# Aprende a crear tus comidas equilibradas sin pesar nada, solo mirando tu plato.

## ¿Por qué NO necesitas pesar tus alimentos?

Durante años nos han dicho que hay que **pesar todo, contar calorías y medir hasta el último gramo** si queremos comer "bien". Pero la realidad es otra:

Esto genera:

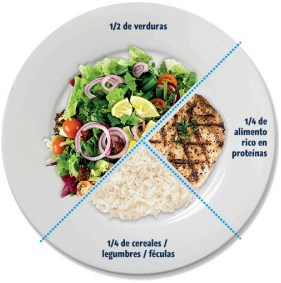
- Estrés constante y obsesión con los números
- Desconexión total con tu **hambre real**
- No sabes comer si no tienes una balanza o app
- Culpabilidad si te "pasas" 5 gramos de arroz...

Lo que **SÍ** funciona: **APRENDER A VER Y SENTIR**

Tu cuerpo no es una calculadora. Es **sabio, dinámico y flexible**.
En lugar de pesar, puedes:

### 1. Usar tu plato como guía visual

Divide visualmente tu plato como te enseñé en el PDF:




- ½ vegetales (fibra)
- ¼ proteína
- ¼ carbohidrato complejo
- **NO te olvides de las grasas saludables y el agua**

Esto asegura equilibrio sin necesidad de hacer cuentas.

### 2. Escuchar tu cuerpo

- Come despacio, con atención
- Detente cuando te sientas satisfecha, no llena
- No hace falta repetir por costumbre si ya estás bien

### 3. Usar tu mano como medida (opcional)

- 🖐️ Palma: proteína (pollo, pescado, huevos)
- ✊ Puño: carbohidrato (arroz, boniato, pasta)
- 🖐️ Mano abierta: verduras
- 👍 Pulgar: grasa saludable (aceite, aguacate, frutos secos)

## ¿Por qué esto funciona mejor?

Porque es:

- ✨ **Sostenible** (puedes hacerlo toda la vida)
- 🌍 **Flexible** (sirve estés donde estés)
- ❤️ **Humano** (respeta tu hambre, tus gustos y tu ritmo)
- 😌 **Sin culpa ni obsesiones**

## Recuerda:

**Comer saludable no es seguir un Excel. Es saber lo que tu cuerpo necesita y confiar en él.**

## ¿Tienes Dudas?

📝 **En la página donde descargaste este material, tienes un pequeño formulario** donde puedes compartir tu experiencia, tus dudas o lo que más te cuesta con la comida.

💚 **Estoy leyéndolos uno a uno, con atención.**
Si quieres avanzar hacia una relación más libre y saludable con la comida, este es un gran primer paso.

*Estoy aquí para ayudarte a dejar atrás la culpa y reconectar con tu bienestar. ¡Te leo con mucho cariño!*

**@masqnutricion_**