



— ÚLTIMA —

NUTRICIÓN METABÓLICA

GUÍA

PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE. TRANSFORMA TU CUERPO DE ADENTRO HACIA AFUERA.

Lo que Comes puede Afectar tu Metabolismo



Para mantenerte saludable y tu metabolismo (procesos internos de tu cuerpo) funcione en forma eficiente, es importante que tengas una alimentación correcta y te ejercites. Aunque la actividad física juega un rol muy importante, el 80% de tus resultados deseados se basan en la comida que ingieres. Get Fit 21 está diseñado para proveerte con el apoyo y la información que necesitas para aprender conceptos y principios fundamentales que podrás aplicar toda la vida. Entre ellos, como reducir el consumo de azúcar, que tipos de grasas evitar, así como saber que el cuánto y cuándo comes puede ser tan importante como lo que incluyes en tu plan de alimentación. Al seguir los principios descritos en esta guía podrás tener las bases que te podrán ayudar a regular tu metabolismo.

¿Qué es Metabolismo?

El Metabolismo se refiere a todos los procesos fisiológicos y químicos que se llevan a cabo en las células de tu cuerpo que convierten o usan energía. Mediante esta transformación se llevan a cabo la digestión de alimentos, la contracción muscular, la circulación, entre otras. ¿Sabías que tu cuerpo realiza miles de reacciones químicas cada segundo? Son maravillosos todos los procesos que se realizan en este intercambio energético, sin embargo tienes que cuidar de tu cuerpo para mantener un buen funcionamiento metabólico.

Uno de los principales factores que puede deteriorar tu función metabólica es una mala alimentación. La dieta procesada hoy en nuestro mundo moderno es muy alta en carbohidratos y azúcar, por lo que no se cubren las recomendaciones de energía y nutrientes. Ésto produce que el metabolismo del cuerpo esté fuera de control. Cuando ésto sucede los procesos y reacciones del organismo dejan de pasar como deberían, lo que puede originar una serie de alteraciones como: hipertensión arterial, aumento de peso, exceso de grasa corporal alrededor de la cintura y/o aumento de los niveles de glucosa, colesterol o triglicéridos en sangre.

Así que, si quieres tener mejor funcionamiento de tu metabolismo, lo primero que debes hacer es controlar los niveles de tu glucosa y lípidos (colesterol y triglicéridos) en tu sangre. Consulta con tu médico durante tu reto GET FIT 21 si tienes niveles altos. ¡Buenas noticias! Te vamos a mostrar como puedes lograrlo.

Pequeñas Mejoras hacen Grandes Cambios

Perder el 7 por ciento de tu peso corporal, si tienes sobrepeso puede hacer una gran diferencia. Puede ayudarte a disminuir tus niveles de azúcar, triglicéridos y colesterol en sangre y mejorar tu presión arterial. Además de bajar de peso y mejorar tus niveles séricos, el ejercicio es fundamental en este control.

Aspira a realizar al menos 30 minutos de ejercicio, cinco días a la semana. Algunos estudios demuestran que todo nivel de ejercicio es benéfico, desde una caminata de moderada intensidad a un entrenamiento de resistencia con pesas de alta intensidad. La clave es encontrar algo que disfrutes hacer y apegarte a ello, puede ser caminar, nadar, ciclismo, pesas o zumba. Es importante incluir ambas cosas, cardio y entrenamiento de resistencia para la salud en general.



Mejores Opciones de Comida para Mejorar tu Salud Metabólica



Las comidas que ingieres Sí hacen la gran diferencia. A fin de obtener los MEJORES resultados, si quieres perder grasa, controlar tu colesterol o tu nivel de azúcar en sangre, eficientizar tu metabolismo o simplemente mejorar tu alimentación; existen un gran número de buenos métodos que puedes utilizar para planificar tus comidas. Vamos a echar un vistazo a algunas comidas saludables y por qué estas opciones de BUENA comida son mejor que otras. .

