

#WEDOtransformations®

LUCE BIEN • SIÉNTETE MEJOR • GANA DINERO

GUIA SIMPLE

PARA COMER SALUDABLE



COMER SALUDABLE PUEDE SER DELICIOSO Y SIN COMPLICACIONES

CONTENIDO

Vamos a
ponernos
en sintonía

PRODUCTOS Y PREPARACIÓN	3
TAMAÑO DE LA PORCIÓN	5
PROTEÍNA	7
VEGETALES	9
CARBOHIDRATOS	11
GRASAS SALUDABLES	13
ACEITES Y ESPECIAS	15
HIDRATACIÓN	17
LISTA DE COMPRAS	20
IDEAS DE MERIENDAS	21
RECETAS RÁPIDAS	22
DESCARGO DE RESPONSABILIDAD	24

PREPARACIÓN DE LOS PRODUCTOS

DEPENDIENDO DEL PLAN EN EL QUE ESTÉS,
ESTOS SON ALGUNOS DE LOS PRODUCTOS QUE PUEDES HABER RECIBIDO.

1: PRODUCTOS

- FÓRMULA 1 – Batido Nutricional.
- PDM PROTEIN DRINK MIX – Proteína para agregar al Batido F1.
- TE HERBAL CONCENTRADO – Energía y acelera el metabolismo.
- ALOE HERBAL – Apoyo para una digestión saludable.

2: PREPARACIÓN

BATIDO F1

- En una licuadora añada 240 ml de agua (8 onzas).
- 6-8 cubos de hielo (al gusto).
- Dos medidas de Fórmula 1 (cuchara medidora dentro del envase).
- Una o dos medidas de Proteína PDM (cuchara medidora dentro del envase).
- Mientras más tiempo lo licues más cremoso será el batido.
- También puedes utilizar un vaso agitador o batidor manual.
- Puedes mezclar sabores de F1. Una medida de cada sabor.
- Con una medida de PDM obtienes un batido de 18 g de proteína, con dos medidas de PDM un batido de 27 g de proteína.

TÉ + ALOE

- Calienta entre 170 – 240 ml (6-8 onzas) de agua y agrega una cucharadita de Té Herbal Concentrado.
- Añade dos tapitas de Aloe Herbal (mídelas con la tapa de la botella de Aloe).
- Puedes tomarlo antes o después de tu Batido. También media mañana o media tarde.
- Gran opción para después de tus comidas.
- Evite el té antes de dormir ya que nos hace sentir con más energía y más alerta.

3: PLAN DE COMIDAS

Puedes organizar tus horarios de comidas dependiendo de tu estilo de vida y preferencias. Un día típico debe lucir así:

- **DESAYUNO:** (BATIDO F1 + PDM) + ÁLOE + TE
- **MERIENDA:** Una saludable. Revisa el recetario y las recetas de la app para que tengas una idea.
- **ALMUERZO:** Una comida saludable y balanceada (revisa la guía) + Té + Aloe
- **MERIENDA:** Una saludable, siguiendo las recomendaciones de la guía.
- **CENA:** 2-3 horas antes de dormir. Batido F1 + PDM.

- Asegurate de beber suficiente agua durante el día. Idealmente 1 litro por cada 20 kilos de peso corporal.
- Las meriendas son opcionales.
- Si tus días son largos, no te acuestes con hambre. Calcula el tiempo entre la cena y la hora de dormir. Si es necesario puedes agregar un Batido F1 adicional.

TAMAÑO DE LA PORCIÓN



Verduras. La porción más grande, aproximadamente la mitad del plato,: pepinos, lechuga, espinacas, tomates, maíz, zanahorias, brócoli, judías verdes y espárragos.

Proteína. La segunda porción, aproximadamente una cuarta parte del plato,: pechuga de pollo, pavo molido o pescado (ejemplo: salmón, atún o tilapia).

Carbohidratos. La tercera porción, aproximadamente un cuarto del plato, prefiere legumbres, tubérculos o plátano verde que son ricos en almidón resistente y fibra.

