LISTA DE ALIMENTOS INTEGRALES

Comer Sano: Básicamente, se refiere a ingerir alimentos lo más parecidos posible a su estado natural. Esto nos anima a elaborar nuestras comidas desde cero y lo más natural posible. Nos permite consumir alimentos ricos en nutrientes directamente de la tierra y que no han sido demasiado procesados. La mayoría de la gente sigue una dieta rica en alimentos muy procesados, elaborados con ingredientes sintéticos y repletos de grasas saturadas, azúcar, productos químicos, conservantes, colorantes alimentarios y otros aditivos. Estos elementos adicionales pueden ser perjudiciales para la salud y el bienestar general.

Una alimentación sana nutre el cuerpo con alimentos saludables y ricos en nutrientes; carbohidratos complejos, verduras, fibras, vitaminas y minerales, proteínas de alta calidad y grasas saludables, que mejoran la salud del corazón y el cerebro, ayudan a controlar el peso, fortalecen el sistema inmunológico, aumentan los niveles de energía, etc. Agregar mezclas de superalimentos/superverdes Agregar a su dieta es una excelente manera de aumentar tus niveles de energía con suplementos naturales bajos en calorías.

Para tener una dieta equilibrada y saludable, la variedad es fundamental. Esta lista incluye una amplia selección de alimentos integrales—proteínas, frutas, verduras, cereales y nutrientes esenciales—para que puedas elegir según tus gustos. Al hacer tus compras, trata de seleccionar diferentes opciones en cada categoría para que tus comidas sean variadas, deliciosas y nutritivas a lo largo de la semana. Para ahorrar tiempo y mantener la constancia, lo mejor es preparar las comidas con antelación. Escoge un día de la semana para cocinar todo, guarda las porciones en el refrigerador para el consumo diario y congela algunas para que duren más tiempo. Así, no tendrás que preocuparte por qué comer y podrás mantenerte en el camino sin esfuerzo. La planificación de comidas garantiza que siempre tengas alimentos nutritivos y equilibrados listos, ayudándote a lograr tus resultados más rápido y sin estrés innecesario.

Nota: Evite freír y calentar en el microondas tanto como pueda; en su lugar, fríalos al aire (air fryer), cocínelos al vapor, hierva y saltee.

Los alimentos ricos en fibra son más lentos de digerir y le mantendrán lleno durante más tiempo, lo que puede contribuir a la pérdida de peso/grasa.

Dieta de alimentos integrales | Algunos de los alimentos frescos que debes comer:

Proteínas

Pez

Mariscos

Aves

Huevos

Carne roja
Tofu
Edamame
Frijoles
Lentajas
Hummus
Yogur rico en proteínas

Vegetales

Espinaca
Col rizada
Apio
Col verde
Lechuga
Repollo
Perejil
Hojas de remolacha
Berro
Rúcula
Endibia
Brócoli
Coles de Bruselas
Repollo
Alcachofas
Espárragos
Palta
Pimientos
Tomate
Guisantes
Judías verdes
Zanahorias
Coliflor
Raíz de remolacha
Pepino
Edamame
Rábano
Guisantes dulces
Hongos

Calabacín
Calabaza (calabaza espagueti)
Ajo
Cebollas
Batata

Granos

Garbanzo
Lenteja
Quinoa
Arroz Integral
Arroz Blanco (comer porciones pequeñas 2/3 taza de arroz cocido/día máximo)
Avena (anticuada)
Pan integral (Porciones pequeñas)

Almendras
Nueces de Brasil
Anacardos
Avellanas
Nueces
Pistachos
Miseria
Semillas de calabaza
Nueces de pecán
Semillas de chia
Semillas de lino
Semillas de cáñamo

Fruta

Arándanos
Fresas
Frambuesas
Manzana
Pera
Limón
Naranja
Pomelo

Plátano (Empiece a comer porciones pequeñas)

Kiwi

Sandía

Suplementos Naturales

Sea Moss (Musgo marino)

Moringa

Super greens (Superalimentos verdes en polvo)

Espirulina

Raíz de bardana

Clorela

Hierba de trigo

Hoja de ortiga

Raíz de bardana

Hoja de alfalfa

La hierba de cebada

Poder del cacao

Ashwagandha

Maca extrema

Matcha

Agua de coco natural

Jengibre

Cúrcuma

Pimienta de cayena

Vinagre de sidra de manzana crudo

Miel cruda (una alternativa al azúcar refinada)

Aceite

Aceite de oliva

Aceite de sésamo

Aceite de aguacate

Aceite de canola

Aceite de lino

Aceite de nuez

Aceite de coco (moderación)

Si tiene una cantidad significativa de peso que perder, agregar colágeno a su dieta diaria y desarrollar músculo mejorará la elasticidad de su piel y reducirá la flacidez de la piel después de una pérdida de peso significativa.