GUÍA DE COMESTIBLES

PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

VERDURAS

Fresca o congelada

- Brócoli
- Coliflor
- Espárragos
- Repollo
- Pepino
- Pimientos
- Calabacín
- Calabaza
- Espinaca
- Rúcula
- Col rizada
- Remolachas
- Champiñones
- Aguacate
- Apio
- Zanahorias

VERDURAS CON ALMIDÓN

Gran alternativa a los cereales.

- Papas
- Camote
- Plátano verde
- Yuca
- Calabazas de invierno
- Maíz Entero

FRUTA

Fresco o congelado. Evite los jugos de frutas, frutas secas y enlatadas.

- Manzanas
- Piña
- Cerezas
- Duraznos
- Mango
- Melones
- Peras
- Nectarinas
- Banana
- Naranja
- Fresas
- Arándanos
- Moras
- Frambuesas

HIERBAS Y ESPECIAS

Compre fresco o seco sin sal añadida, conservantes o sabores artificiales.

Cilantro, perejil, menta, albahaca, eneldo, orégano, tomillo, romero, jengibre, cúrcuma, canela, chile en polvo, comino, pimentón, italiano, curry, etc.

CARNE Y PESCADO

Magro (lean), alimentado con pasto (grass-fed), orgánico (organic), sin GMO, sin nitratos (nitrate-free), es preferido.

- Huevos
- Pollo
- Pavo
- Salmón
- Carne de res
- Cordero
- Pescado
- Mariscos
- Cerdo
- Caldo de hueso

LACTEOS

Sin azúcar, preferiblemente orgánico.

- Yogur griego (Greek), simple
- Kéfir, simple
- Queso Cottage, bajo en grasa
- Queso (vaca, cabra, oveja)
- Leche, reducida o baja en grasa
- Mantequilla (no margarina)

LIBRE DE LÁCTEOS

Se prefieren ingredientes mínimos, orgánicos y sin azúcar.

- Leche de coco, sin azúcar
- Leche de almendras, sin azúcar
- Leche de soya, orgánica
- Leche de avena (más alta en azúcar)
- Yogur de coco

CEREALES INTEGRALES

Limite harinas de grano. Granos enteros son preferible. SG = sin gluten.

- Avena sin azucar
- Arroz: integral o blanco **SG**
- Mijo y Quinua **SG**
- Maíz **SG**
- Trigo integral, farro
- Cebada **SG**
- Alforfón

LEGUMBRES Y FRIJOLES

Preferiblemente orgánico, sin preservativos, y bajo en sal.

- Frijoles: frijoles negros, blancos, y pintos, garbanzos, lentejas, guisantes
- Soja: edamame, tofu, tempeh
- Frijoles secos, frijoles enlatados bajos en sodio, pasta de garbanzos o lentejas, hummus, polvo de proteína de guisantes

ACEITES

Preferiblemente orgánico, non-GMO.

- Aceite de aguacate (para cocinar)
- Aceite de Oliva (para ensaladas o para cocinar a fuego bajo)
- Aceite de coco
- Mantequilla clarificada o mantequilla
- Aceite de sésamo

SEMILLAS Y NUECES

Sin azúcar, sal, y aceite, preferido.

- Semillas: chía, lino, cáñamo, calabaza, sésamo
- Frutos secos: nueces, almendras, anacardos, pecanas, pistachos, macadamia, etc.
- Mantequilla de frutos secos: cacahuete, almendra, etc.

PRODUCTOS DE GRANOS

Preferiblemente orgánico, sin aceites refinados, azucar, y preservativos.

- Grano integral: pan, galletas , palomitas de maíz, cereal
- Tortilla: maíz, trigo integral
- Pasta: trigo integral o de frijoles/lentejas

GUÍA DE COMESTIBLES

PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

CONDIMENTOS

Sin azúcar, bajo en sodio, sin preservativos, o ingredientes artificiales.

- Vinagre: de manzana, balsámico, etc.
- Mostaza
- Salsa de soja baja en sodio, tamari (sin gluten), miso
- Salsa de tomate sin azúcar
- salsa picante, salsa para pasta
- Hierbas, especias

BEBIDAS

Sin azúcar.

- Agua (filtrada, con gas, mineral)
- Agua de coco (electrólito natural)
- Té: verde, hibisco, menta, manzanilla, jengibre, etc.
- Jugo de fruta sin azúcar (úse un poco para dar sabor al agua)
- café: descafeinado o regular, sin azucar o crema endulzada

ENDULZANTE

Usar con moderación. LG (bajo índice glucémico) es buena opción para diabéticos. Evitar jarabe de maíz.

- Miel, preferida cruda (raw)
- Jarabe de arce puro (maple)
- Azúcar de coco
- Stevia **LG**
- Monje Fruta (Monk Fruit) **LG**
- Eritritol (Erythritol) **LG**
- Dátiles o otras frutas secas sin azúcar
- Jugo de frutas sin azúcar

BOCADILLOS Y DULCES

Sin/bajo en azúcar, sin aceites refinados, azúcar artificial y aditivos. Priorice los alimentos integrales y reduce los alimentos chatarra fritos o endulzados.