Programar las comidas con anticipación nos ayuda a cumplir mejor con nuestro plan, lo que también nos ahorrará tiempo en la cocina. Hacer refrigerios o meriendas que sean fáciles de llevar mientras viajamos o estamos por fuera, nos evitará caer en la tentación de comer cualquier cosa cuando nos ataque el hambre y también nos ayudará a lograr nuestros objetivos en el Reto.

Llegar a nuestro peso ideal no significa que tenemos que pasar hambre, pero no estar preparados y no planificar las comidas, sí. Así que sigue leyendo para que aprendas algunas recetas simples y deliciosas, pero primero vamos a sumergirnos en el tema de nutrición para aprender algunos principios básicos.

Tener una buena alimentación es simple, cuando se sabe lo que se necesita para cumplir con los requerimientos nutricionales y comprendes cuales son las opciones más adecuadas. Echaremos un vistazo a las proteínas, los carbohidratos, las grasas saludables, el tamaño de las porciones y luego lo pondremos en práctica con recetas sencillas y personalizables.

Saber qué comer es solo la mitad de la batalla cuando se trata de una nutrición saludable; también es importante saber cuánto comer. Con el tiempo, las porciones de alimentos y bebidas han aumentado de tamaño. Y cuanto más comida nos sirven en el plato, más consumimos, lo que nos lleva a comer en exceso y por lo tanto subir de peso.

Teniendo esto en mente y al contar con una guía para el manejo del tamaño de las porciones, podemos comer de manera balanceada; así podremos construir una mejor relación en torno a lo que le damos a nuestro cuerpo.

Un método simple, efectivo y probado es el método de la porción manual. La idea es que no estés pesando tu comida y los alimentos que consumes, sino medir las porciones con tu propia mano. Tus manos son proporcionales a tu cuerpo y van donde tú vas. Esto las convierte en la herramienta perfecta para medir rápida y fácilmente el tamaño de tus porciones, incluso cuando estás comiendo fuera de casa.

Este método sirve para cualquiera que tenga dificultades con la idea de usar aplicaciones de seguimiento de alimentos, registros de comidas y calorías. Es la manera más fácil de preparar cualquier comida, con un enfoque centrado en hábitos saludables de alimentación. Para comenzar, prueba cada uno de los siguientes pasos.



PROTEÍNA

Después del aire y el agua, la proteína es el nutriente más importante de nuestro cuerpo.

¿Por qué la proteína debe estar presente en todas nuestras comidas?

No puedes vivir sin proteínas. Necesitas proteína en tu alimentación para ayudar a tu organismo a reparar las células del cuerpo y producir otras nuevas. Son necesarias en la producción de anticuerpos para el sistema inmunológico, en la producción de enzimas, producción de hormonas, maximizar el transporte de oxígeno a los tejidos, proveer estructura a los músculos, tendones, ligamentos, órganos, etc. Las proteínas aportan los cimientos para el mantenimiento y desarrollo de nuestra masa muscular. Cuando estás en déficit calórico puede resultar en pérdida muscular, es por esto que una ingesta adecuada de proteínas es esencial para minimizar la pérdida de músculo.

La proteína tiene 3 beneficios principales para ayudarnos a perder grasa corporal.

1. Aumentan la sensación de saciedad. De todos los macro nutrientes, la proteína es el que nos hace sentir más saciados. Esto nos ayudará a sentirnos menos hambrientos durante el día y evitará atracones de comida.
2. Aceleran nuestro metabolismo. Cuando consumimos alimentos el cuerpo necesita energía para digerirlos y asimilarlos.. Las proteínas requieren 3 veces más energía que los carbohidratos para asimilarlos y 4 veces más que las grasas. Esto suma para ayudarte a perder grasa corporal.
3. Una alimentación rica en proteínas asegurará que tengamos suficientes aminoácidos para apoyar la síntesis de proteína muscular. Cuando queremos llegar a nuestro peso ideal bajando en grasa y no músculo..

Aquí algunos ejemplos

- Pollo
- Pavo
- Carnes
- Carne seca
- Cerdo
- Huevos
- Yogurt griego
- Pescado
- Mariscos y moluscos
- Lácteos
- Lentejas, frijoles



LEGUMBRES

La mayoría de las legumbres contienen proteínas y hierro, lo que las convierte en buenos complementos de la carne. Dentro de este grupo de alimentos se encuentra el frijol, las lentejas y los garbanzos entre otros..