Frijoles (porotos, fríjoles, frejoles)/Legumbres (Leguminosas)

Altos en fibra soluble, proteínas y carbohidratos complejos, los frijoles son una buena elección de alimento al crear tu plan de alimentación equilibrada. Los frijoles pueden ser usados como guarnición o acompañamiento para tus comidas. Cuando compres frijoles preparados enlatados o empacados en bolsa, elige los que son bajos en sodio y bajos en grasa. Siempre será mejor prepararlos en casa. Otras legumbres o leguminosas son: los garbanzos, habas y las lentejas.



- Frijoles negros
- Judía blanca (alubia)
- Granos de soja (frijol de soja)
- Frijoles rojos
- Frijoles blancos (alubia, caraotas)
- Frijoles pinto
- Frijoles de Lima (peruanos)

Granos Enteros

Comer alimentos altos en fibra, como los granos enteros, no sólo ayudan a controlar la azúcar en la sangre, también pueden ayudar a reducir el riesgo de desarrollar diabetes. Cereales saludables para el corazón como avena cortada son altos en fibra, lo cual ayuda en la absorción lenta de la glucosa. Ya que contienen carbohidratos, modera el tamaño de porción, porque pueden aportar muchas calorías si te excedes en la cantidad.



- Avena cortada (hojuelas de avena)
- Pan 100% integral
- Pasta integral
- Arroz integral (no instantáneo)

Proteínas Magras

Cuando los alimentos que dan proteínas magras (sin grasa) se consumen como parte de una alimentación equilibrada, son indispensables para el crecimiento y mantenimiento de todo tipo de células en el cuerpo, y ayudan a mantener los niveles de azúcar en la sangre. Algunos alimentos con proteínas como el salmón proporcionan Omega-3, el cual reduce tu riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Consejos para una mejor preparación: al horno, asado, a la parrilla o guisadas con poca grasa.



- Salmón
- Bagre
- Bacalao
- Tilapia
- Clara de Huevo
- Pavo
- Pollo
- Mariscos
- Tofu
- Carne de vaca (carne de res, ternera)
- Puerco (cerdo)



Productos Lácteos

Los productos lácteos son una gran fuente de proteínas y calcio y en forma natural contienen carbohidratos. Ten cuidado de los agregados como la fruta en el yogur, ya que pueden tener gran contenido de azúcar. Elige la versión baja en grasa. Leer etiquetas de contenido nutrimental es muy importante.

- Yogur, elige una variedad griega que es alta en proteínas y baja en carbohidratos y azúcar
- Queso bajo en grasa
- Leche baja en grasa. Si consideras tomar leche de almendras o de coco, que sea baja en azúcar
- Requesón
- Crema Agria o crema baja en grasa

Nueces y Semillas

Incorpora nueces y semillas a tu dieta. Son una alternativa para añadir proteínas a tu comida favorita y son bajos en carbohidratos. Las nueces contienen grasas saludables, como las grasas monoinsaturadas, al igual que los nutrientes como el magnesio y los ácidos grasos omega-3. Agrégalos a tu ensalada para una opción más saludable.

- Almendras
- Semillas de calabaza (pepitas)
- Nueces de nogal (nueces de Castilla)
- Semillas de lino (linaza)
- Semillas de chía
- Nuez de Acajú
- Nueces Brasileñas o del Brasil
- Maní (cacahuates)
- Pistachos (pistaches)



Vegetales sin Almidón (Verduras)

Estos vegetales son una gran fuente de vitaminas, minerales y fibra. Contienen un poco de carbohidratos, pero no lo suficiente para levantar significativamente el azúcar en tu sangre. Utiliza vegetales sin almidón para completar tu comida. Los vegetales sin almidón son fundamentales para un plan de comidas saludables. Ten disponible variedades congeladas, opciones enlatadas bajas en sodio o sin sodio para agregar rápidamente a tus comidas. Los mejores métodos de preparación son: crudos, al vapor, a la plancha o asados.



