

RETO SIN FILTROS

MARCAS RECOMENDADAS

NUTRICIÓN SIN FILTROS

BO



¿QUIERES CAMBIAR TU VIDA? CAMBIA DE HÁBITOS

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.

Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

¿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 metabólicas como la diabetes.

Puede ocasionar niveles altos de colesterol y así desarrollar enfermedades cardiovasculares.

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

CONTIENE CAFÉINA EVITAR EN NIÑOS

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

Barbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

¿QUÉ PASA SI NO PUEDO MEDIR Y PESAR?



VEGETALES - lo que puedes 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 ayuda.

Barbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

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.



Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

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



Bimbo Cero Cero



Pan Dave's Killer Bread

Barbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

PAN DE CAJA



*Pan Ezekiel de
Cereales
Germinados*



*Oroweat Pan
Thins*



*Oroweat Pan
Integral*



*Nature's Own
Integral*

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



Lala Queso
Panela Reducido
en grasa



Esmeralda Queso
Panela



Lala Queso
oaxaca Reducido
en grasa



Fud Queso
Panela Reducido
en grasa



Noche Buena
Queso Panela
Reducido en
grasa

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



Esmeralda Queso Oaxaca light



Bové Queso Oaxaca orgánico



Queso mozzarella extra especial fresco

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



Queso cottage
Lyncott 1% grasa



Queso cottage
Santa Clara bajo
en grasa



Requesón Bionda



Requesón
Covadonga sin sal



Jocoque Libanius
seco, 0% grasa
250



Jocoque Don Elías
seco natural

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 inflammar, laxar y ocasionar dolor estomacal.*



ATÚN



AVENA



YOGURT GRIEGO

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.



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.



LECHE VEGETAL



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 calorías.

Recuerda al elegir las...

- 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



- 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 (cacahuete, almendra, avellana)
- Evita aquellas con azúcar o aceite añadido.

HUMMUS



*Obela Hummus
Clásico*



*Libanius Hummus
Original*

PESTO



*Filippo Berio Salsa
Pesto Clásico*



*Kirkland
Signature Pesto
de Albahaca*



Salsa Pesto Barilla



*Salsa Pesto A La
Genovés Extra
Special*

PURÉ DE TOMATE



La Costeña Puré de Tomate Machacado



Pure De Tomate Orlotti



Yo Mama's Marinara



Tomate Cirio passata rústica triturado

PASTAS



Barilla Pasta de Sémola de Trigo



Barilla Pasta de Sémola de Trigo



La Moderna Pasta Integral



Barilla Trigo Entero

PECHUGA DE PAVO



RECOMENDACIONES AL ELEGIRLO:

- *Entre menos sodio y menos ingredientes es mejor.*

GRANOLAS



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



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: $15 \times 100 = 1500 / 72.5 = 20$, por lo que 20 gr sería 1 porción que equivale a 1 tortilla, por ejemplo.

FRIJOLES



*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 fry



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 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*



*Golden Milk by
Nutricion Sin
Filtros*

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 l 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.*

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.