

# Las 5 “S” de la alimentación saludable

## Guía rápida para la vuelta de Navidad



GUÍA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

[Únete al Círculo Aiona Nutrición](#)

# Antes de empezar: ¿Qué es realmente comer saludable?

Una alimentación saludable es aquella que va a favor de tu salud y de tu bienestar global.

No solo del cuerpo, también de la mente, de las emociones y de tu vida social.

Las personas no somos compartimentos estancos: lo físico, lo mental y lo emocional van siempre de la mano. Por eso, no sirve de nada una alimentación “perfecta” a nivel nutricional si te lleva a la restricción, la culpa, la obsesión, el aislamiento social o una mala relación con la comida.

- Comer sano no es comer menos.
- Comer sano no es adelgazar.
- Comer sano sirve para estar sana.

El peso, cuando el cuerpo está bien cuidado, tiende a mantenerse de forma natural. No debería ser el objetivo principal ni el termómetro de la salud.

Entonces... ¿qué es comer saludable de verdad?

Aquí tienes una guía sencilla y clara para dejar atrás las dietas restrictivas y volver a una alimentación alineada con tu bienestar.

# Las 5 “S” de la alimentación saludable

## SUFICIENTE

Una alimentación saludable debe ser suficiente para cubrir tus necesidades.

- En cantidad
- En variedad
- En calidad nutricional

Uno de los grandes daños de las dietas restrictivas es normalizar que comer poco es comer sano. Pensar que 1.200 kcal son suficientes en una mujer adulta es un ejemplo claro: es una cantidad propia de la infancia, no de un cuerpo adulto.

Si la alimentación no cubre minerales, vitaminas, proteínas, grasas y energía suficiente, no es saludable, por muy “ limpia” o “ controlada” que parezca.

## SACIANTE

Una alimentación saludable debe dejarte saciada.

Quedarse con hambre se ha normalizado, pero no es un signo de salud ni de fuerza de voluntad.

Comer bien implica terminar las comidas con sensación de estar a gusto, no con ganas de seguir comiendo o pensando constantemente en comida.

El hambre constante no educa al cuerpo, lo pone en alerta.



## SATISFACTORIA

El placer también es una necesidad básica.

Durante años se nos ha enseñado a desconfiar del disfrute al comer, como si fuera algo negativo o incompatible con la salud. Pero cuando el placer se reprime, el cerebro lo busca igualmente, solo que desde la desconexión y la culpa.

- Cuanta más privación, menos conciencia.
- Cuanta menos conciencia, peores decisiones.

Una alimentación satisfactoria permite elegir, disfrutar y escuchar al cuerpo.

Eso no significa que la comida tenga que ser la única fuente de placer, pero sí que no debería ser un campo de batalla.



# Las 5 “S” de la alimentación saludable

## SOSTENIBLE

Una alimentación saludable debe poder mantenerse en el tiempo.

Si algo:

- Solo puedes hacerlo unas semanas
- Supone renuncia constante
- No encaja con tu vida real
- Te hace sentir atrapada o rígida

No es una estrategia de salud.

La salud no se construye con esfuerzos puntuales, sino con hábitos que puedas integrar con libertad en tu día a día.



## SENCILLA

Cuanto más sencilla, más sostenible.

Comer saludable no tiene por qué ser:

- Complicado
- Caro
- Laborioso
- Mentalmente agotador

Una alimentación sencilla requiere un esfuerzo razonable y es compatible con tu energía, tu tiempo y tu contexto vital. Si alimentarte se convierte en una lucha, algo no está funcionando.



Una alimentación saludable debe cubrir todas tus necesidades:

Nutricionales

Físicas

Mentales

Emocionales

Sociales

Cubrir unas no debería implicar renunciar a otras.

Y el equilibrio no se busca en cada comida concreta, sino en el conjunto.

Eso es comer saludable de verdad.