

MARCAS RECOMENDADAS

NUTRICION SIN FILTROS

Una alimentación saludable comienza con las compras que hacemos en el supermercado y aprender a leer las etiquetas de los alimentos es una de las herramientas más importantes para elegir los mejores productos.

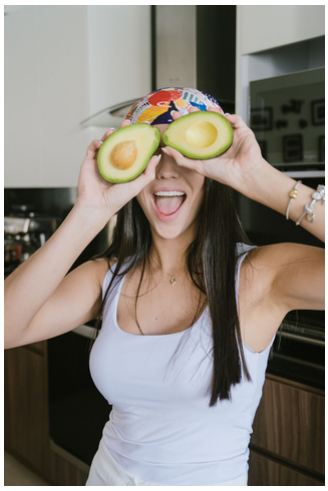


UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE NOS TRAE UNA GRAN CANTIDAD DE BENEFICIOS:

- Previene enfermedades
- Si ya padeces alguna enfermedad nos ayuda a mejorar los síntomas.
- Mejora tu salud intestinal
- Aumenta tu energía
- Te ayuda a sentirte de mejor ánimo
- Entre muchos otros beneficios.

¿Cómo leer la etiqueta de los alimentos?

1. Lo primero que debemos revisar es la lista de ingredientes, es el paso más importante. Recuerda que van en orden, el primer ingrediente es lo que contiene en mayor cantidad y así hasta llegar al último que es lo que contiene en menor cantidad.
2. Tabla nutrimental:
    a. En la tabla nutrimental tenemos que identificar el tamaño de la porción. Es importante que revises esto porque en algunas ocasiones el envase completo nos aporta más de una porción.
    b. Revisa la cantidad de calorías, por ejemplo si estas buscando algún producto como snack te recomiendo que aporte menos de 100 cal.
    c. Limita el consumo de grasas trans y de azúcar añadido.
    d. Ojo, no es lo mismo azúcar y azúcar añadido. El azúcar añadido quiere decir que le agregaron más azúcar de lo que el producto por naturaleza ya contiene.





INTERPRETACIÓN DE SELLOS

- Entre menos sellos el producto es mejor.
- Existen 5 sellos, dos leyendas de precaución. Así que el máximo de advertencias son 7.

¿Qué significan los sellos?



Un exceso de calorías en compañía de sedentarismo puede ocasionar acumulación de grasa.	Un consumo excesivo de sodio está relacionado a enfermedades cardiovasculares.	Puede ocasionar niveles altos de colesterol y así desarrollar enfermedades cardiovasculares.	Puede desarrollar caries o enfermedades metabolicas como la diabetes	Puede ocasionar niveles altos de colesterol y así desarrollar enfermedades cardiovasculares.



Se recomienda evitar en niños estos ingredientes porque pueden alterar su crecimiento.

¿Qué pasa si no puedo medir y pesar?



VEGETALES - lo que puedas sostener con tus dos manos.



CARNES O PESCADOS - lo que mide la palma de tu mano



ACEITES - tu pulgar



CEREALES - el puño de tu mano

En tu plan de alimentación se indican las porciones que te recomiendo consumir, pero en caso de que no puedas medirlas porque estás fuera de casa ó por alguna otra situación, esta forma puede ser de gran aguda.

Antes de ir al súper recuerda:

- Leer las etiquetas de los alimentos que vas a comprar. Puedes apoyarte de este documento para identificar los puntos más importantes.
- Compra lo que esta dentro de tu plan de alimentación. "Si no lo tenemos en casa a la mano, no lo consumimos"
- Come un pequeño snack, así evitarás que tengas hambre y quieras comprar más cosas.



PAN DE CAJA

RECOMENDACIONES

- Evita los que contienen azúcares añadidos, el más común puede ser Jarabe de Maíz de Alta fructosa.
- Evita que tenga harina de trigo blanca o adicionada.
- Evita que contenga colorantes, el más común es caramelo.
- Mientras menos ingredientes, es mejor.
- Busca las versiones integrales. Procura que el primer ingrediente sea "Harina de trigo integral" o "Harina de trigo entero"
- Revisa que aporten al menos 2.5 gr de fibra 2 rebanadas.



