

# GUÍA PARA UNA COMIDA SANA Y NUTRITIVA

Aquí te dejo una fórmula efectiva que te permitirá sentir seguridad de que estás comiendo de la manera más efectiva desde un punto nutricional.

Son solo 6 simples pasos para preparar cualquiera de tus comidas, de manera fácil, rápida y con un resultado rico y saludable.

## 1 2-3 TAZAS DE HOJAS VERDES

Ya sea como base de tu ensalada o acompañamiento, siempre incluye hojas verdes. Frescas, salteadas o una combinación de las dos.

*Alternativas frescas:*

• rúcula • mix de lechugas • berros

*Alternativas salteadas:*

• espinaca • acelga • kale

## 2 1 TAZA DE VERDURAS DE TODOS LOS COLORES

Trata de tener siempre las verduras preparadas de antemano, ya sea cortadas, ralladas, picadas, asadas o como más te gusten.

*Algunas ideas:*

• tomates cherry • pepino • zanahorias • cebolla morada en julianas • brócoli asado con semillas de sésamo • Coliflor asada con cebolla picada y comino en polvo • zanahorias asadas • caulirice (arroz de coliflor) • zapallitos italianos a la plancha • berenjenas grilladas

## 3 AGREGA UNA PORCIÓN DE PROTEÍNAS

Te ayudarán a mantenerte saciado más tiempo y el azúcar en la sangre estable.

*100 – 150g de proteína animal (tamaño de la palma de tu mano)*

• pescado a la plancha (de preferencia de carne blanca) • pollo sin aditivos ni hormonas • 1 – 2 huevos de gallina feliz • carnes rojas, en lo posible orgánica de libre pastoreo

*½ taza de proteína vegetal:*

• legumbres (lentejas, garbanzos, porotos tienen alto contenido de carbohidratos) • tofu (limitar a una vez por semana)

## 4 MANTÉN A RAYA LOS CARBOHIDRATOS

A partir de la semana 2, limitaremos el consumo de carbohidratos a una vez al día, preferentemente en la noche, de manera que no excedan el 20% del plato.

*Agrega un máximo de ½ taza de:*

*Carbohidratos con alto contenido de fibra:* • camotes asados al horno • zapallo asado • zanahorias asadas

*Otros carbohidratos:* quinoa, arroz integral y arroz basmati. Integral

Vegetarianos: si la proteína es en base a legumbres, ésta ya contiene la porción de carbohidratos.

## 5 AGREGA GRASAS SALUDABLES

¡No le tengas miedo a las grasas! Cuando éstas son de buen origen, son la clave para hacerte sentir saciado por más tiempo.

*Mis fuentes favoritas de grasas saludables son:* • ¼ – ½ palta (aguacate) • 1 – 2 cucharadas de aceite de palta, oliva, sésamo • mix de semillas y frutos secos tostados o picados • el aceite que hayas usado para cocinar también puede contar

## 6 ALIÑO Y SAZÓN: AGRÉGALE UN TOQUE ÚNICO

Hierbas y especias pueden transformar tus comidas en algo extra delicioso.

• *Agrega hojitas de perejil, cilantro, albahaca o menta fresca a tu mezcla de hojas verdes* • *Mezcla 1 – 2 cucharadas de tahini, jugo de ½ limón, 1 cucharada de aceite de oliva y un poco de agua para acompañar tus verduras asadas* • *Pasa por la juguera parte del caldo y verduras de tu carne al jugo y tienes una salsa* • *Lo que no falla nunca: sal, limón y aceite de oliva (¡en ese orden!)*