá haciéndolo.

Descansa.
Mañana será una nueva oportunidad para cuidarte.



Con cariño,

Aida Ballén Barragán

Patóloga

SOYNUTRITOP



Ciencia que cuenta historias



Documento educativo personalizado.
No sustituye la valoración
médica profesional.



HIDRATACIÓN EFICIENTE

Pequeños sorbos.
Grandes efectos. 

LO QUE SABEMOS

-  El agua participa en numerosas funciones esenciales del organismo.
-  Ayuda a transportar nutrientes.
-  Contribuye a regular la temperatura corporal.
-  Participa en procesos metabólicos.
-  Y forma parte del funcionamiento normal de prácticamente todos los órganos.



No esperes a sentirte perfecto
para cuidarte.
Empieza con un vaso de agua. 



TU CUERPO TE HABLA



CANSANCIO
Sensación de falta de energía.



DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE
Menor claridad y enfoque.



BOCA SECA
Sensación de sequedad.



SENSACIÓN DE SED
Tu cuerpo te pide líquido.



ORINA MÁS CONCENTRADA
Color amarillo más intenso.

 A veces tu cuerpo sólo está pidiendo agua. 

QUÉ PUEDO HACER MAÑANA

-  Empezar el día con un vaso de agua. 
-  Tener agua visible y accesible.
-  Beber regularmente durante el día.
-  Asociar la hidratación a hábitos ya existentes.



PARA RECORDAR



La hidratación
no necesita ser perfecta.
Necesita ser constante.



MENSAJE FINAL

Tu cuerpo está formado
en gran parte por agua.
Cada vaso es una forma sencilla
de ayudarlo a hacer su trabajo.



Hidratarte no es hacer algo extraordinario.
Es elegir cada día lo sencillo que te hace sentir bien.
Tu bienestar también se construye con pequeños sorbos. 



Con cariño,
Aida Ballén Barragán
Patóloga
SOYNUTRITOP  Ciencia que cuenta historias



Documento educativo personalizado.
No sustituye la valoración
médica profesional. 