Pan Integral Sara Lee
2 pzas = 1 CEREAL



Bimbo Cero Cero
1.5 pzas = 1 CEREAL



Pan Dave's Killer Bread
1 pza = 1 CEREAL

PAN DE CAJA



Pan Ezekiel de Cereales Germinados
1 pza = 1 CEREAL



Oroweat Pan Thins
2 tapas = 1 CEREAL



Oroweat Pan Integral
1 pza= 1 CEREAL



Nature's Own Integral
1 pza = 1 CEREAL

QUESOS

RECOMENDACIONES PARA ELEGIR EL MEJOR:

- Prefiere que 30 gr contenga menos de 5 gr de grasa.
- Elige la opción que menos ingredientes contenga.
- Cuida que el primer ingrediente en la lista sea leche.



Zwan Queso
Panela Reducido
en grasa
30 gr = 1
PROTEÍNA



Lala Queso Panela
Reducido en grasa
30 gr = 1
PROTEÍNA



Esmeralda Queso
Panela
30 gr = 1
PROTEÍNA



Lala Queso oaxaca
Reducido en grasa
30 gr = 1
PROTEÍNA



Fud Queso Panela
Reducido en grasa
30 gr = 1
PROTEÍNA



Noche Buena
Queso Panela
Reducido en grasa
30 gr = 1
PROTEÍNA

QUESOS

RECOMENDACIONES PARA ELEGIR EL MEJOR:

- Prefiere que 30 gr contenga menos de 5 gr de grasa.
- Elige la opción que menos ingredientes contenga.
- Cuida que el primer ingrediente en la lista sea leche.



Liguria Queso mozzarella bajo en grasa
30 gr = 1
PROTEÍNA



Esmeralda Queso Oaxaca light
30 gr = 1
PROTEÍNA



Bové Queso Oaxaca orgánico
30 gr = 1
PROTEÍNA



Queso Mozzarella extra especial fresco
30 gr = 1
PROTEÍNA

QUESOS

RECOMENDACIONES PARA ELEGIR EL MEJOR:

- El queso cottage y requesón son quesos bajos en grasa, son una excelente opción para aportar proteína a tus comidas.
- Cuida que por 30 gr tenga menos de 3 gr de grasa.



Queso cottage
Lala reducido en grasa
3 cdas = 1 PROTEÍNA



Queso cottage
Lyncott 1% grasa
3 cdas = 1 PROTEÍNA



Queso cottage
Santa Clara bajo en grasa
3 cdas = 1 PROTEÍNA



Requesón Bionda
30 gr = 1 PROTEÍNA



Requesón
Covadonga sin sal
30 gr = 1 PROTEÍNA



Jocoque Libanius
seco, 0% grasa 250
20 gr = 1 PROTEÍNA



Jocoque Don Elías
seco natural
20 gr = 1 PROTEÍNA

CHOCOLATE Y CACAO EN POLVO

Elige la mejor opción:

- El consumo de estos productos debe ser con moderación.
- Recuerda que los que estan endulzados con alcoholes como el eritritol o el maltitol (los que terminan en "ol" en exceso pueden inflamar, laxar y ocasionar dolor estomacal.











18 gr = 1 GRASA









2 cucharadas = LIBRE

ATÚN

1 lata = 3 PROTEÍNA, 1 bolsita = 2 PROTEÍNAS

















AVENA

20 gr = 1 CEREAL











YOGURT GRIEGO

½ tza = 1 PROTEÍNA

ELIGE LA MEJOR OPCIÓN

- Te recomiendo que la porción aporte más de 6 gr de proteína y contenga la menor cantidad de grasa.
- Evita que tenga más de 5 ingredientes.
- Prefiere su versión natural, ya que los de sabor contienen colorantes y saborizantes artificiales.
- Cuida que no contengan azúcar añadido, que el total de carbohidratos sea únicamente el de la leche.
- Elige la opción que más te guste y mejor se ajuste a tu bolsillo.