- | | | |
|--------------|-------------------|-------------------|
| • Brócoli | • Champiñones | • Kale |
| • Espinaca | • Pimientos (ají) | • Rúcula (rúgula) |
| • Col Rizada | • Acelga | |

Frutas

Las frutas que son altas en fibra son una buena opción para ayudar a calmar un antojo dulce. Apégate a las frutas completas, en vez de jugos, ya que la fibra natural en las frutas ayuda a que sea más lenta la absorción de carbohidratos en tu cuerpo. Las frutas también pueden proveer antioxidantes, vitaminas y minerales. Elige opciones con un índice glucémico bajo, como las bayas y ten cuidado con las bananas o plátanos maduros, ya que éstos tienen un alto contenido de azúcar.



- Arándanos frescos
- Frambuesas y fresas
- Moras ("berries")
- Manzana
- Durazno
- Pera
- Frutas congeladas sin azúcar

Una pieza de tamaño entre pequeño y mediano de fruta fresca o una taza de frutas frescas son consideradas una porción de frutas. Esta cantidad provee aproximadamente 15 gramos de carbohidratos y 60 calorías. La cantidad y tipo de fruta que comes es lo que afecta el nivel de glucosa en tu sangre, al igual que otros factores. Cuida tus porciones de fruta y prefiere fruta cruda con cáscara.



Aguacates

Altos en grasas monoinsaturadas, las cuales están consideradas grasa saludable. Las grasas monoinsaturadas junto con una dieta baja en carbohidratos, puede aumentar tu sensibilidad a la insulina. Éstos están clasificados como frutas, pero usualmente son consumidos en recetas saladas.



Tomates rojos (Jitomates)

Con nutrientes como licopeno y beta caroteno, los tomates rojos, definitivamente merecen ser incluidos en tu plan de comidas. Técnicamente son frutas, se disfrutan de diferentes formas: crudos, a la parrilla o en salsas bajas en sodio.

Comidas a Evadir

Zona Peligrosa:



Así como la última sección se presentaron ejemplos de las mejores comidas a elegir para fomentar una salud metabólica, esta sección menciona los alimentos y productos que necesitas evadir. Si consumes este tipo de productos que sea en forma esporádica y en porciones moderadas. Es importante ser consciente y hacer un esfuerzo para evitarlos por el efecto negativo que ocasionan en los niveles de glucosa en la sangre.

Carbohidratos con Alto Índice Glucémico

Productos con alto contenido en azúcar simple, como los cereales, pasteles, galletas, jarabes, mermeladas, gelatinas, sodas o refrescos y dulces, pueden aumentar tus niveles de azúcar a niveles peligrosos y ser un riesgo para tu salud. Además de ser altos en carbohidratos simples, algunos son altos en grasas saturadas y carecen o tienen poca fibra. Evita:

- Pan blanco
- Papas blancas (patata, batata)
- Pasteles y tartas
- Galletas
- Dulces
- Pasta blanca (de harina refinada)
- Avena instantánea
- Barras de granola o granola
- Comida procesada alta en grasa o azúcares
- Mermeladas, jaleas o gelatinas con azúcar
- Sodas o refrescos regulares y de dieta /Bebidas energéticas
- Jugos de fruta y aguas de fruta (natural y procesados)
- Frutas secas
- Jarabes
- Yogur de sabor con azúcar
- Bebidas alcohólicas



Comida Frita

La comida frita contiene calorías extra. Además el aceite usado para freírla puede contener grasas hidrogenadas, las cuales se transforman en grasas trans. Las Grasas trans aumentan tu colesterol malo e incrementan el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Comida Procesada

La comida procesada o de conveniencia puede contener varios ingredientes dañinos para tu salud, incluyendo grasas trans, químicos y preservativos. Los bocadillos (o botanas industrializadas) y productos horneados de repostería usualmente tienen un alto contenido de grasa, sodio y harina blanca refinada. Estos productos promueven inflamación y pueden incrementar tu resistencia a la insulina y tu riesgo a enfermedades del corazón.



