



CONSEJOS GENERALES DE NUTRICIÓN

Selecciona por lo menos un alimento de cada lista abajo para cada comida

Proteína

- Huevo
- Pollo
- Pescado (*salmón, arenque, caballa, sardinas, trucha, atún*)
- Mariscos
- Pavo
- Carne de res
- Cerdo
- Tofu
- Yogur (*natural, Griego*)
- Queso (*cottage, mozzarella, cabra, feta, ricota*)
- Leche (entera)
- Legumbres (*frijoles, lentejas, garbanzo, etc.*)

Carbohidrato

- Frutas (*Índice glucémico bajo—manzana, bayas, guindas, melocotón, pera, naranja, pomelo/toronja, maracuyá*)
- Vegetales (*alcachofa, col de Bruselas, coliflor, berenjena, hongos, pimentón, brote de soya, tomate, esparrago, brócoli, apio, hojas verdes (espinaca, endivia, lechuga, etc.), quimbombó, rabanito, acelga, calabacín/zucchini, judías verdes/chauchas, repollo, pepino, cebolla, brotes de bambú, chayote, palmito, kimchi, puerro*)
- Vegetales con almidón (*papa, batata, yuca, malanga, zanahorias, maíz, remolacha*)
- Legumbres
- Granos enteros (*quínoa, arroz salvaje, avena sin gluten*)

Grasa

- Aceites (*almendra, aguacate, coco, linaza, semilla de uva, macadamia, oliva, sésamo, nuez*)
- Mantequilla (*vaca alimentada con pasto*)
- Ghee
- Mayonesa (*hecha con aguacate o aceite de oliva*)
- Leche de coco
- Aguacate
- Aceitunas
- Crema agria
- Crema
- Frutos secos (*almendras, nuez de Brasil, pecan, pistachos, cashews, avellana, macadamia, nuez, piñones*)
- Semillas (*chía, linaza, cáñamo, calabaza, girasol, sésamo*)





EJEMPLO DE COMIDAS

Desayuno

Ejemplo 1:

- Yogur natural Griego
- Arándanos
- Semilla de cáñamo

Ejemplo 2:

- Huevo entero
- Cebolla, pimentón, hongos
- Aguacate

Ejemplo 3:

- Queso cottage
- Fresas
- Nueces

Almuerzo

Ejemplo 1:

- Pollo
- Col de Bruselas
- Aceite de coco (*para saltear la col*)

Ejemplo 2:

- Frijoles negros
- Ensalada de tomate
- Aceite de oliva (*aderezo*)

Ejemplo 3:

- Atún
- Pan Ezequiel
- Espinaca, pepino
- Mayonesa

Cena

Ejemplo 1:

- Salmon
- Judías verdes/chauchas
- Almendras picadas

Ejemplo 2:

- Pavo molido
- Esparrago
- Aceite de aguacate

Ejemplo 3:

- Carne de res
- Quínoa
- Brócoli
- Aceite de linaza (*para echar arriba del brócoli*)

Es posible que sea necesario eliminar ciertos alimentos y ajustar las cantidades según diferentes condiciones, intolerancias, alergias, preferencias alimenticias, objetivos personales, etc. Una nutricionista podría ayudarte a adaptar tu plan de comidas personal.