TORTILLAS

RECOMENDACIONES GENERALES:

- La porción de cada marca es diferente. 1 tortilla de maíz contiene aproximadamente 15 gr de carbohidratos, entonces si eliges la marca que contiene 5 gr de carbohidratos por tortilla podrías comerte 3 piezas.
- Las tortillas de maíz normales también las puedes incluir, estas marcas son en caso de que quieras comer más por menos.



Susalia delgaditas
3 piezas = 1
CEREAL



Susalia de nopal
2 piezas = 1
CEREAL



Mission ligeras
3 piezas = 1
CEREAL



Tortiregias
3 piezas = 1
CEREAL



Señor cactus
tortillas de nopal
2 piezas = 1
CEREAL



Tortillas de maíz
de tortilleria
1 piezas = 1
CEREAL

PAN PITA



Libanius integral
taquero
1 pieza = 1 CEREAL



Libanius
tradicional
1/2 piezas = 1
CEREAL



Pan pita Extra
Special natural
1/2 piezas = 1
CEREAL

TOSTADAS Y TOTOPOS

- Prefiere las tostadas horneadas, incluso las puedes hacer en tu casa con tortillas normales.
- Si es posible elige integrales o de nopal.

Recuerda...
que un alimento sea saludable o contenga menos calorías no significa que puedes abusar de su consumo.
Siempre cuida tus porciones.



Susalia tostadas horneadas
2 piezas = 1 CEREAL



Señor cactus tostadas de nopal
2 piezas = 1 CEREAL



Sanissimo tostadas horneadas
2 piezas = 1 CEREAL



Mission tostadas horneadas
2 piezas = 1 CEREAL



Salmas sanissimo
1 paquete = 1 CEREAL



Susalia totopos horneados
30 gr = 1 CEREAL



Sanissimo totopos horneados
30 gr = 1 CEREAL

LECHE VEGETAL
2 tazas libres al día



Las leches vegetales se han convertido en la mejor alternativa para aquellas personas que sufren de intolerancia a la lactosa, o bien, para sustituir la leche de vaca por su bajo contenido en calorias. Recuerda al elegirlas...

- Que no contenga azúcar añadido
- Que su primer ingrediente sea la base de la leche (almendra, soya, coco)
- Que contenga la menor cantidad de ingredientes.

CREMAS UNTABLES

2 cucharaditas = 1 GRASA













- Son grasas buenas que pueden llegar a no ser tan buenas si haces una mala elección, debes revisar muy bien los ingredientes para elegir la mejor opción.
- Elige las más naturales, entre menos ingredientes mejor.
- Que el primer ingrediente o de preferencia el único ingrediente sea la base de la crema (cacahuate, almendra, avellana)
- Evita aquellas con azúcar o aceite añadido.

MERMELADA SIN AZÚCAR

2 cucharadas = LIBRE







LECHE DE VACA

1 taza = 1 CARB + 1 PROTEÍNA

Prefiere leche light, que no contenga azúcares añadidos, no necesitas elegir la que contiene proteína adicionada.







HUMMUS
4 cucharadas = 1 LEGUMINOSA



Oblea Hummus
Clásico



Libanius Hummus
Original

PESTO
15 gr (2 cditas) = 1 GRASA



Flippo Berio Salsa
Pesto Clásico



Kirkland Signature
Pesto de Albahaca



Salsa Pesto Barilla



Salsa Pesto A La
Genovés Extra
Special

PURÉ DE TOMATE
Libre



La Costeña Puré de Tomate Machacado



Pure De Tomate Orlotti



Yo Mama's Marinara



Tomate Cirio passata rústica triturado

PASTAS (YA COCIDA)
½ taza = 1 CEREAL
Espagueti ⅓ taza = 1 CEREAL



Barilla Pasta de Sémola de Trigo



Barilla Pasta de Sémola de Trigo



La Moderna Pasta Integral



Barilla Trigo Entero

PECHUGA DE PAVO

40 gr (2 reb aprox) = 1 PROTEÍNA











RECOMENDACIONES AL ELEGIRLO:

- Entre menos sodio y menos ingredientes es mejor.