CARNES / AVES / PESCADO

Las proteínas de origen animal se conocen como proteínas completas, lo que significa que contienen los nueve aminoácidos esenciales (el cuerpo no puede producirlos solo) y también aportan más proteína por porción.



HUEVOS

Los huevos son muy versátiles y contienen además de proteínas, grasas, hierro, vitamina B1 y B12, se pueden comer en cualquier momento del día.

PASO 1: EMPIEZA CON LA PROTEÍNA

Una porción se puede medir dependiendo de tus metas, como la cantidad que cabría en la palma de tu mano (carne, pescado, productos lácteos o fuentes de proteína a base de plantas).



PARA BAJAR PESO



PARA SUBIR PESO

VEGETALES

Nutrientes vitales para una buena salud.

¿Por qué llenarse de verduras?

Todos hemos oído que los vegetales verdes deben ser parte fundamental de una alimentación saludable.

Pero, ¿sabemos realmente por qué?

Proporcionan elementos esenciales, micronutrientes, antioxidantes y fibra necesarios para:

- Producción de energía
- Función inmune
- Control de la inflamación
- Sistema digestivo saludable
- Bienestar en general

Una alimentación rica en vegetales ayuda a reducir la presión arterial, baja el riesgo de tener enfermedades cardíacas y accidentes cerebro vasculares, prevenir algunos tipos de cáncer, reducir el riesgo de problemas oculares, digestivos y tener un efecto positivo sobre el azúcar en la sangre, lo que puede ayudar a controlar el apetito.

Sí!!, son abundantes, sabrosos y perfectos para una variedad de platos, como ensaladas, sopas, sándwiches y batidos nutricionales.

¿Cuáles son algunas maneras geniales de agregar verduras a tu dieta?

- 1-2 puñados de espinacas salteadas
- Ensalada mixta de verduras de la huerta
- Pimientos picados con hummus
- Ensalada de frutos rojos con requesón
- Batatas fritas asadas/freidora de aire
- Aguacate en tu ensalada
- Ensalada de tomate

O simplemente agrega como un ingrediente la próxima vez que estés cocinando.

- Pimientos
- Pepino
- Zanahoria
- Apio
- Brócoli
- Espárragos



2-3 TAZAS

Se recomienda comer 2-3 tazas de verduras al día. La mayoría de las personas comen mucho menos.



VEGETALES ENCUBIERTOS

Las verduras en puré son, sin duda para los niños, una forma inteligente de incluirlas más en el menú diario. Incorpore fácilmente verduras frescas en una sopa o salsa haciéndolas puré con una batidora de mano.



CÓMETE EL ARCOIRIS

Los vegetales obtienen su color, entre otras cosas, de sustancias naturales que contribuyen a nuestra salud. Cada color representa diferentes elementos nutritivos. Las verduras de color naranja, por ejemplo, contienen betacaroteno, que se convierte en nuestro organismo en vitamina A. Las verduras de color verde son ricas en hierro y ácido fólico. Para obtener la mejor variedad de nutrientes, asegúrate de incluir vegetales de todos los colores "comer el arcoíris".

PASO 2: LLENA LA MITAD DE TU PLATO CON VEGETALES DE HOJAS VERDES

Una o dos porciones del tamaño de tu puño o hasta la mitad del plato.



PARA BAJAR PESO



PARA SUBIR PESO

CARBOHIDRATOS

Útiles para la energía y la digestión.

Los carbohidratos son fuente de combustible para el cuerpo.

Encontramos tres tipos principales de carbohidratos; azúcares, almidones y fibra, presentes en alimentos como vegetales, frutas, tubérculos, legumbres, cereales, leche y sus derivados, golosinas, dulces, alimentos procesados.

El cuerpo descompone los azúcares y la mayoría de almidones en glucosa, que luego circula en sangre para utilizarla como energía, El exceso de glucosa es guardado como glucógeno en el hígado y en los músculos, cuando estas reservas de glucógeno están llenas, estos azúcares se convierten en grasa para ser acumulada en nuestro tejido adiposo. los carbohidratos complejos a diferencia de los azúcares son de absorción lenta, y mientras más lenta sea su absorción más posibilidades hay de que las células los utilicen como energía y no terminen acumulados como grasa.

