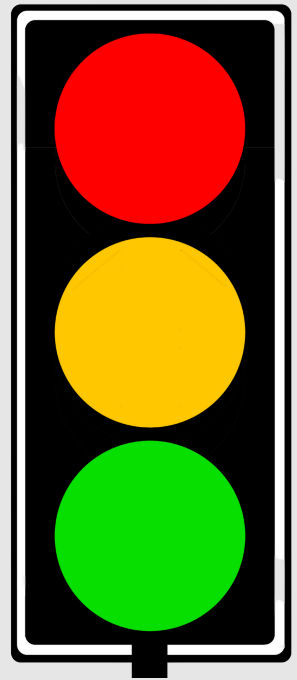


Semáforo de Alimentos

Esta guía visual te ayudará a clasificar los alimentos de una forma muy sencilla y práctica.

Recuerda que la comida real siempre será la mejor.



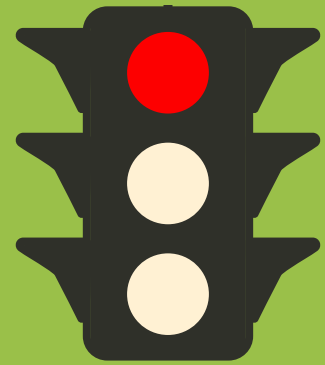
PERMITIDOS

Se usan con mayor frecuencia en nuestro día a día



MODERADO

Se usan de forma moderada y no tan frecuente.



EVITAR

No usar.

@maru_espino

Basar nuestra alimentación en **nutrientes esenciales** es lo mejor que podemos darle a nuestro cuerpo. Nuestras hormonas, nuestros órganos y cada tejido de nuestro cuerpo depende en gran medida de lo que nos metamos a la boca.

Con esta guía visual te ayudaré a identificar cuáles son esos alimentos que puedes consumir libremente sin tener que preocuparte por nada. También identificaremos cuáles son esos alimentos que podrías consumir de forma moderada o de vez en cuando y cuáles son esos alimentos que es mejor eliminar o evitar porque si afectan tu salud.

Te invito a que abras tu mente y te dispongas a absorber la información con corazón y mente de aprendiz.



PERMITIDOS @maru_espino

Carne de Res: molida, bistec, asado, ternera

Cordero: molida, chuletas, etc.

Carne de cerdo: molida, chuletas, lomo, jamón, etc.

Aves de Corral: pollo, pavo, pavo, codorniz, etc.

Carne de Caza: bisonte, venado, etc.

ANIMALES Carnes, Aves, Mariscos, Pescados, Cerdo, etc

Pescados: salmón, sardinas, bacalao, mahimahi, atún, etc.

Mariscos: almejas, cangrejos, langosta, ostras, mejillones, camarones, vieiras, calamar, pulpo, etc.

Vísceras: hígado, corazón, riñón, panza, etc.

Tocino/Bacon, Salchichas = Asegurar que no contengan azúcar ni aditivos dañinos (artesanales)

Huevos de cualquier animal. Caldo de huesos: res, cerdo, pollo.

LÁCTEOS, SUSTITUTOS Y OTRAS GRASAS BUENAS

*Lácteos limitar a 4 onzas/día

Quesos de todo tipo (blandos y duros). Preferir los madurados o más duros siempre que se pueda.

Crema de leche (whipping cream): sin azúcares ni aditivos dañinos.

Queso Mascarpone y Queso Crema. Siempre revisar que no contengan añadido azúcar ni aditivos dañinos.

Leche de almendras, leche de coco, crema de coco: sin azúcares ni aditivos dañinos.

Yogurt Griego de leche entera (Full Fat) o Yogurt Kefitado: sin azúcar ni aditivos dañinos.

@maru_espino

Crema Agria: sin azúcar ni aditivos dañinos

Queso Ricotta y Requesón de leche entera: sin azúcar ni aditivos dañinos.

Mantequilla, Ghee, mantequilla de coco

Manteca o cualquier grasa pura de animal

MCT, Aceite de coco, Aceite de Aguacate, Aceite de Oliva Extra Virgen.

@maru_espino

Lechuga Romana, Lechuga Mantequilla, Rúcula, Hojas de remolacha, hojas de mostaza

Brócoli, coliflor, berro, acelga, bok choy, coles de bruselas, endibias, pepino, espárragos, repollo

Hongos, chiles jalapeños, chiles variados, pimentones/pimientos, ajíes, nabo, rábano, puerro, alcachofa

Cebolla, ajo, culantro, cilantro, cebollina, apio, zucchini/calabacín, zapallo/calabaza, calabaza squash

Albahaca, comino, paprika (chile triturado), curry, eneldo, perejil, romero, tomillo, laurel, orégano

VERDES, VEGETALES, ESPECIAS, CONDIMENTOS Y MÁS...