GRANOLAS

3 cucharadas = 1 CEREAL



Granola Dasavena artesanal almendras y nueces



Granola Branli 5 semillas



Granola Granvita



Bob's Red Mill, Granola Clásica, Reducida en azúcar



Granola Branli almendra y coco tostado

CEREAL DE CAJA
30 gr = 1 CEREAL









Groovies (mi favorito) cualquier sabor.

INGREDIENTES QUE DEBES EVITAR:

Los cereales son una excelente fuente de fibra, cuando se saben elegir. Además de aportar energía durante el día, se recomienda evitar como única comida; por ejemplo, si se elige un cereal para desayunar recuerda incluir proteína (huevo, quesos, yogurt, etc...).

- Muy importante, varía tu alimentación... Evita que tu consumo de cereales de caja sea diario.
- Revisa bien la etiqueta del producto:
- Evita que por porción se exceda de 5 gr de azúcares. A veces la porción esta expresada agregando leche, en este caso es normal si llega a los 7-8 gr de azúcar debido al contenido de la leche.
- Se recomienda que contenga pocos ingredientes en la lista, evita los que mencionan colorantes, azúcar...
- Se considera alto en fibra cuando contiene más de 3 gr por porción.
- Para incluirlo en tu plan te recuerdo que 1 porción de cereal contiene 15 gr de carbohidratos y 2 gr de proteína, por lo que puedes hacer una regla de tres para calcularlo.
    - EJ. Si 100 gr de cheerios avena y granos contienen 72.5 gr de carbohidratos entonces multiplicas: 15 x 100 = 1500/72.5 = 20, por lo que 20 gr sería 1 porción que equivale a 1 tortilla, por ejemplo.

FRIJOLES

½ taza cocidos = 1 LEGUMINOSA
¼ taza molidos = 1 LEGUMINOSA



Frijoles bayos Isadora refritos bajos en grasa



Frijoles bayos La Sierra sin grasa



Frijoles negros La Sierra enteros en lata



Frijoles negros Isadora enteros



Frijoles claros Isadora enteros

En ocasiones no contamos con suficiente tiempo para la preparación de nuestros alimentos, estas marcas pueden facilitarte tus comidas.

Ojo, no recomiendo que su consumo sea todos los días. Si tienes tiempo y te es posible es mejor prepararlos en casa.

CONGELADOS



Verduras congeladas La Huerta mezcla stir fr



Verduras congeladas La Huerta mezcla juliana



Fresas congeladas La Huerta



Verduras congeladas La Huerta mezcla oriental



Verduras congeladas La Huerta mezcla California



Rajas poblanas La Huerta asadas y peladas



Verduras congeladas La Huerta mezcla oriental



Mangos congelados La Huerta en cubos



Moras azules Global Premier congeladas

DESHEBRADA



Carne de res
SuKarne
deshebrada



Res deshebrada
Practi Rico



Deshebrada de
cerdo Su Karne



Pechuga de pollo
SuKarne
deshebrada

En ocasiones no contamos con suficiente tiempo para la preparación de nuestros alimentos, estas marcas pueden facilitarte tus comidas.

Ojo, no recomiendo que su consumo sea todos los días. Si tienes tiempo y te es posible es mejor prepararlos en casa.

ENDULZANTES



- Lo más importante de estos productos es recalcar en que no porque no tengan calorías quiere decir que podemos comerlos en exceso.
- Algunas personas son muy sensibles y pueden llegar a inflamarse al consumirlos.

CAFÉ INSTANTÁNEO



Café soluble Punta del Cielo Extrakto Premium liofilizado



Café soluble Nescafé Taster's Choice gourmet blend



Café soluble Great Value colombiano gourmet

El café tiene excelentes beneficios en nuestra salud, entre ellos se encuentran:

- Es rico en antioxidantes.
- Excelente opción para beber antes de hacer ejercicio. Ya que la cafeína nos brinda energía y podremos rendir mejor.
- Ayuda a aumentar los niveles de colesterol bueno (HDL) en sangre.
- Los beneficios se obtienen acompañado de una buena alimentación.
- Es importante revisar los ingredientes de los cafés instantáneos porque muchos traen más cosas además de café.
- Lo mejor es consumirlo de grano y molerlo en casa previo a beberlo.