No te bebas tu Azúcar

Ya que todo lo que comes y bebes afecta tu nivel de glucosa en sangre, también debes considerar qué tomar y cuánto consumes de tragos y bebidas. Bebidas azucaradas como el refresco o soda regular, ponche de frutas, bebidas con sabor a frutas, jugo de frutas, bebidas energizantes azucaradas, bebidas para deportistas y té azucarado, entre otras aumentan tu nivel de azúcar en la sangre y provee cientos de calorías en sólo una porción. Por ejemplo:



- Una lata de 12 onzas (355ml) de refresco regular tiene 150 calorías y 40 gramos de carbohidratos. ¡Esto es la misma cantidad de carbohidratos en 10 cucharaditas de azúcar!
- Una porción de 16 onzas (473 ml) de Frappuccino con doble chocolate y crema tiene 500 calorías y 98 g de carbohidratos. ¡Una bomba de azúcar!

Di NO a las bebidas carbonatadas (gasificadas)

Además de saltarte el azúcar, dile "NO" a la carbonatación. Si eres bebedor de refrescos (dietético o regular) es muy importante que elimines la carbonatación. La carbonatación puede disminuir el suministro de oxígeno de tus órganos vitales, lo cual pone tu metabolismo lento, dificultando tu pérdida de peso. También, la carbonatación amplía y extiende tu estómago, lo cual hace amplia tu cintura y te hace sentir hambre más rápido.





Sáltate la Salsa

Jarabes, aderezos de ensaladas y otros condimentos están usualmente llenos de calorías y contienen mucha azúcar y/o grasas. Comer saludable no tiene por qué ser comer sin sabor. Se inteligente y experimenta con diferentes vinagres, hierbas y especias. Hasta limones y limas pueden mejorar el sabor.

Opciones de Planificación de Comidas Saludables



Es bueno tener opciones de menús y variarlos para que disfrutes en grande tus comidas.

Primero, vamos a repasar las características de una dieta saludable:

- ✓ Modera el tamaño de porción para controlar tu peso
- ✓ Incluye frutas y vegetales (verduras)
- ✓ Elige granos enteros en vez de procesados
- ✓ Incluye pescado y cortes magros de carne
- ✓ Selecciona frijoles y otras legumbres (leguminosas)
- ✓ Utiliza sólo aceite de oliva o de coco para tus ensaladas. Y para cocinar emplea aceite de coco. ¡Y mídete en la cantidad!
- ✓ Limita alimentos con grasas saturadas
- ✓ Evita bocadillos y postres de alto índice glucémico como patatas fritas, pasteles, tartas y helado, entre otros
- ✓ Mantente alejado(a) de los productos con grasas trans



Dependiendo de tu dieta actual, ésto puede o no favorecer un gran cambio en ti. La siguiente sección te presentara tres efectivos métodos de gran utilidad en la planificación de comidas saludables – el método del plato, contador de carbohidratos y el de índice glucémico.

El Método del Plato



Si prefieres un método sencillo para planificar tus comidas, la Asociación Americana de Diabetes recomienda una estrategia fácil de recordar. para "Crear tu Plato" que te ayudará a mejorar tu salud y perder grasa al mismo tiempo. El tamaño de tu plato sí importa. Utiliza un plato de 9 pulgadas (23 cm) o mide ese tamaño en el plato que usas. He aquí como funciona:

Dibuja una línea imaginaria en el centro de tu plato. Luego, en un lado divídela por la mitad y luego otra vez así tienes tres secciones en tu plato.



Llena la parte más grande con vegetales sin almidón.

