

Qué comer durante el programa 28 días sin azúcar



Verduras bajas en almidón

Las puedes reconocer porque crecen por sobre la superficie de la tierra. Puedes consumirlas a libre demanda. Ejemplos:

- Acelgas
- Espinacas
- Kale
- Brócoli
- Lechugas de todo tipo
- Tomates
- Espárragos
- Pepinos
- Pimentones
- Porotos verdes
- Repollitos de Bruselas
- Repollo
- Rúcula
- Coliflor
- etc

Verduras de raíz

En general crecen hacia el interior de la tierra. Utilízalas como guarniciones y para dar color a tus platos.

Ejemplos:

- Todo tipo de zanahorias
- Betarragas/Remolacha
- Cebollas
- Nabos
- Rabanitos
- Chirivia

Tubérculos

Estos vegetales tienden a tener mayores concentraciones de almidón y por lo tanto su consumo es **limitado**. Revisa la sección qué comer de cada semana. Ejemplos:

- Todo tipo de papas/patatas
- Camote/batata/papa dulce

Frutas

Las frutas son los caramelos de la naturaleza y su consumo durante el programa es **limitado**. Revisa la sección qué comer de cada semana. Daremos prioridad a frutas altas en antioxidantes y bajas en azúcar. Ejemplos:

- Bayas, berries o frutos del bosque
- Kiwi
- Tomate

Aceites y vinagres

Es importante que elijas aceites de la mejor calidad posible. Su uso varía dependiendo de la semana en que te encuentres. Revisa la sección qué comer de cada semana. Ejemplo:

- Aceite de oliva extravirgen, prensado en frío: Idealmente para platos fríos o para darle sabor a una receta caliente. Es seguro utilizarlo para cocinar a temperaturas medias.
- Aceite de coco extravirgen: prensado en frío: Ideal para preparar postres, batidos, salteados de verduras y otros platos calientes.

- Palta/aguacate:
Ideal para salteados de verduras y otros platos calientes. Puede utilizarse también para ensaladas.
- Ghee/mantequilla clarificada:
Ideal para preparar postres, batidos, salteados de verduras y otros platos calientes.
- Mantequilla: Ideal para salteados de verduras y otros platos calientes.
- Aceite de sésamo: Ideal para salteados de verduras y otros platos calientes. Puede utilizarse también para ensaladas.
- Vinagres: todos, en particular aquellos sin filtrar. Evitar aquellos a los que se les agrega azúcar. Siempre revisar listado de ingredientes y etiqueta nutricional.

Cereales, seudocereales y legumbres

Estos alimentos son una de las principales fuentes de almidón y por lo tanto su consumo es **limitado**. Revisa la sección qué comer de cada semana y siempre utiliza la versión integral o entera. Ejemplos:

- Cereales: Arroz integral.
- Legumbres: lentejas, garbanzos.
- Seudocereales: quinoa, amaranto

Carnes

Puedes consumir todo tipo de carnes de carnes, privilegiando las opciones de libre pastoreo dentro de la medida de lo posible. Ejemplos:

- Vacuno
- Pollo
- Cordero
- Carnes de caza

Huevos

Dentro de la medida de los posible, preferir opciones de gallinas libres, alimentadas de manera natural.

Productos lácteos

Durante el programa, solo están permitidos:

- Mantequilla
- Ghee
- Quesos de buena calidad

Pescado

Preferir pescados de pesca local, y en lo posible evitar pescados de cultivo.

Mariscos

Todo tipo de mariscos y otros productos del mar.

Ejemplos:

- Almejas
- Choritos/mejillones
- Erizos
- Ostiones
- Camarones
- Jaibas (cangrejos)

Grasas saludables

Privilegiar grasas de origen vegetal. También es posible consumir grasa de origen animal, en particular de pescados.

Ejemplos grasas de origen vegetal:

- Aceitunas
- Frutos secos (nueces, almendras etc.)
- Mantequilla o pasta de frutos secos.
- Semillas (chía, linaza, calabaza, etc.)
- Coco
- Crema y mantequilla de coco.
- Tahini o pasta de sésamo

Ejemplos de pescados altos en grasas:

- Sardinas
- Caballa
- Arenque
- Bacalao
- Bonito
- Jurel

Espicias y condimentos (a diario)

Las especias y condimentos son una excelente opción para dar sabor y ricos aromas a tus comidas. Ejemplos:

- Ajo, si es tolerado
- Albahaca
- Canela
- Cilantro
- Comino
- Cúrcuma
- Eneldo
- Hinojo
- Jengibre
- MentaNuez moscada
- Orégano
- Paprika
- Perejil
- Pimienta negra
- Romero
- Salvia
- Semillas de mostaza
- Sal

Harinas de frutos secos y semillas

Las harinas de frutos secos y semillas tienen un contenido bajo de almidón y pueden ser utilizadas durante el programa. Ejemplo:

- Harina de almendras
- Harina de chía
- Harina de coco
- Harina de linaza

Bebidas

Durante el programa, solo están permitidos:

- Agua, preferentemente filtrada
- Infusiones de hierbas
- Jugo de verduras crudas prensados en frío (solo verduras)
- Café

Suplementos

El consumo de productos procesados, azúcar y exceso de carbohidratos refinados, puede agotar las reservas de los siguientes minerales, vitaminas y nutrientes.

- Omega 3, solo si es de buena calidad
- Magnesio
- Zinc
- Vitamina D (revisa tus niveles con tu médico antes de comenzar)

Qué productos y alimentos debes evitar durante el programa 28 días sin azúcar

1. Azúcar y todos los edulcorantes.*
2. Bebidas y jugos de fruta.
3. Productos procesados, aunque sean light o sin azúcar.
4. Frutas deshidratadas (ejemplo: pasas, goji berries, cranberries, etc).
5. Harinas (pan, pastas, masas, galletas, brownies, etc.) con o sin gluten.**
6. Leche con o sin lactosa, entera o descremada (desnatada) y productos lácteos light. (un vaso de leche tiene en promedio 12 gramos de azúcar)

7. Aceites vegetales refinados. Puedes distinguirlos por su color amarillo y envase transparente (vidrio o plástico). Puedes revisar un video explicativo en mi canal de [youtube](#). Ejemplos:
- a. Canola
 - b. Maravilla/Girasol
 - c. Maíz
 - d. Pepita de uva.

7. Embutidos y charcutería: en la actualidad estas opciones caen en la categoría de alimentos ultra procesados, en general se les agrega azúcar y almidón, y un sin fin de otros elementos tóxicos. Solo están permitidos si encuentras una opción 100% artesanal en donde los ingredientes solo contengan carne y aliños.

***La única fuente de azúcar añadida que utilizaremos es miel cruda en algunas recetas, siguiendo de manera estricta las cantidades y proporciones indicadas.**

**** Hay algunas recetas que contienen harinas de seudocereales que están permitidas durante la semana 1 y 4.**