MIEL MAPLE S/AZÚCAR



Karo Jarabe Sabor Maple Light



Miel Monk Endulzante Natural Fruta Monje Sabor Maple



Jarabe D'gari Sabor Maple Sin Azúcar



Miel Maple Grove Farms Sin Azucar

BEBIDAS



LIBRE



330 ml = 1 FRUTA



LIBRE (una vez por semana)



LIBRE (una vez x semana)



LIBRE

Beber al menos tus dos litros de agua natural es ESENCIAL, pero sé que a veces y más si no estás acostumbrado puede ser enfadoso y puedes llegar a extrañar el refresco, por eso te dejo aquí algunas opciones para DE VEZ EN CUANDO.

- Las bebidas 0 azúcar y refrescos "light" se valen un día por semana, debido a que contienen gran cantidad de de químicos, colorantes y saborizantes artificiales, además de edulcorantes de mala calidad (endulzantes sin calorías) que se relacionan con una inflamación.
- No está permitido las bebidas alcohólicas ya que pueden interferir en el proceso de desintoxicación y pérdida de grasa.

RICE CAKE / TORTITAS DE ARROZ INFLADO



Tostadas infladas de cereales Daylish
5 piezas = 1 porción de cereal



Tortitas arroz Great Value sin sal



Tortitas Santiveri Organic Bio de arroz integral sin sal



Tortitas Santiveri Bio de arroz integral

ACEITES



Aceite de aguacate Avocare 500 ml



Aceite de aguacate Olew 500 ml



Aceite comestible Great Value puro de aguacate 500 ml



Aceite de oliva Carbonell extra virgen 750 ml



Aceite de oliva Nutrioli Oli 500 ml



Aceite de coco A de Coco orgánico extra virgen 420 ml



Mantequilla Earth's Finest ghee clarificada 300 ml



Aceite De Aguacate Spray Chosen Foods 134g

¿Con qué aceite cocinar?

- Aceite de aguacate, ghee y aceite de oliva virgen para guisar
- Aceite de oliva extra virgen para aderezos
- Aceite de coco ó ghee para postres

SALSA BUFFALO



Salsa picante
Frank's Red Hot
Red Hot original



Hello Buffalo
Salasa para alitas
Light

SALSA SOYA



Salsa de soya
Kikkoman
reducida en sodio



Salsa de soya
Kikkoman



Salsa de soya Lee
Kum Kee reducida
en sodio

GELATINA S/ AZÚCAR



Polvo para preparar gelatina D´Gari de agua light



Polvo para preparar gelatina Jello sabor fresa cero azúcar

OBLEAS DE AMARANTO



MIni Chocke-obleas, Obleas con amaranto natural, relleno de chocolate amargo (TURIN), sin azúcar. 1 PAQUETE INDIVIDUAL = 1 GRASA + 1 CEREAL



Obleas de amaranto by Amarea 1/4 PAQUETE = 1 CEREAL



Obleas de amaranto by Amorati 1/4 PAQUETE = 1 CEREAL



Obleas rellenas de Chocolate by Amorati 2 piezas = 1 CEREAL + 1 GRASA

GOLDEN MILK



ROOTS & FOODS - Golden Milk "Leche dorada" en polvo. Contenido 180 gr / 120 tazas



Golden Milk Leche Dorada Curcuma Jengibre Organica Vegana



Goltee
Mezcla artesanal

Beneficios: tiene efectos depurativos, mejora la absorción de las grasas, ayuda a disminuir la inflamación abdominal, disminuye dolor de articulaciones y mejora tu digestión.

TÉ MATCHA



Nature's Heart Superfood Orgánico Té Verde Matcha en Polvo, 100 g



Té verde Okko orgánico en polvo para té 60 g



Matcha Orgánico by Kino Superfoods

Beneficios: aumenta tu energía y la mantiene estable durante el día, disminuye el estrés, ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre, fortalece sistema inmunológico.

