

Esto x Esto

Guía de Sustituciones Saludables

No se trata de eliminar lo que te gusta, sino de encontrar versiones que te hagan sentir mejor. Pequeños cambios, grandes resultados.

● Desayuno y Snacks

En vez de esto...	→	Proba esto	Por que
Cereales azucarados	→	Avena con fruta y canela	Fibra real, sin azucar agregada, te sostiene toda la mañana
Pan blanco con mermelada	→	Tostada integral con palta	Grasas buenas + fibra. Saciedad real sin pico de azucar
Yogurt saborizado	→	Yogurt natural + arandanos	Sin azucar oculta. Probioticos reales + antioxidantes
Galletitas de paquete	→	Frutos secos + chocolate negro 70%	Omega-3, magnesio, antioxidantes. Snack antiinflamatorio
Barra de cereal	→	Banana + 1 cda de manteca de mani	Energia real, sin aditivos. Potasio + proteina + fibra
Jugo de naranja envasado	→	Naranja entera o agua con rodajas	La fruta entera tiene fibra que frena el azucar

● Almuerzo y Cena

En vez de esto...	→	Proba esto	Por que
Arroz blanco	→	Quinoa o arroz integral	Mas proteina, mas fibra, indice glucemico mas bajo
Fideos refinados	→	Fideos de legumbres o integrales	El doble de proteina y fibra. Misma practicidad
Milanesa frita	→	Pollo al horno con avena y especias	Crujiente sin aceite. Menos inflamacion, mismo placer
Papas fritas	→	Batata al horno con romero	Vitamina A, antiinflamatoria, dulce natural. Adictiva
Aderezos cremosos	→	Aceite de oliva + limon + mostaza	Sin conservantes, grasas buenas, sabor fresco y real
Gaseosa con la comida	→	Agua con pepino y menta o kombucha	Hidratacion real. La gaseosa inflama y no aporta nada

● Antojos y Dulces

En vez de esto...	→	Proba esto	Por que
Helado comercial	→	Banana congelada licuada + cacao	Textura cremosa identica. Sin azucar, sin lacteos
Alfajor o golosinas	→	Datiles con manteca de mani + chocolate	Dulzura natural + proteina. Satisface el antojo real
Torta o facturas	→	Mug cake de avena, banana y cacao	Listo en 3 min en microondas. Dulce, sano, sin culpa
Azucar en el cafe	→	Canela o stevia	La canela aporta sabor dulce + es antiinflamatoria
Leche comun con chocolate	→	Leche vegetal + cacao puro + miel	Sin lactosa, sin azucar refinada, mismo ritual reconfortante

● Bebidas

En vez de esto...	→	Proba esto	Por que
3er cafe del dia	→	Te verde o matcha	Energia sostenida sin ansiedad. Lleno de antioxidantes
Bebida energizante	→	Agua + limon + jengibre + miel	Energia natural sin quimicos. Antiinflamatoria
Alcohol frecuente	→	Kombucha o agua saborizada	Probioticos en vez de toxinas. Tu higado te lo agradece
Jugo artificial	→	Smoothie verde casero	Fibra, vitaminas, minerales reales. Llenar vs. nutrir

“No es privacion. Es evolucion. Cada cambio pequeno es un acto de amor propio.”

Ana · Ana Bienestar Integral