

Alimenta tus  
**5**  
defensas  
de salud,  
**con 5**  
alimentos  
de tu preferencia,  
**5 veces**  
al día (5x5x5)



**La salud es un tesoro invaluable que todos deseamos conservar y fortalecer a lo largo de nuestras vidas. La clave para lograrlo radica en mantener un sistema de defensas fuerte y equilibrado, que proteja nuestro cuerpo contra enfermedades y nos permita disfrutar de una vida plena y activa.**



**Libera Tu Salud te comparte el “Programa 5 x 5 x 5”, una estrategia innovadora y flexible que nos ayudará a alimentar nuestros 5 sistemas de defensas: angiogénesis, regeneración, microbioma, protección del ADN e inmunidad, con 5 alimentos preferidos, 5 veces al día, en cada ocasión que tengamos para comer.**

# Un programa adaptable y accesible

Lo más destacable del programa 5 x 5 x 5 es su flexibilidad y adaptabilidad. No importa qué plan alimentario sigas actualmente, este enfoque puede integrarse fácilmente.

Ya sea que sigas una dieta paleo, vegetariana, baja en carbohidratos, sin gluten o cetogénica, el programa 5 x 5 x 5 se ajusta a tus preferencias y te invita a agregar alimentos beneficiosos, en lugar de excluir otros.



Además, este enfoque es personal y único, ya que te permite elegir tus alimentos favoritos y disfrutar de una variedad de opciones. No se trata de contar calorías o seguir estrictas prescripciones, sino de crear tu propia lista de alimentos saludables, que apoyen tus 5 sistemas de defensa y se adapten a tus gustos y necesidades individuales.

# Cómo implementar el programa 5 x 5 x 5

Para poner en práctica el programa 5 x 5 x 5, sigue estos sencillos pasos:

1. Utiliza la lista de alimentos que Libera Tu Salud te comparte en la sección <<Diets y Programas>> bajo el nombre “Programa 5x5x5, Alimentos que fortalecen tus defensas de salud: Descubre cuáles incluir en tu dieta” para identificar tus 5 alimentos favoritos, que estimulen al menos uno de los 5 sistemas de defensa de la salud.



2. Asegúrate de que cada uno de los cinco alimentos elegidos apoye al menos uno de los 5 sistemas de defensa, y que en conjunto cubran todos los sistemas.



3. Consume estos 5 alimentos preferidos cada día en una de las cinco comidas o colaciones que tengas a lo largo del día. Puedes distribuirlos como mejor te convenga, ya sea en las tres comidas principales y dos colaciones, o en otras ocasiones según tus preferencias personales.

# Come lo que te gusta y personaliza tu alimentación.

La libertad de elegir tus alimentos favoritos es un pilar fundamental del programa 5 x 5 x 5. No se trata de seguir una dieta restrictiva, sino de disfrutar de lo que comes y crear un plan alimentario que sea exclusivo para ti. Alimentarte con lo que te gusta te ayudará a mantener un hábito saludable a largo plazo, evitando aburrirte o sentirte frustrado con una alimentación monótona.

Además, el marco te invita a personalizar tu dieta según tus preferencias, alergias, intolerancias alimentarias, riesgos de salud, presupuesto y cualquier otro factor relevante para ti. No hay un enfoque único para todos, y es importante adaptar tu plan de alimentación a tus necesidades individuales.



# Fortalece tus defensas de salud con el marco 5 x 5 x 5

El programa 5 x 5 x 5 te permite actuar en favor de tu salud al fortalecer tus 5 sistemas de defensa: angiogénesis, regeneración, microbioma, protección del ADN e inmunidad.

Al elegir 5 alimentos que influyan en cada uno de estos sistemas todos los días, sumarás 35 alimentos promotores de la salud a la semana y más de 1800 opciones saludables al año. Este enfoque te brinda la oportunidad de equilibrar las ocasiones en las que tomas decisiones menos saludables, ya que la mayoría de tus elecciones alimentarias serán saludables.



Recuerda que la clave está en tomar decisiones conscientes y positivas con respecto a los alimentos que consumes. Aprovecha este programa para incorporar tus alimentos favoritos en tus comidas y colaciones diarias, y mantén un enfoque flexible que te permita adaptarte a las diferentes situaciones de la vida.

**Libera Tu Salud te acompaña en el camino hacia una vida más saludable y plena. Visítanos en [www.liberatusalud.com](http://www.liberatusalud.com) para descubrir todo nuestro contenido.**



#### BIBLIOGRAFÍA

Li, W. W. (2019). Comer para sanar: la nueva ciencia para la prevención y curación de las enfermedades. Grijalbo.