Menta, pimienta, pimienta cayena, semilla de apio, nuez moscada, canela, jengibre, clave, cardamomo, laurel

Vinagres: blanco y sidra de manzana (sin filtrar, con la madre). Aguacates, aceitunas, alcaparras. Té, Café, Infusiones

Mostaza, Mayonesa, Ketchup, chimichurri, pico de gallo, vinagre balsámico y vinagretas: sin azúcar ni aditivos dañinos

Limón, coconut aminos, passata o pastas de tomate, salsa pesto: sin azúcar ni aditivos dañinos)

Semillas enteras (lino, sésamo, girasol, chía), Nueces (macadamias, almendras, pecanas, nueces de Brasil, avellanas)



MODERADO @maru_espino

FRUTAS, HARINAS, EDULCORANTES, VINOS, POSTRES Y MÁS

Frutas: fresas, moras, arándanos, coco fresco, frambuesas. Otras frutas dependen de condición particular.

Vinos: blanco o tinto (secos, sin azúcar). Alcohol es mejor evitar lo más posible.

Harinas: coco, almendras o nueces. Harinas de semillas (lino, girasol). Polvo de cáscara de Psilic. Cacao en polvo.

Chocolates con más de 70% cacao (con stevia o eritritol, sin otra azúcar añadida)

Goma Xanthana, Polvo de hornear, Cremor tártaro

Leche entera: cabra, oveja, búfala

Stevia, fruto del monje, eritritol, alulosa. Postres keto en general

Bebidas con gas: simples, de sabores (sin azúcar ni aditivos dañinos). Reemplazo de refrescos endulzados con Stevia.

Hojuelas de coco, pistachos, pepitas de marañón/merey/nuez de la indica/cashews, piñones

Tomates, berenjenas, calabazas, espinacas, col rizada, remolacha, zanahoria. Cebolla y ajo en polvo.



EVITAR @maru_espino

GENERAL

Leche entera de vaca ultraprocesada/pasteurizada, suero de leche, leche o yogurt descremados o sin grasas

Maltitol, manitol, maltodextrina, dextrosa, sucralosa, sacarina, azúcar de coco, siropes, azúcar de caña, miel

Productos light, non fat o dietéticos en general

Azúcar, azúcar morena, jarabe de maple, dextrina, sacarosa, glucosa o cualquier tipo de azúcar (ver nombres debajo)

Soya, cereales (avena, centeno, cebada, trigo, maíz, arroz), maní y legumbres (lentejas, garbanzos, quinoa, frijoles).

Margarinas vegetales, salsas o cubitos para cocinar. Maicena

Tubérculos o alimentos almidonados (yuca, ñame, etc, papas, papas dulces/camote, plátano).

Leche de soja, jugos de frutas, kombucha, refrescos azucarados, cerveza y licores en general.

Aceites inflamatorios en general y de semillas (girasol, maíz, algodón, sésamo, canola, etc.)

Comida chatarra en general y ultra procesados cargados de aditivos y genéticamente modificados (GMO).

Nombres más comunes del azúcar en etiquetas

@maru_espino

- Agave
- Algarrobo
- Azúcar blanca refinada, molida o en polvo
- Azúcar de caña
- Azúcar de castor
- Azúcar de coco
- Azúcar de Dátil
- Azúcar de fruta
- Azúcar de Palma (normal o palma de coco)
- Azúcar de repostería
- Azúcar glass, glacé o glaseada
- Azúcar invertida
- Azúcar morena, refinada o integral
- Azúcar rubia
- Azúcar sin procesar
- Azúcar turbinado
- Caramelo
- Concentrado de jugo de frutas
- Confites
- Cristales de jugo de caña
- Dextrina
- Dextrosa

- Diastasa
- Diglicéridos
- D-ribosa
- Edulcorante de maíz
- Etíl Maltol
- Fructosa
- Fructosa
- Galactosa
- Glucosa
- Isomaltosa, isomaltulosa
- Jarabe de arce
- Jarabe de arroz o arroz integral
- Jarabe de celatonia siliqua
- Jarabe de glucosa
- Jarabe de maíz
- Jarabe de maíz de alta fructosa
- Jarabe de malta
- Jarabe de mantequilla
- Jarabe de maple
- Jarabe de sorgo
- Jarabe refinado
- Jugo de caña o jugo de caña evaporada

- Jugo de uva o jugo de uva concentrado
- Lactosa
- Malta de cebada
- Malta diastática
- Maltodextrina
- Maltesa
- Manitol
- Maltitol
- Melaza
- Melaza negra
- Melaza de arroz
- Miel
- Miel de caña
- Miel de maíz
- Miel de malta
- Néctar de frutas
- Puré concentrado de frutas
- Remolacha
- Sacarosa
- Sirope dorado
- Sólidos de glucosa
- Sólidos de jarabe de maíz

- Sorbitol
- Sucanal
- Sucralosa
- Sucrosa
- Syrup o syrup refinado
- Xilitol
- Xilosa
- Zilosa
- Zumo de agave
- Isoglucosa
- Trehalosa
- Tagatosa
- Maíz dulce
- Sirope de goma
- Jarabe de glucosa de maíz
- Edulcorantes de almidón
- Sorgo

@maru_espino