Elige frutos rojos y tubérculos: Son las mejores fuentes de carbohidratos disponibles ya que están acompañados de otros nutrientes importantes.

Come más legumbres: Las legumbres, frijoles, guisantes y lentejas, se encuentran entre los alimentos más versátiles y nutritivos. Por lo general, son bajos en grasas y altos en ácido fólico, potasio, hierro y magnesio, además contienen grasas buenas y fibra. Las legumbres son una fuente de proteínas y pueden ser un excelente complemento para aumentar el consumo de proteína..

Limita el consumo de azúcar: el azúcar no es dañina en pequeñas cantidades. Pero no hay ninguna ventaja al consumirla en exceso, el cuerpo no la necesita.

¿Por qué este paso es el último?

Los carbohidratos NO SON MALOS y tampoco TE HACEN GORDO cuando se consumen de alimentos que aportan otros nutrientes, controlas la porción y se consumen con moderación. Evita el exceso de comidas procesadas que contienen altos niveles de azúcar (dulces, caramelos, sodas, etc). La cantidad que se recomienda consumir suele ser más pequeña de lo que te imaginas así que dale siempre preferencia a los carbohidratos complejos (granos, lentejas, papas, batatas, arroz integral, avena, trigo entero). Es por eso que recomendamos llenar el plato primero con proteínas y verduras y por último con los carbohidratos.

¿Cuáles son algunas buenas fuentes de carbohidratos?

Como regla general, siempre debes tratar de priorizar las fuentes más ricas en nutrientes:

- Frutos Rojos
- Tubérculos como papa, yuca o mandioca, etc
- Quinoa
- Batata y boniato
- Legumbres como lentejas, fíjoles y garbanzos entre otras.

ALMIDÓN RESISTENTE

El almidón resistente no se digiere totalmente, por lo que gran parte termina alimentando las bacterias del sistema digestivo tal como lo hace la fibra y no entrando a nuestro torrente sanguíneo. Para incrementar la cantidad de almidón resistente en tus alimentos ricos en carbohidratos del tipo almidón como tubérculos, cereales integrales y legumbres, cocínalos y luego refrigéralos entre 8 y 12 horas, para posteriormente consumirlos.

Puedes recalentarlos ligeramente al momento de consumir.

PASO 3: LLENA EL RESTO CON CARBOHIDRATOS

Una o dos porciones de la cantidad que cabe en la palma de tu mano.



PARA BAJAR PESO



PARA SUBIR PESO

GRASAS SALUDABLES

Son esenciales

¿Por qué deberíamos incluir grasa? Pensé que era mala...

Necesitamos grasas para mantener saludable la piel y el cabello, regular niveles de colesterol, ayuda a mantener la temperatura corporal y en la absorción de vitaminas liposolubles como las vitaminas A, D, E y K. Las grasas son fuente importante de energía.

Cuando decimos grasas saludables, simplemente nos referimos a grasas naturalmente presentes en los alimentos y no a grasas industriales y procesadas. Incluir grasa en tu dieta no sólo está bien, sino que es esencial para la vida.

Necesitamos grasas para mantener saludable la piel y el cabello, regular niveles de colesterol, ayuda a mantener la temperatura corporal y en la absorción de vitaminas liposolubles como las vitaminas A, D, E y K. Las grasas son fuente importante de energía.

Hay grasas saturadas, polinsaturadas y monoinsaturadas en todos los alimentos naturales, en distintas proporciones, así que todas son saludables en las cantidades adecuadas. Tampoco debes tener miedo a los alimentos que aportan colesterol, qué es una molécula indispensable para la vida, la gran mayoría del colesterol que tenemos en sangre es producido por nuestro propio hígado, el colesterol alimenticio tiene poco impacto en los marcadores sanguíneos. Disminuye el consumo de grasas saturadas y no consumas alimentos con grasas trans (revisa etiquetas) que si tienen impacto en los niveles de colesterol en sangre. Asegura incluir alimentos ricos en ácidos grasos esenciales como el omega 3, necesarios para el desarrollo del cerebro, control de inflamación y coagulación sanguínea. (pescados grasos, col de Bruselas, nueces).

