

QUÉ COMER PARA COMER SALUDABLE



Conceptos clave

- Busca el progreso, no la perfección
- Adapta tus nuevos hábitos de alimentación a tu estilo de vida, tu objetivo y tus gustos
- Es recomendable no caer en extremos. Aprende a comer de todo en su mejor versión y con equilibrio (puedes comer algo no saludable también, pero con equilibrio y conciencia, sin dependencia, sabiendo que retomarás tus hábitos saludables)
- Como norma general, para comer de manera saludable y equilibrada, se recomienda comer los alimentos en su forma más natural y lo menos procesados posible.
- Come con equilibrio y **CONCIENCIA**

Aída Zamora / Alimentación Aliada



















www.alimentacionaliada.com

Listado de alimentos

	COME MÁS	COME MODERADAMENTE	COME MENOS
Proteína	<ul style="list-style-type: none"> - Huevos 🥚 - Pescado 🐟 - Marisco 🦞 - Carnes magras (pavo, pollo y algunas carnes rojas a las que se les ha quitado gran cantidad de grasa) - Cordero 🐑 - Yogur natural sin edulcorar - Queso cottage/ requesón - Legumbres (fuente de proteína muy importante para quienes no consumen carne o productos procedentes de animales) 	<ul style="list-style-type: none"> - Carnes medianamente magras 🍖 - Tofu - Edamame - Carne de ave algo procesada (pavo en lonchas, salchichas) 🍗 - Jamón serrano - Proteína en polvo 	<ul style="list-style-type: none"> - Carnes y pescados fritos 🍗 - Productos altamente procesados a partir de alimentos “de base” naturales (<i>fingers, alitas, nuggets, ...</i>) - Carne con alto contenido de grasa (hamburguesas de cadenas de comida rápida) 🍔 - Carnes muy procesadas y con un alto contenido de grasa (<i>hot dog, patatas de bolsa</i>) - Otros tipos de comida rápida 🍕 - Alimentos a partir de soja procesada - Barritas de proteína - Pescados con un alto contenido de mercurio (atún o salmón no salvajes)
Carbohidratos	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz integral/ de grano entero 🍚 - Patatas 🥔 - Legumbres/ frijoles - Avena - Quinoa 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuscús - Arroz blanco 🍚 - Granola - Avena instantánea - Leche 🥛 - Zumos de verduras 	<ul style="list-style-type: none"> - Barritas de cereales - Zumos de frutas - Bebidas de sabores (batidos de chocolate, fresa para niños) - Miel, melaza, jarabes y jaleas 🍯 - Fruta en lata (en almíbar, ...) 🥫

Aída Zamora / Alimentación Aliada

www.alimentacionaliada.com

	<ul style="list-style-type: none"> - Kéfir - Fruta  - Maíz - Boniato  - Yuca - Pan integral  - Pasta integral 	<ul style="list-style-type: none"> - Yogur de sabores - Kéfir de sabores - Tortitas y gofres/waffles (si es posible, versión saludable)  - Galletas integrales  - Barritas a base de avena - Fruta seca y deshidratada sin azúcar añadido - Pan blanco  - Pasta blanca  	<ul style="list-style-type: none"> - Azúcar (blanco o moreno) - Bebidas con gas - Galletas industriales o con un alto contenido de azúcar y grasas trans  - Dips o galletas saladas altamente procesados (nachos, <i>pretzels</i>, ...) - Chocolatinas, chucherías (“gomitas” en algunos países de Latinoamérica)  - Patatas de bolsa - Patatas fritas  - Bollería industrial (donuts, croissant, muffins, ...) - Pasteles con un alto contenido de azúcar 
Grasas	<ul style="list-style-type: none"> - AOVE (Aceite de oliva virgen extra) - Aceite de nuez - Aceite de aguacate - Coco  - Aguacate  - Queso (más de seis meses de curación)  - Yema de huevo - Semillas (chía, calabaza, sésamo, ...) 	<ul style="list-style-type: none"> - Aceite de oliva (no virgen extra) - Aceite de sésamo - Aceite de linaza - Aceite y leche de coco - Aceite de pescados y algas - Chocolate negro - Queso con menos de 6 meses de curación  - Mezcla de frutos secos (suelen estar algo procesados)  - Aceite de girasol de calidad 	<ul style="list-style-type: none"> - Bacon  - Salchichas muy procesadas - Mantequilla - Margarina - Queso muy procesado (en lonchas, ...)  - Aceite de girasol de baja calidad - Aceite de canola

Aída Zamora / Alimentación Aliada

www.alimentacionaliada.com

	<ul style="list-style-type: none"> - Frutos secos naturales sin tostar y sin sal (anacardos, pistachos, nueces, almendras, cacahuetes...) 🌰 - Mantequillas de frutos secos sin azúcar añadido (de cacahuete, avellanas, ...) - Aceitunas 		
--	---	--	--

Esta lista agrupa aquellos alimentos más comunes en la gran mayoría de países, especialmente los de habla hispana. Evidentemente, pueden tenerse en cuenta muchos más alimentos dependiendo de la cultura gastronómica o de nuestros gustos (curiosidad: los insectos se consideran una muy buena fuente de proteína 🦋; en esta tabla, entrarían en la categoría de “Come más”). Como siempre, es elección tuya 😊

Mención aparte: Verduras y hortalizas 🥕🥦

Aunque las verduras y las hortalizas forman parte de los carbohidratos, se las “separa” de esta categoría por sus numerosos nutrientes (ricas en vitaminas y minerales) y ser bajas en calorías. Por ese motivo, se recomienda que constituyan la mitad del plato.

El color de la verdura indica el tipo de nutrientes que aporta. Cuánto más colorida sea tu porción de verduras, más nutrientes te aportará 🌈 (además de tener una mejor presentación).

Aída Zamora / Alimentación Aliada

www.alimentacionaliada.com



RECUERDA

- + La recomendación general es comer los alimentos en su forma más cerca a la que tienen en la naturaleza.
- + Come con conciencia y flexibilidad, **DISFRUTANDO de la comida.**
- + No te olvides de ti mism@. Adapta tus nuevos hábitos a ti.
- + No te obsesiones con hacerlo perfecto. Hazlo mejor de lo que lo hacías antes y seguirás progresando.

Aída Zamora / Alimentación Aliada

www.alimentacionaliada.com