DESINFECTANTES



Citrus 21 Total Desinfectante Natural de Alimentos y Utensilios 500 1 Litro



Microdyn gotas 15 ml.

SALSAS



Salsa artesanal gavilla tres chiles 360 ml



Salsa Gavilla Chile De Arbol Fras 360g

Siempre lo mejor será lo que prepares en casa, pero estas pueden ser buenas opciones para consumir de vez en cuando.

PROTEÍNA EN POLVO



ISOPURE Zero Carb



Dymatize ISO 100



Sascha Fitness Suplemento de Proteínas

La proteína en polvo te hace subir o bajar de peso, eso depende del uso que le des.

- La proteína en polvo es un SUPLEMENTO, ¿qué quiere decir? suple la cantidad de proteína que puedes obtener de otros alimentos. Por ejemplo, del huevo, carne, pescado, carne, etc...
- Puede ser de gran ayuda principalmente los días que se te complica realizar algún tiempo de comida y así prepararte un smoothie, en el que puedas incluir una buena fuente de proteína, carbohidratos, fibra y grasas.
- Para elegir la mejor, revisa lo siguiente:
  - Que por porción aporte entre 25-30 gr de proteína.
  - Que aporte menos de 3 gr de carbohidratos por porción
  - Evita las que contengan azúcar añadido
  - Es importante que contengan 2 gr de leucina
  - Que la proteína sea: hidrolizada, aislada de suero de leche o vegetal.

PROTEÍNA EN POLVO



Proteína Habits by NFK



Birdman Falcon
Proteína vegetal



Fitmingo
Proteína vegetal

La proteína en polvo te hace subir o bajar de peso, eso depende del uso que le des.

- La proteína en polvo es un SUPLEMENTO, ¿qué quiere decir? suple la cantidad de proteína que puedes obtener de otros alimentos. Por ejemplo, del huevo, carne, pescado, carne, etc...
- Puede ser de gran ayuda principalmente los días que se te complica realizar algún tiempo de comida y así prepararte un smoothie, en el que puedas incluir una buena fuente de proteína, carbohidratos, fibra y grasas.
- En mujeres con problemas hormonales recomiendo las veganas, debido a que están hechas a base de proteína vegetal y no afectan en absoluto la regulación hormonal.
- Si YA TIENES TIEMPO CONSUMIENDOLA, puedes seguir haciéndolo, si no la consumes no es necesario hacerlo.
- No recomiendo tomarla más de dos veces al día.

BARRITAS



Barras de proteína wild protein mini mix de 16 barras 30 g c/U
1 BARRITA = 1 PROTEÍNA + 0.5 CEREAL



Barebells On The Go Snack & Breakfast - Barra de proteína de sabor a galletas y caramelo
1 BARRITA = 1 GRASA + 1.5 CEREAL + 2 PROTEÍNA



David Barras de Proteína sin Azúcar
1 BARRITA = 3 PROTEÍNA + 1 CEREAL



Barra de desayuno flora01 sabor natural 4 paquetes de 50 gr c/U
1 BARRITA = 2 PROTEÍNA + 1 GRASA + 1 CEREAL



Nüwa Nuwa Barra de Almendra Cacao Arándano y Menta
1 BARRITA = 2 GRASAS + 1 PROTEÍNA + 0.5 CEREAL



DASAVENA Barras de Granola Crujientes con Almendras, Nueces y Semillas,
1 BARRITA = 2 GRASAS + 1 CEREAL

BOTANAS



15 gr = 1 PROTEÍNA + GRASA



15 gr = 1 GRASA + 0.5 CEREAL



LIBRE 1 PALETA



Susalitas Enchiladas 30 gr = 1 CEREAL



1/2 taza = 1 CEREAL + 1 GRASA



Churritos de limón by Amorati 30 gr = 1 CEREAL + 0.5 GRASA

- Recuerda que no dejan de ser productos procesados, con sellos de excesos y se recomienda que su consumo debe ser moderado.