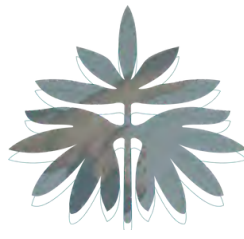


# Alimentación consciente

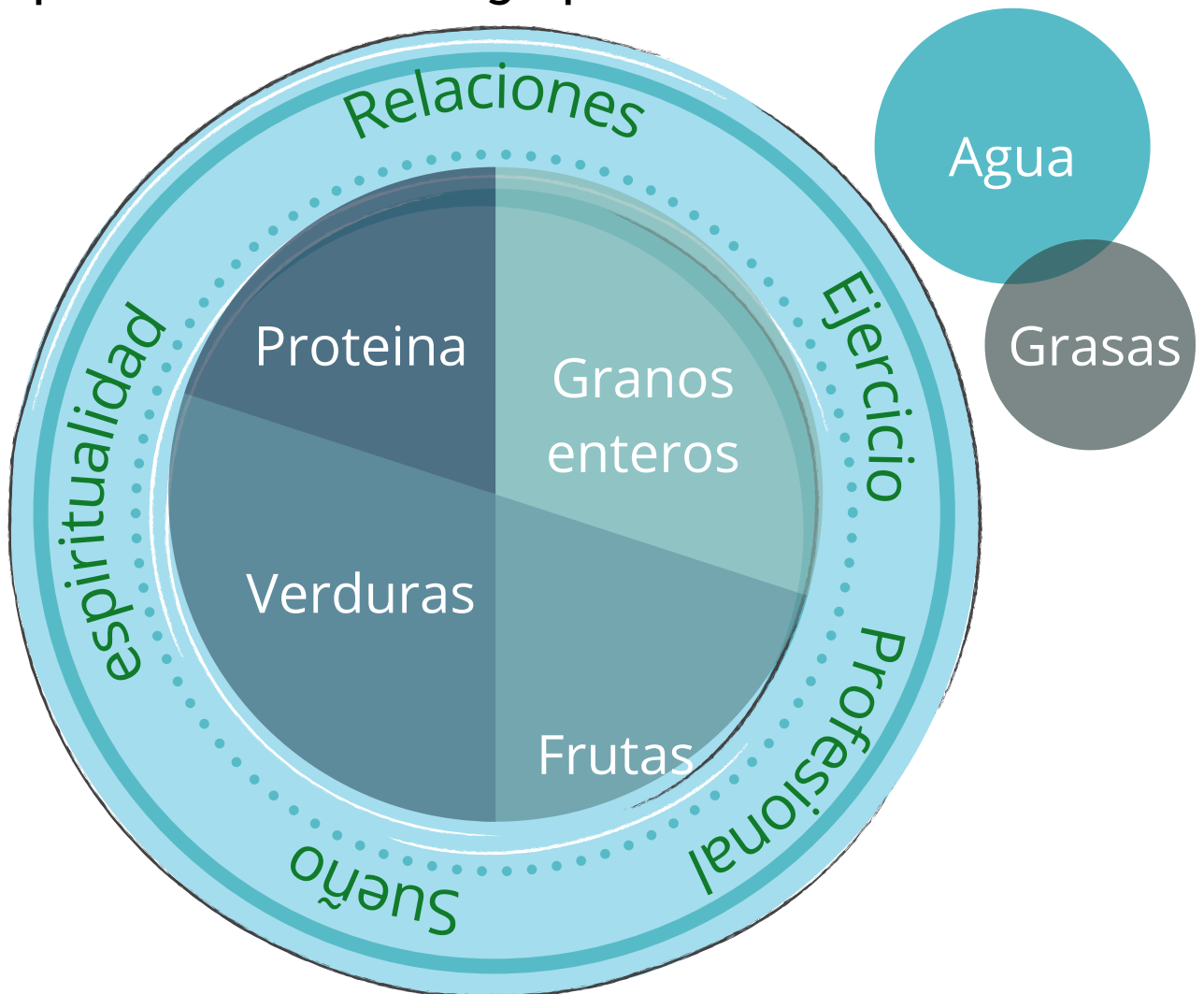
**1** Observa tu "Nutrición primaria", descubre que es aquello que necesitas levantar o modificar y describe que actividad o pensamiento puedes modificar para que esto suceda.