Estos son algunos ejemplos de alimentos con grasas saludables que debes incluir en tu dieta:

- Semillas (Lino, chía, etc.).
- Aceite de aguacate Extra virgen (para cocinar).
- Salmón.
- Palta o aguacate
- Mantequilla
- Aceite de oliva virgen prensado en frío (para cocinar).
- Aceite de coco Extra virgen
- Frutos secos
- Huevos
- Res, cerdo, pollo, pavo, etc.



PESCADO

Los pescados aceitosos son una excelente opción para un corazón saludable. Contienen grasas buenas para los niveles de colesterol. Para un buen equilibrio, se recomienda comer un pescado graso como el salmón, atún, la caballa y las sardinas como mínimo 2 a 3 veces a la semana . Estos pescados son una excelente opción para almuerzos o bocados ligeros. El salmón ahumado es una opción de merienda perfecta.



PALTA O AGUACATE

Esta fruta también es una fuente perfecta de grasas , lo que contribuye a el mantenimiento del colesterol saludable en la sangre.



NUECES

Un puñado de frutos secos todos los días, puede ser una gran merienda. Las grasas de los frutos secos como complemento de una alimentación balanceada se asocian con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Puedes comerlos con ensaladas, guisos o simplemente como merienda.

PASO 4: AGREGA UNA FUENTE DE GRASAS SALUDABLES

Intenta incorporar 1 o 2 porciones de grasa del tamaño de tus pulgares en tu comida.



PARA BAJAR PESO



PARA SUBIR PESO

ACEITES Y ESPECIAS PARA COCINAR

Cómo usarlos para mejorar tus platos

Prefiere siempre los alimentos preparados a la parrilla o al horno, cocina al vapor tus verduras o utiliza una sartén antiadherente con aceite en spray para preparar tus comidas. Evita o modera el uso de aceites para cocinar, si tienes que usar aceite, el más saludable es de coco o la mantequilla clarificada (Ghee). A continuación algunas opciones de aceites y grasas.

■ ACEITE DE OLIVA Y AGUACATE EXTRA VIRGEN

Son aceites que aportan algo de sabor a tus comidas. Verifica siempre que estés consumiendo la versión extra virgen prensada en frío y de usarlo en especial para preparaciones frías o salteados que no requieran altas temperaturas.

■ ACEITE DE COCO PRENSADO EN FRÍO Y MANTEQUILLA

Siempre verifica que el aceite de coco esté prensado en frío es decir que sea extra virgen y que la mantequilla sea proveniente de la leche y no de origen vegetal. Estas grasas son óptimas para cocinar ya que toleran altas temperaturas sin oxidarse.

PRUEBA LA DIFERENCIA

Con el condimento adecuado en tu despensa puedes crear platos verdaderamente deliciosos.



ACEITE

Los aceites saborizados, pueden darle ese toque extra de sabor. Para gustos más intensos, elige un aceite de sésamo, que es excelente para platos de estilo asiático. El aceite de nuez funciona bien con ensaladas, por ejemplo, una ensalada con queso de cabra y remolacha.



ESPECIAS

Con las especias adecuadas, puedes enriquecer el sabor de cualquier plato. La canela y la vainilla pueden agregar dulzura a tus recetas sin usar azúcar. El anís estrellado es delicioso en compota de manzana o con estofado. El clavo y la nuez moscada aportan un sabor especiado, por ejemplo, perfecto en galletas.



VINAGRE

El vinagre es una base perfecta para los aderezos y hay muchos tipos para elegir. El vinagre balsámico tiene un sabor fuerte, contiene notas tanto dulces como ácidas, se adapta a todo tipo de recetas. El vinagre de sidra de manzana es ligero y fresco, es una excelente opción para las ensaladas o aves.



HIERBAS

Las hierbas frescas agregan un toque de sabor original. Mezcla un poco de menta picada con yogurt para un dip o aderezo para ensaladas. La albahaca, hará que la sopa de tomate, la pasta o la pizza sepan aún mejor.