- Galletas integrales
- Nueces, semillas, mantequilla de nuez, sin azucar
- Palomitas de maíz, con grasas saludables
- Galletas de arroz, simples
- Yogur griego, sin azúcar
- Queso Cottage, sin azúcar
- Hummus, salsa de garbanzos
- Verduras o frutas crudas
- Guacamole o salsa, sin azúcar
- Barra de proteína, con un mínimo de azúcar
- Chocolate negro mas de 70% (menos azucar)
- Dátiles y otras frutas secas sin azúcar

MARCAS SALUDABLES

Estos productos utilizan ingredientes de alta calidad, azúcares naturales y grasas saludables. Encuéntralo en Sprouts, Trader Joes, Amazon, o Costco.

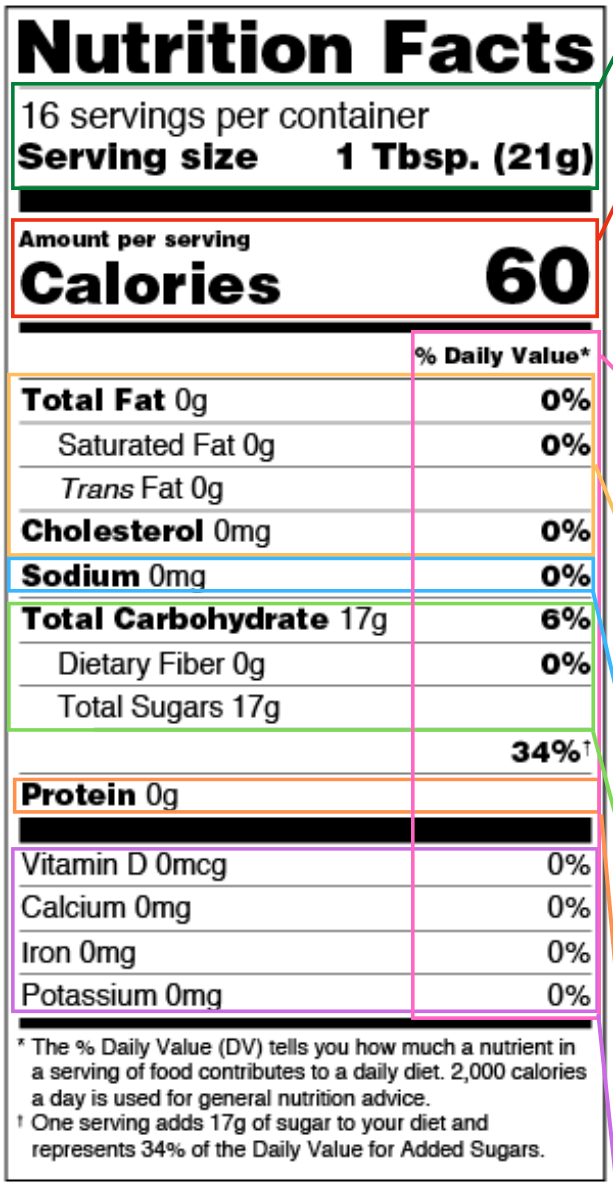
- **Pan**: Dave's Organic Bread or Ezekiel Bread
- **Tortilla**: Mi Rancho Organic, Siete tortillas
- **Chips**: Barnana, Siete, Lesser Evil
- **Galleta salada**: Mary's Gone crackers, Simple Mills
- **Condimentos:** Primal Kitchen
- **Chocolate de bajo glucémico:** Lily's Sweets
- **Chocolate abscuro:** Theo, Alter Eco, Hu, Unreal
- **Palo de Proteína**: Chomps, Archer, Paleo-Valley
- **Barra de Proteína :** Aloha, Kind, Rx
- **Polvo de Proteína:** Garden of Life, Vital Proteins, Simply Tera's, Sprouts
- **Mantequilla de Nuez:** Santa Cruz, MaraNatha
- **Soda de bajo glucémico:** Zevia

consejos de compras

- Manténgase en el perímetro de la tienda para la mayoría de sus compras (frutas, verduras, lácteos, huevos, pollo)
- Escriba su lista de compras con anticipación y respétela para disminuir la comida chatarra.
- ¡Evita ir de compras cuando tengas hambre! Coma una comida antes para reducir la tentación de la comida chatarra.
- Ahorre dinero dando prioridad a los alimentos ricos en nutrientes como verduras, frutas, huevos, y frijoles.
- Lea la lista de ingredientes de los alimentos envasados para determinar si es una opción saludable. **Evite ingredientes como estos:**

✕ soybean, corn, canola, and hydrogenated oils ✕ corn syrup, sugar ✕ aspartame, dextrose, sucralose (sugars) ✕ MSG
✕ artificial colors, dyes, flavors ✕ nitrites/nitrates ✕ carageenan ✕ sodium or potassium benzoate (preservatives)

ENTENDER UNA ETIQUETA NUTRICIONAL



Nutrition Facts

16 servings per container
Serving size **1 Tbsp. (21g)**

Amount per serving
Calories **60**

	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 17g	**6%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Total Sugars 17g	
	34%†
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 0mg	0%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.
† One serving adds 17g of sugar to your diet and represents 34% of the Daily Value for Added Sugars.