# Balanceando la dieta

**2** Observa tu cuadro de alimentacion y descubre si estas balanceando en tu día los alimentos, sustituye algunos, ve un paso a la vez, trabaja especificamente en el desayuno, o comida para tener todos los grupo de alimentos.



A continuación encontrarás algunas guías básicas de alimentos que atienden a las dudas más comunes, sin embargo no te satures de información, experimenta con ingredientes simples también. No busques los obstáculos, busca el como SI lograr el cambio.



# Guía Básica Superfoods

## HEMP



- +Alto en proteínas y omega 3.
  - +Aporta energía y es uno de los alimentos más nutritivos del mundo.
  - +Limpia el hígado, por lo que quema grasa.
  - +Tiene ligero sabor a nuez.
- Úsalo en: Smoothies y ensaladas.

## MACA



- +Es un boost de energía.
  - +Acelera tu metabolismo.
  - +Aumenta tu fuerza y la resistencia.
  - +Es antidepresivo natural.
  - +Tiene un sabor dulce.
- Úsala en: Smoothies, como suplemento alimenticio.

## GOJI



- +10 veces más antioxidante que los arándanos.
  - +Ayuda a prevenir el cáncer.
  - +Regula el sueño y el apetito y mejora la vista.
  - +Sabe parecido al arándano.
- Úsalo en: Smoothies, postres, ensaladas o con cereal.

## SPIRULINA



- +Es alta en proteínas, es importante en una dieta vegetariana.
  - +Tiene calcio, potasio, zinc, manganeso y vitaminas A, B y C.
  - +Ayuda a perder peso.
  - +Sabor fuerte y amargo.
- Úsala en: Smoothies.

## LÚCUMA



- +Estimula el buen funcionamiento del sistema nervioso.
  - +Aporta energía.
  - +Tiene sabor dulce.
- Úsalo: como sustituto de azúcar, como complemento en tus smoothies.

## COCO



- +El agua de coco es como el *gatorade natural*.
  - +Es bajo en azúcares y calorías.
  - +Alto en vitamina C, proteínas y electrolitos.
- Úsalo en: Tienen tantos derivados que incluirlo en tu dieta será facilísimo.

## CHÍA



- +Es 8 veces más omega 3 que el salmón.
  - +Tiene antioxidantes.
  - +Controla el nivel de azúcar en la sangre.
  - +Ayuda a saciar el hambre.
  - +No tiene sabor.
- Úsalo en: aguas, postres, ensaladas, etc.

## CACAO



- +Rico en antioxidantes.
  - +Alto en magnesio, hierro y en vitaminas B3 y B6.
  - +Da energía y es antidepresivo natural.
  - +Sabor chocolate.
- Úsalo en: Smoothies, postres, pasteles, etc.



# Guía Básica

## Granos enteros



- Amaranto
- Quinoa
- Centeno
- Arroz Integral
- Maíz
- Avena
- Trigo integral
- Arroz silvestre
- Mijo
- Alforfón
- Sorgo

Los granos enteros son tan importantes en nuestra alimentación como las verduras o las frutas y deben estar presentes en toda dieta balanceada porque **aportan gran cantidad de nutrientes, vitaminas y fibra**. Éstos son las semillas de granos como el trigo, el maíz, el centeno, la avena, el arroz o la cebada que conservan todas sus partes, es decir, que NO han sido refinados.

- Los alimentos en color, no contienen gluten por lo que si eres sensible pueden colaborar a la no inflamación.



# Guía Básica

## Proteínas de origen vegetal

A continuación encontrarás un listado de alimentos vegetales con la cantidad de proteína aproximada en medidas comunes:

### Legumbres

- Soya texturizada
- Lentejas
- Frijoles
- Garbanzos
- Cacahuete

### Semillas y nueces

- Semillas de calabaza
- Almendras
- Pistachos
- Semillas de girasol

### Cereales y pseudocereales

- Quinoa
- Amaranto
- Avena
- Arroz integral