- Espinaca, lechuga, acelga, zanahoria, repollo (col), col china.
- Judías verdes (ejotes), brócoli, coliflor, tomates rojos (jitomates)
- Cebolla, pepino, betabel crudo, quingombó ("okra")
- Champiñón, pimienta (ají), nabo.



Llena una de las secciones pequeñas con carbohidratos complejos:

- Granos enteros como grano de trigo o centeno
- Arroz integral, marrón o silvestre (no instantáneo), pasta de trigo integral, tortilla de trigo integral
- Frijoles o lentejas.
- Guisantes verdes (chicharos), maíz (elote, mazorca), papa dulce (batata), calabaza amarilla.



Llena la otra sección pequeña con proteína magra:

- Pollo o pavo sin piel
- Pescado como el atún, salmón, bacalao o bagre
- Otras comidas del mar como camarones, ostras, cangrejo, almejas o mejillones
- Carne de res o ternera (magra), y cerdo como lomo de cerdo o solomillo
- Tofu, huevos, queso bajo en grasa

Agrega una porción de frutas, una porción de producto lácteo o grasa saludable (opcional), como permita tu plan de comidas. Sirvete porciones recomendadas. Para cocinar, utiliza aceite de coco. O para pastas aceite de oliva. Para ensaladas, adereza con aceite de oliva y vinagreta. Puedes añadir una porción de nueces y semillas. Para completar tu comida, agrega una bebida sin calorías como el agua sola, té o café sin azúcar.

Este enfoque ofrece muchas ventajas. Entre ellas, es fácil de seguir y muy práctico.

Conteo de Carbohidratos

Contar los carbohidratos es otra técnica que puedes emplear para planificación de comidas.

El conteo de carbohidratos requiere que registres cuántos gramos o porciones de carbohidratos te comes. Tú pones un límite para tu máxima cantidad de carbohidratos a comer para cada comida. Con el correcto balance de actividad física, este método de planificación de comidas te ayudará a alcanzar tus metas.



Los requerimientos de carbohidratos varían de persona a persona. Depende de varios factores, entre ellos edad, estatura y género. Así como que tan activo eres y si estás tomando algún medicamento (Consulta con tu médico). Algunas personas son muy activas físicamente y pueden comer más carbohidratos. Otras, como los diabéticos, pueden necesitar consumir menos carbohidratos para mantener sus niveles de glucosa en un nivel óptimo.

- En general un objetivo podría ser: 15-30 gramos de carbohidratos en el desayuno y 30-45 g en el almuerzo y cena. Puedes necesitar más carbohidratos en algunas comidas dependiendo de que tan activo seas y si estás tomando algún medicamento.

Comidas que contienen carbohidratos:

- Avena, cebada y maíz (elote o choclo).
- Comidas basadas en granos como el pan, cereal, pasta y galletas.
- Vegetales con almidón como papas (batata), guisante o chícharo.
- Fruta y jugos de fruta.
- Leche y yogur.
- Frijoles y otras legumbres (leguminosas), preparaciones de soja (soya).
- Postres como pasteles, tartas, galletas y bocadillos o botana (papas fritas). Así como refrescos (sodas) y jugos de fruta.



El conteo de carbohidratos es más fácil cuando las etiquetas de las comidas están disponibles. Puedes ver cuántos carbohidratos hay en la comida que quieres comer y decidir qué cantidad de comida comer. Los tres datos más importantes en la etiqueta de contenido nutricional para **el conteo de carbohidratos** son: el **tamaño de la porción**, el total de la cantidad de carbohidratos y la **cantidad de fibra**.



ENTENDIENDO LAS ETIQUETAS DE CONTENIDO NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción

El contenido nutricional que se muestra en la etiqueta es para una porción. Sin embargo en un empaque o envase podrá haber una, dos, tres o más porciones. Ve cuántas porciones estás tomando, puede ser el doble o triple de calorías. ¡Alerta! Revisa bien.

