

Qué comer durante el Reto 7 días de alimentación saludable



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 deraíz

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 debe limitarse a la porción de carbohidratos indicada para el plato. Ejemplos:

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

Frutas

Todas las frutas son bienvenidas, pero daremos prioridad a frutas altas en antioxidantes y bajas en azúcar. Ejemplos:

- Bayas, berries o frutos rojos
- Kiwi

Aceites y vinagres

Es importante que elijas aceites de la mejor calidad posible. Su uso varía dependiendo de la semana en que te encuentres. Y siempre utilizar en pequeñas cantidades. Ejemplo:

- Aceite de oliva extra virgen, 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 extra virgen: prensado en frío: Ideal para preparar postres, batidos, salteados de verduras y otros platos calientes.
- Manteca de cerdo y grasa de vaca: ideal para cocinar.

- 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**.

Recuerda que debes evitar todos los cereales asociados al trigo. Ejemplos:

- Cereales: Arroz, 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/Res
- Pollo
- Cordero
- Carnes de caza

Huevos

Una excelente fuente de nutrición.

Productos lácteos

Durante el programa, solo están permitidos:

- Mantequilla
- Ghee

Pescado

Preferir pescados de pesca local.

Mariscos

Todo tipo de mariscos y otros productos del mar.

Ejemplos:

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

Grasas saludables

Ejemplos grasas de origen vegetal:

- Aceitunas
- Frutos secos (nueces, almendras etc.). Consumir no más de 30 gramos diarios.
- Mantequilla o pasta de frutos secos. Consumir en pequeñas cantidades.
- Semillas (chía, linaza, calabaza, etc.)
- Coco
- Crema y mantequilla de coco.
- Tahini o pasta de sésamo

Además de las mantecas, hay pescados que pueden ser muy buena fuente de ácidos grasos Omega 3 por ejemplo:

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

Especias 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)