Serving Size (tamaño de la porción)

Las cantidades de calorías y nutrientes enumeradas se basan en el tamaño de la porción. Tenga en cuenta si hay varias porciones por paquete.

Calories (calorías)

Las calorías son la cantidad de energía que obtienes de los alimentos. Las calorías pueden provenir de carbohidratos, proteínas y grasas. La cantidad de calorías no es suficiente para saber si la comida es saludable. Mire el desglose de nutrientes a continuación, así como la lista de ingredientes para comprender más acerca de si el alimento es una opción saludable. Tenga en cuenta que los alimentos bajos o sin calorías pueden ser engañosos.

% Daily Value (valor diario)

Estos números muestran la cantidad de cada nutriente que obtienes en una porción de comida/bebida, según una dieta de 2000 kcal. Elija productos que sean más ricos en nutrientes que desee más (proteína y fibra) y más bajos en nutrientes que desee menos (sal y azucar).

Fat (grasa)

Hay una variedad de tipos de grasas, algunas saludables y otras no saludables. Evite las grasas trans. Limite los aceites vegetales refinados y las grasas saturadas. Lea la lista de ingredientes para identificar la fuente de grasa. Prioriza las grasas saludables como el salmón, las nueces, las semillas, el aguacate, el aceite de oliva y el aceite de aguacate.

Sodium (sodio)

Limite el sodio a 2300 mg al día, especialmente si tiene presión arterial alta.

Carbohydrates (carbohidratos)

Los carbohidratos totales incluyen fibra, azúcar natural y azúcar agregada. Limite los azúcares añadidos tanto como sea posible, ya que carecen de nutrientes. La mayoría de las personas necesitan de 25 a 35 g de fibra al día, o de 8 a 12 g por comida. La cantidad recomendada de carbohidratos totales puede oscilar entre 100 y 250 g por día o entre 30 y 80 g por comida. Las cantidades más bajas de carbohidratos pueden ser útiles para la diabetes, la pérdida de peso y otros condiciones metabólicos. Cantidades más altas de carbohidratos pueden ser útiles para personas muy activas. Se recomienda que la mayoría de los carbohidratos provengan de vegetales, frutas enteras, granos integrales, frijoles, nueces y semillas.

Protein (proteína)

La mayoría de las personas necesitan comer 0,5 g/lb de peso corporal cada día. Ejemplo: una persona de 175 lb necesita 30 g de proteína en cada comida. Lea la lista de ingredientes para identificar la fuente de proteína.

Vitamins & Minerals (vitaminas y minerales)

Hay más de 30 vitaminas y minerales que obtenemos de los alimentos que son esenciales para nuestra salud. Las etiquetas de nutrición enumeran ciertos nutrientes que muchas personas no obtienen lo suficiente. Los alimentos refinados y procesados a menudo carecen de micronutrientes, a menos que estén fortificados. Los alimentos integrales como las verduras, las frutas, los productos lácteos, los cereales integrales, los frijoles y las proteínas animales son ricos en una variedad de micronutrientes.

Ingredient List (lista de ingredientes)

Lea la lista de ingredientes para saber más sobre cómo se hace la comida. No se concentre solo en las calorías y los números, esto a veces puede ser engañoso. Elija productos con una lista corta de ingredientes e ingredientes que reconozca y en los que confíe. Los principales ingredientes utilizados para hacer la comida se enumeran primero.

Evite ingredientes como: soja, maíz y aceite de canola, jarabe de maíz, azúcares artificiales como sucralosa, sacarina, dextrosa y aspartamo, sabores y colores artificiales, nitratos y nitritos, carragenina, glutamato monosódico y conservantes como benzoato de sodio o potasio.

GUÍA DE COMESTIBLES
PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

si compra un alimento envasado...

- Lea la lista de ingredientes para saber más sobre cómo se hace la comida, más de los calorias y números.
- Elija productos con una lista de ingredientes corta e ingredientes que reconozca y en los que confíe.
- Sepa que los principales ingredientes utilizados se enumeran primero.

INTERCAMBIOS SALUDABLES

Endulzantes

Menos procesados y con un índice glucémico más bajo.

Pan y Tortillas

Más alto en fibra y proteína (índice glucémico más bajo). Sin aceites refinados y conservantes.

Aromatizantes

Use alimentos con sabor natural como huesos y hierbas en lugar de sabores y conservantes artificiales.

Desayuno

Alto en fibra, proteína, y otros nutrientes. Bajo en azúcar e ingredientes procesados.

¡Hagamos un plan!

Régimen de Comidas

Desayuno

- yogur griego y bayas

Comida

Cena

Aperitivos/Bebidas

Lista de Compras

Frutas/Verduras

- bayas

Carne/Pollo/Lacteos

Frijoles/Nueces/Cereales Integrales

Aceite/Vinagre/Condimentos

Aperitivos/Bebidas