



# GUIA DE ALIMENTACIÓN

## Lista de Compras

**Por Jeannette Martínez M**

*21 Días. Coach*

Sígueme en





## **¿Por dónde inicio, Qué comer?**

**Comer saludable implica ampliar el menú y el listado de alimentos que comúnmente consumes. Conocer acerca de los alimentos y sus características, la forma en como al entrar por la boca interaccionan con tu cuerpo, dónde comprarlos, como almacenarlos y prepararlos.**

**A continuación encontrarás una lista de alimentos por los cuales comenzar.**



## BALANCEA TU PLATO

Para tener una referencia de como hacerlo, puedes tener en cuenta las proporciones que te sugiero a continuación:

- 40% Vegetales y verduras frescas
- 20% Granos enteros o integrales
- 20% Proteína Animal o Vegetal
- 10% Grasas Saludables
- 10% Frutas en Trozo
- Agua



# **VEGETALES Y VERDURAS**

**Todos los que quieras, procura que sean de temporada, frescas y crudas. Si vas a comerlas cocinadas, la cocción debe ser menor a los 30 minutos para conservar los nutrientes.**

**Los vegetales son fuentes de carbohidratos.**

**Acelgas, alfalfa, alcachofa, ajo, espinaca, pimentón, espárragos, ahuyama, calabaza, coliflor, brócoli, lechuga (verde y morada), rúgula, kale, Col de bruselas, Cogoyes de repollo, repollo (verde y morado), champiñones, rábanos, apio, zanahoria, pepinos, zukini, puerros, cebolla (blanca y morada), cebolla puerro, berengena, cilantro, perejil.**





# FRUTAS

**Consume frutas preferiblemente en horas de la mañana y aquellas que contengan bajos niveles de azúcar.**

**Evita los jugos, los zumos y las frutas en almíbar, por el alto nivel de azúcar.**

**Elige consumir frutas bajas en azúcar como:**

**Fresas, Bayas, Uchuvas, Kiwi, Manzana verde, Feijoa, Peras Verdes, Marcuyá, Durazno, Frambuesas, Arándanos, Limón, Toronja, Melón, Aguacate, Sandía**

**Las frutas que contienen entre medio y alto nivel de azúcar:**

**Banano, Mango, Mandarina, Uvas, Piña, Granada, Caqui, Cerezas, Higos, Brevas, Papaya, Naranja.**



# FUENTES PROTÉICAS

Las proteínas tanto de origen animal como vegetal proveen de aminoácidos esenciales que no son producidas por nuestro cuerpo, además de ofrecer una sensación de saciedad. 1 gr de proteína contiene 4 calorías.

## Proteína Animal

Carnes Rojas, Aves y Pescados

## Proteína Vegetal

Las leguminosas son fuente de Proteína Vegetal, por tanto evita combinarlas con proteínas de origen animal.

Acostumbra consumir granos enteros o integrales.

Lentejas, Quinoa, Garbanzo, Pistachos, Maní, Habas, Maíz, Semillas de Chía, Soya, Arvejas, Alubias, (frijoles)

Otras fuentes de proteína vegetal:

Tofú, Espirulina, Champiñones, Brócoli, Tempeh, Almendras, Semillas de Calabaza, Avena.

# Otras Fuentes de Proteína Vegetal

**Las leches vegetales preparadas en casa son una alternativa para reemplazar la leche de vaca, la cual se debe evitar cuando tienes tendencia a las alergias. Con ellas puedes preparar salsas, batidos, quesos, bebidas frías y calientes.**

**Estas son que puedes preparar en casa:**

**Leches de Nueces como Almendras, Anacardos, Avellanas y Castañas.**

**Leches Vegetales de Soya, Avena, Coco, Arroz, Espelta o Kamut.**

**Leches de Semillas como la Linaza, el Amaranto, el Girasol y el Sésamo o Ajonjolí.**



# **GRASAS SALUDABLES**

**Las grasas al igual que los carbohidratos dan energía al cuerpo y son fundamentales en la pérdida de peso.**

**Elige grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas que principalmente se encuentran en:**

**Semillas y Nueces como las de Chía, Lino, Almendras, Anacardos y Macadamia.**

**Frutas como el Aguacate, el Coco y las Aceitunas.**

**Aceites de Oliva (Extra virgen y Prensado al frío), de Coco y de Aguacate.**

**También en Pescados Grasos como el Salmón, Atún, Caballa, que son ricos en Omega 3 y Omega 6, ácidos grasos esenciales que no son producidos en el cuerpo y deben ser tomados de estos alimentos.**

**Evita consumir Aceites Vegetales de Maíz, Girasol, Soya, Margarina, Prisco y Grasas provenientes de fuentes animales alimentados con granos y tratados con hormonas y antibióticos.**





## **Masterclass: Alimentación con Sentido**

Las mejores claves para sentirte ligera de culpa y de peso

Aquí ya sabes que comprar en tu mercado.  
Espero que esta guía te haya sido útil, tengo  
mucho más información para ti en mi próxima

## **MasterClass Alimentación con Sentido**

Si aún no te has **registrado** sigue este [vínculo](#)

Ya te registraste? ¡Bien!,  
Ahora sígueme en [Facebook](#) donde estaré  
publicando toda la información.

[www.21dias.coach](http://www.21dias.coach)

Todos los derechos reservados