HIDRATACIÓN ADECUADA

Tus necesidades de agua son individuales, van a depender de varios factores entre ellos tu salud, el lugar donde vives y que tan activo eres. La hidratación es muy importante para el funcionamiento óptimo de nuestro organismo. Tu cuerpo esta compuesto por $\frac{3}{4}$ parte de agua por una buena razón. El agua es el sistema de transporte y saneamiento del cuerpo.

EL AGUA ¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE?

Mantiene el volumen de la sangre, regula la temperatura, mantiene los tejidos de los ojos y la boca funcionando correctamente, disuelve los desechos y los lleva fuera del cuerpo, distribuye los nutrientes de la comida a todos los tejidos del cuerpo. Puedes sobrevivir semanas sin alimentos pero solo días sin agua!. 8 vasos de agua al día es un buen comienzo, pero la cantidad ideal es 1 litro de agua por cada 20 Kg de peso corporal.

TIPS

- Mantén una botella de agua en tu mesa todo el tiempo.
- Bebe agua 10 o 15 minutos antes de comer.
- Consume siempre agua antes, durante y después de hacer ejercicio.
- Si tu orina es de color amarillo oscuro, estás tomando menos agua de la que necesitas.
- Igualmente la sequedad en la boca, ojos, garganta, nariz, labio son síntomas de deshidratación.

¿NECESITAS SABOR?

Evita consumir jugos de frutas. Los jugos de frutas concentran mas azúcares. Consume la fruta entera y para hidratarte puedes saborizar tu agua con el aloe, bebida herbal, etc.

AGUA DE FRUTAS

¿Aburrido de beber agua pura?. Agrega tus ingredientes favoritos para transformar el agua en una bebida deliciosa y refrescante.

SUGERENCIAS

- 1 Jarra de agua + 1 lima en rodajas + 5 rodajas de jengibre fresco + puñado de frambuesas
- 1 Jarra de agua + medio pepino en rodajas + 1 limón en rodajas + 1 puñado de menta fresca.
- 1 Jarra de agua + media naranja en rodajas + 1 puñado de arándanos + 1 puñado de albahaca.

COMPRA CONSCIENTE Y PREPARA COMIDAS CASERAS

**Una alimentación saludable comienza con tus compras y tu forma de cocinar.
Unos pequeños ajustes pueden hacer una gran diferencia.**

Una alimentación saludable no es sólo lo que comes, sino también cómo lo comes. Aquí hay algunos consejos:

- Haz tus compras con la lista que te sugerimos, sin duda lo que lleves a casa, es lo que vas a comer en tu rutina.
- Nunca ir con hambre al supermercado, ya que puedes comprar por impulso alimentos que no están en tu lista,
- Siempre que sea posible come en la mesa, evita comer sobre la marcha o frente al televisor, guarda tu celular. Haz de cada comida una experiencia placentera, en la que puedas concentrarte en el sabor, la textura y el olor de tu deliciosa comida.
- Tómate tu tiempo. Haz una breve pausa entre bocados; esto no sólo hará que comer sea una mejor experiencia, sino que también impulsará el proceso de digestión.
- Mastica con cuidado. Dependiendo de la textura de la comida, puede tomar hasta 30 veces masticar correctamente la comida.
- Toma bocados más pequeños, esto aumentará los estímulos gustativos en la boca. No tomes una cucharada nueva a menos que hayas tragado la anterior.
- Cuando tu cocinas, sabes exactamente lo que hay en tu plato. En la medida de lo posible, elije alimentos naturales de un solo ingrediente sin procesar. Agrega hierbas y especias frescas a tus platos para obtener más sabor.
- Ten cuidado con cualquier ingrediente adicional agregado de los frascos o latas: por lo general contienen mucha azúcar oculta y conservantes. Una salsa o mezcla de hierbas es fácil de hacer, por lo tanto es natural y más saludable que las alternativas comerciales.

