

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

*Si eres vegan@ o vegetarian@: **no puedes** utilizar legumbres como fuente de proteínas durante el ciclo Keto. En esos casos es importante suplementarse.*

4 MANTÉN A RAYA LOS CARBOHIDRATOS

Recuerda que en los **ciclos Keto** debes limitar el consumo de carbohidratos a 20 gramos diarios.

Durante los ciclos Balance:

Agrega un máximo de ½ taza de:

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

Otros carbohidratos: quínoa, 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!)*