Carbohidratos totales – Fibra = Carbohidratos Netos

El número de gramos incluidos en "Total de Carbohidratos" en la etiqueta ya incluye la azúcar y la fibra.

Ya que la fibra amortigua el efecto que los carbohidratos tienen en los niveles de glucosa de tu sangre, pueden ser restados total de carbohidratos. El total de carbohidratos menos el total de fibra es referido como "carbohidratos netos".

Si la etiqueta de un producto especifica "alto en fibra" el producto debe tener por lo menos 5 gramos de fibra por porción.

Calorías

Si quieres perder peso, asegúrate de revisar las calorías por porción de tus alimentos y bebidas.

DATOS DE NUTRICIÓN	
Tamaño de la Porción	1 (63g)
Porciones por Envase	10
Cantidad por Porción	
Calorías	180
Calorías de grasa	
Grasas Totales	1g
Grasa Saturada	1g
Grasas Trans	0g
Colesterol	5mg
Sodio	50mg
Carbohidratos Totales	18g
Fibra Dietética	1g
Azúcares	4g
Alcohol de azúcar (sorbitol)	11g
Proteína	3g

¡Alerta! Son datos para una porción.

La grasa total debe ser de 2 a 3 g o menos.

Azúcar debe indicar 2 g o menos.

Para indicar que ese producto es buena fuente de proteína: 10 g o más.

Carbohidratos netos:
Total de carbohidratos - fibra - alcohol de azúcar (sorbitol): $18 - 1 - 11 = 6$
Lo recomendado son menos de 10 g de carbohidratos netos.

Grasas

De acuerdo con la Asociación Americana del Corazón, un producto o alimento empaquetado es considerado "bajo en grasa" mientras contenga no más de 3g de grasa por cada 100 calorías.

- Para reducir el riesgo de padecer una enfermedad del corazón y un paro cardíaco, busca productos con la menor cantidad de grasas saturadas y colesterol por porción.
- Evita las grasas trans.



Sodio

Selecciona comida con poco sodio (sal). La mayoría de la comida enlatada es alta en sodio. Prefiere mejor productos bajos en sodio.

Elige alimentos con carbohidratos complejos que sean fuente de proteínas, grasas saludables y fibra. Evita los que contengan carbohidratos simples (azúcar). Ten en mente que todos los carbohidratos suben tu nivel de azúcar en tu sangre. Por lo que es importante cuidar tus porciones.

Algunos alimentos con carbohidratos complejos son:

- | | |
|--|------------------------------------|
| • Vegetales (verduras) | • Avena |
| • Frutas (frescas y congeladas sin azúcar) | • Cereales integrales sin azúcar |
| • Frijoles (porotos) | • Pan integral |
| • Guisantes (chícharos) | • Quinoa |
| • Lentejas | • Amaranto |
| • Arroz integral | • Bayas de trigo (granos de trigo) |
| • Arroz silvestre | • Salvado de trigo |
| • Cebada | • Mijo |



Cuando ya sepas cuántos carbohidratos comer en cada comida, elige tu comida y el tamaño de la porción que concuerde. Este método requiere un poco de planeación y disciplina personal, pero vale la pena si prefieres la flexibilidad que el método de conteo de carbohidratos ofrece.

El método del Índice Glucémico (IG) se utiliza para saber que tan rápido un determinado alimento o bebida al ingerirlo incrementa tus niveles de glucosa en la sangre.

Ya que no todos los carbohidratos afectan los niveles de glucosa de la misma forma, sabiendo que alimentos y bebidas contienen menor índice glucémico puede ayudarte a planear comidas en forma más eficiente.

— GUÍA DE ALIMENTOS. CLASIFICACIÓN POR ÍNDICE GLUCÉMICO. —

Comidas para Disfrutar (Bajo)

Vegetables:

Alcachofa, rúcula, epárrago, aguacate, brócoli, coles de Bruselas, col rizada, berenjena, ajo, jengibre, guisantes (arvejas, chícharos), zanahoria, coliflor, apio, jícama, puerro, champiñón, aceituna, cebolla, pimientos (ají), pepinillo, rábano, lechuga, kale, espinaca, nabo.