LISTA DE COMPRAS

CARNES

Cortes de res
Cortes de cerdo
Pollo
Pavo
Mariscos
Salmón
Tilapia
Atún en agua
Jamón

LÁCTEOS

Queso mozzarella
Queso cottage
Queso ricotta
Queso
parmesano
Queso crema
Crema/nata de
leche
Yogurt griego
Mantequilla
Mantequilla ghee

ACEITES

Aceite de coco
Aceite de oliva
Aceite de
aguacate

CEREALES

Arroz integral
Avena
Tostadas de
arroz
Cuscus
Quinoa

FRUTAS

Coco
Aguacate
Limón
Fresas
Moras
Arándanos
Frambuesas
Kiwi
Melón
Manzana

CONDIMENTOS

Cúrcuma
Pimienta
Sal
Albahaca
Orégano
Canela
Anís
Esencia de vainilla

VEGETALES

Lechuga
Espinaca
Tomate
Calabacín
Calabaza
Apio
Zanahoria
Pepino
Coliflor
Brócoli
Ajo
Champiñón
y Zetas
Apio

LEGUMBRES

Lentejas
Garbanzos
Frijol
Guisantes

SEMILLAS Y FRUTOS SECOS

Almendras
Macadamia
Chia
Nueces

OTROS

Huevos
Hummus
Vinagre de manzana
Mantequilla de nueces
Mantequilla de
almendras
Leche de almendras
sin azúcar agregada
Leche de coco sin
azúcar agregada
Harina de almendras
Harina de coco
Masa de cacao o en
polvo
Stevia líquida

IDEAS DE MERIENDA

- Una mano llena de almendras enteras, pistachos o marañón.
- 1 taza de ensalada mixta de bayas (frambuesas, fresas, arándanos y/o moras) y queso en cubos.
- Manzana con una cucharada de mantequilla de almendras.
- Dip de yogur griego con verduras mixtas.
- Yogur griego y almendras.
- Queso mozzarella, 2 rodajas de tomate, espinacas (horneadas).
- Pavo con queso, provolone, hummus para untar, espinacas y tomates.
- Queso ricotta ligero con alguna fruta.
- Huevos hervidos enteros con hummus o mostaza.
- Tortillas de huevo (agrega espinacas y un poco de mozzarella).
- Huevos duros picados con zanahorias tiernas al vapor.
- Requesón con fresas.
- Envoltura de lechuga (prueba dos o tres rebanadas de jamón con 2 cucharaditas de mostaza y miel enrolladas en una hoja de lechuga).
- Verduras al vapor (cocer al vapor las verduras sin almidón en una bolsa apta para microondas o tupperware y espolvorear con 1 cucharada de queso parmesano o 1/4 taza de salsa para pasta).
- Ensalada de espinacas con aceite de oliva y un toque de limón.
- Cebolla roja, bolas de mozzarella fresca, tomates roma y albahaca fresca con un poco de aceite de oliva.
- Verduras crudas (zanahoria, brócoli, edamame, apio) con hummus.
- Pechuga de pollo cocida y picada en pedacitos con cubos de queso.
- Rollitos de pavo (cuatro rebanadas de pavo ahumado enrolladas en una rebanada de queso y un poco de mostaza y miel).
- Barra de proteína (10 g de proteína).

RECETAS RÁPIDAS

Estas son solo algunas ideas para comenzar, pero puedes explorar otras opciones saludables.

- **Salmón cocido:** acompañado de brócoli hervido o puré de camote. Calienta la sartén y coloca el salmón sin aceite porque libera su aceite natural.
- **Pollo a la parrilla:** acompañado con ensalada de espinacas, tomate, pepino, cebolla y aguacate. Sazone la ensalada con sal marina, aceite de oliva, vinagre balsámico y pimienta negra.
- **Fajitas de pollo:** Cortar el pollo en tiras y sazonarlo con ajo, sal marina, pimienta, aceitunas y alcaparras. Aparte pique un poco de cebolla, tomate y pimentón, reserve. Coloque la sartén con aceite en spray y cuando esté caliente agregue el pollo, déjelo cocinar un poco. Luego agregue las verduras y déjelas cocinar.
- **Bowl de atún:** Sazone el atún (enlatado en agua) con un poco de sal, pimienta, cebolla, ½ cucharada de mostaza y 1/4 de cucharada de mayonesa casera y ponga en el bowl dos rodajas de tomate, lechuga y aguacate, queso y nueces.
- **Camarones salteados:** Sazonar los camarones con un poco de pimienta, ajo y sal marina. Ponga la sartén con un poco de aceite y agregue los camarones, no cocine por más de un minuto, luego agregue las verduras de su preferencia (puede ser cebolla picada, tomate, champiñones y brócoli) cubra y deje que se cocine durante unos minutos y revuelva hasta que vea que las verduras están listas. Puedes agregar 1/4 taza de salsa de tomate. Acompañar con papas cocidas al vapor o en la freidora de aire.

