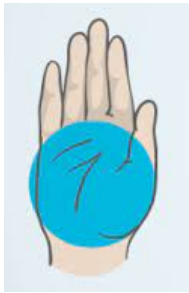


# UNA COMIDA SALUDABLE

**PROTEINA**  
20-30g



Preferido organico:

- Huevos
- Pollo
- Pescado
- Carne de res
- Embutidos (nitrate free)
- Colágeno
- Proteína en polvo: elija una con ingredientes simples y naturales
- Frijoles/legumbres (1c = ~15g)
- Tofu o tempeh (3 oz = ~ 16 g)
- Edamame (3oz = 10g)
- Queso Cottage (3/4c = ~ 18g)
- Queso duro (1oz = ~ 7g)
- Yogur griego, natural (3/4c = ~16g)
- Quinoa (1c = ~ 8g)

**VERDURA**  
1/2-1 taza



- |                    |                   |                 |            |
|--------------------|-------------------|-----------------|------------|
| Lechuga romana     | Coles de Bruselas | Rúcula          | Brócoli    |
| Champiñones        | Cebollas          | Espinaca        | Espárragos |
| Alcachofa          | Ajo               | Berza           | Coliflor   |
| Apio               | Puerros           | Verduras mixtas | Rábano     |
| Calabaza de verano | Cebollín          | Acelga          | Hierbas    |
| Calabacín          | Chalotes          | Repollo         | Espicias   |

**ALMIDON O FRUTA**  
1/2-1 taza



- |                             |                     |            |
|-----------------------------|---------------------|------------|
| Frutas enteras              | Pasta integral      | Camote     |
| Frijoles/lentejas/legumbres | Pasta de garbanzos  | Zanahorias |
| Quinoa                      | Pan de grano entero | Remolachas |
| Millet                      | Maíz en la mazorca  | Papas      |
| Arroz integral o blanco     | Plátanos            |            |
| Avena sin azúcar            | Yuca                |            |

**GRASA SALUDABLE**  
puede variar



- Aceite de oliva virgen extra
- Aceite de aguacate (para cocinar)
- Aceite de coco (para cocinar)
- Mantequilla de nueces



- Nueces y semillas
- Aguacate
- Olivos
- Coco

## ¡RECUERDA!



- Evite los aceites refinados como: canola, soya, Mazola, Pam, 1-2-3
- Lea los ingredientes en las etiquetas de los alimentos (sepa lo que está comiendo)
- Reduce los alimentos procesados, la comida rápida, las harinas blancas y los azúcares añadidos.
- Come 3 comidas saludables al día. No te saltes las comidas.
- Sintonízate cuando tu cuerpo tenga hambre y esté satisfecho.