Legumbres (leguminosas):

Frijol (poroto) negro, rojo (riñón), pinto, lima o peruano, lentejas.

Frutas:

Manzana, albaricoque, moras (berries), arándanos y cerezas frescas, coco, higo, melocotón, pomelo (toronja), kiwi, limón (lima), nectarina, naranja, pera, uvas, maracuyá, ciruela, granada, frambuesas, fresas, tomate rojo (jitomate)

Nueces y Semillas:

Almendras, nuez de acajú,

Comer Moderadamente* (Medio)

**Limitarse a 2 porciones por semana*

Vegetales:

Remolacha (betabel) cocinada, calabaza (zucchini), maíz (elote o mazorca), papas dulces (batatas), castañas de agua.

Frutas:

Banana o plátano maduro, mango, melón, papaya, piña.

Nueces y Semillas:

Castañas

Carnes:

80% de carne picada magra, muslo de pollo, costillas de cerdo, filete "T bone".

Granos:

Trigo bulgur, arroz integral, mijo, avena, cebada, cuscús, polenta, pan de centeno, pan integral, pasta de trigo integral, sushi, arroz y fideos vermicelli.

Condimentos:

Salsa de soja (soya)

Comidas a Evitar (Alto)

**Excepto por tu comida Re-Set ir a la página 18*

Vegetales:

Colinabo, nabo (cocinado), otras papas.

Frutas:

Frutas secas, sandía.

Carnes:

Pescado y pollo empanizado, carne frita, tocineta (tocino), mortadela, salchichas.

Lácteos:

Yogur (excepto yogur griego)

Granos:

Otros tipos de arroz, bagel, cereales azucarados, ñoqui, granola, avena instantánea, pan de papa, pan blanco, pasta blanca.

Productos Procesados:

Bebidas: cerveza, bebidas alcohólicas en general, refresco (soda), jugo de frutas, agua de frutas, bebidas azucaradas.

Postres y bocadillos: Pasteles, tartas, galletas dulces y saladas, rosquillas, pan de dulce o

Comidas para Disfrutar (Bajo)

Comer Moderadamente* (Medio)

*Limitarse a 2 porciones por semana

Comidas a Evitar (Alto)

*Excepto por tu comida Re-Set ir a la página 18

chía, lino (linaza), avellana, maní (cacahuete), pecana, nuez de nogal (nuez de Castilla), Pistachios (pistaches), semillas sésamo (ajonjolí), semillas de girasol.

Carnes:

Carne de res o ternera magra, carne picada o molida 95% magra (sin grasa), pechuga de pollo, pato, pavo, cerdo, lomo, huevo entero, jamon, tocino de pavo, cangrejo, salmón, arenque, tilapia, atún, caballa ("mackerel"), filete del flanco, "halibut", langosta, sardinas, camarones.

Productos Soja (soya):

Tempeh, Tofu, TVP

Queso:

Americano, cheddar, azul, brie, Monterey Jack, mozzarella, parmesano, provolone, suizo, queso manchego, queso panela, queso oaxaca.

Lácteos:

Requesón, leche, yogur griego sin azúcar.

Granos:

Salvado, quinoa, germén de trigo, arroz silvestre.

Aderezos:

Aderezos con hierbas y especias.

Condimentos y otros:

Jugo de limón (lima), mostaza, especias, vinagre. Guacamole y productos de las "Granjas Walden", azúcar "G. Hugues".

Saborizantes y Edulcorantes:

Vainilla y varios extractos, stevia (en polvo/liquida)

Bebidas:

Agua sola, té sin azúcar.

Vino:

Vino tinto

biscocho, helados, palomitas de maíz, botana y frituras empaquetadas, entre otros.