- **Albóndigas de pollo molido** acompañado con arroz basmati y vegetales salteados (zanahoria cortado en bastoncitos, brócoli, cebolla y pimentón en julianas).
- **Estofado de carne:** Precalentar el horno a 190 °C, cortar la carne magra y sazonar con aceite de oliva, comino, pimentón ahumado y las especias de su preferencia. Colocar la carne en un refractario y tapar con papel aluminio. Llevar al horno. Cocinar 30 minutos. Mientras tanto vamos preparando la ensalada, para esto vamos a mezclar en un bol un puño de garbanzos cocidos previamente, pimentón rojo y verde cortado en julianas, tomates, cebolla y aceitunas, sazone con aceite de oliva, vinagre, sal y perejil. Una vez listo el estofado, sirva y acompañe de la ensalada y una porción de papas rusticas cocinadas en la freidora de aire.
- **Pimentones rojos y amarillos rellenos.** Precalentar el horno a 190 °C, Lavar los pimentones, cortar la parte superior y reservar. Ahora vamos a cocinar la quínoa como si fuera arroz, es decir por una 1 taza de quínoa (lavada previamente) se agregan 2 tazas de agua. En otro sartén, vamos a saltear cebolla y ajo, luego agregamos la carne molida e incorporamos salsa de tomate natural, sazonomos con orégano y albahaca. Una vez lista la carne, esperamos que se enfríe un poco y procedemos a rellenar cada pimentón con la carne y la quínoa. Espolvorear con parmesano y hornear 20 minutos.
- **Sopa mexicana.** Primero vamos a sofreír unos dientes de ajo más 2 tomates pelados y cortados en cuadros pequeños durante 3 minutos aproximadamente. luego agregamos 4 tazas de agua y ají (opcional). Revolvemos con un tenedor o batidor de mano hasta integrar bien, se cocina de 7 a 10 minutos sin dejar de revolver o hasta que la sopa hierva y espese. Aparte vamos a sancochar y desmechar una pechuga de pollo pequeña. Una vez que esté listo el pollo, procedemos a servir, poniendo en el fondo del plato una porción de pollo y maíz en granos, finalmente se añade la sopa de tomates y decoramos con aguacate y cilantro.

Revisado por: María Victoria Moscoso D. RND

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

No somos nutricionistas certificados y tampoco pretendemos ser uno. Las necesidades y restricciones dietéticas de cada individuo son exclusivas del mismo. Usted es en última instancia responsable de todas las decisiones relacionadas con su salud. La información en este E-Book no pretende ser un sustituto del consejo médico profesional, diagnóstico o tratamiento. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de salud calificado en atención a cualquier pregunta que pueda tener sobre una condición médica. El autor niega la responsabilidad por los efectos adversos que puedan resultar de la información que se encuentra en este E-Book.

Esta guía es únicamente para los efectos del reto **WeDoTransformations**. En adición a cualquier limitación o eliminación de responsabilidad, se deja expresa constancia que cualquier uso no autorizado y por fuera del contexto del reto, no vincula en ningún sentido a sus organizadores, administradores y empresas afiliadas.

Los resultados no son típicos. Las personas que siguen este programa y adoptan un estilo de vida saludable (como reducir la ingesta de calorías, una alimentación saludable y realizar actividad física regularmente), pueden esperar bajar generalmente alrededor de medio kilo a un kilo de peso corporal por semana.

Si usted ha recibido esta guía por parte de un tercero, consulte a su médico, fisiatra y/o nutricionista de forma previa a su utilización.