Revisar etiquetas de nutrición y evitar:

Jarabe de maíz alto en fructosa, aceite hidrogenado o parcialmente hidrogenado.

Dulces y caramelos en general. Mermeladas, jaleas, azúcar blanca o morena, miel, entre otros.

Grasas: Manteca, margarina, aceites que sean hidrogenados o parcialmente hidrogenados.

Comidas procesadas:

Comidas fritas, comidas preparadas para microondas y comida congelada preparada (revisar etiquetas de contenido nutricional).

Condimentos:

Salsa BBQ, entre otras, Ketchup, aderezos comerciales para ensalada.

Vino/Alcohol:

Bebidas alcohólicas en general, excepto vino tinto que está en categoría media.

Tamaños Sugeridos de Porciones



MANO:

Panes



PALMA:

Carnes



PUÑO:

Vegetales, arroz, pasta, fruta



PUNTA DEL DEDO:

Grasas (Mantequilla)

Zona de Quemar Grasa: MÉTODO 4 - 4 - 12



Últimas Noticias

Durante años se se ha difundido la importancia de comer cada 2.5 a 3 horas o cada 5 a 6 comidas pequeñas al día Sin embargo, algunos estudios científicos en la actualidad recomiendan sólo 3 comidas al día, como se indicaba años atrás. Ésto favorece a perder grasa corporal. Es precisamente en este tiempo "entre comidas" donde estás usando como energía la grasa almacenada en tu cuerpo.

La Ciencia

Cuando tienes una alimentación completa que incluye proteínas, carbohidratos complejos y grasas saludables, te ayuda en tu metabolismo. Tan pronto como uses la energía de esa comida, tu cuerpo se enfocará en utilizar la grasa almacenada en tu cuerpo como fuente de energía ¡Una gran noticia! Esto creará una zona de "quema de grasa" por decirlo así, hasta que comas otra vez. De ahí que es clave que evites comer bocadillos (refrigerios o "snacks") y bebidas azucaradas entre comidas. Tan sólo comer una manzana, aunque sea saludable rompe este proceso. Ya que incrementa tu nivel de azúcar en sangre y aumenta la insulina liberada.

Precaución: No sobrepases sin comer más de 6 horas o te saltes alguno de tus tres tiempos de comida. Tu cuerpo almacenará más grasa que lo normal, ya que entra en "modo de supervivencia".

La Excepción a la Regla

iUnicity Matcha es la excepción! Matcha es una bebida refrescante y con gran sabor que puede ser bebida entre comidas sin afectar tus niveles de azúcar, lo que permite que tu cuerpo continúe en la zona de "quemar grasa". Unicity Matcha es una bebida instantánea y deliciosa. Te sentirás con más energía, tendrás mejor claridad mental y más concentración, tus antojos disminuirán y tu termogénesis aumentará lo cual te ayuda a activar tu metabolismo y a utilizar como energía esa grasa extra almacenada en tu cuerpo. Además de sentirte con una gran energía Matcha te brinda antioxidantes y nutrientes.



RUTINA DE COMIDAS DIARIAS ES TAN FACIL COMO 1,2,3...



Para Impulsar Tu Éxito:

PRIMERA SEMANA:

Toma **2 bebidas Unicity Complete** como sustitutos de comida y **una comida completa**.

PASO 1

Elige un desayuno alto en proteínas, bajo en carbohidratos. Ej.: Unicity Complete, espera de 4 a 6 horas para tu próxima comida.

PASO 2

Incluye un Almuerzo o comida completa y saludable y espera entre 4 a 6 horas para cenar.

PASO 3

Incluye una cena completa y luego espera al menos 12 horas para desayunar al día siguiente. ¡Nada de bocadillos o antojos nocturnos!

Entre Comidas:

Bebe agua sola o Matcha. Sigue el Método de 4-4-12. Espera de 4 a 6 horas entre cada comida principal. Si comes antes de tiempo interrumpes el proceso de la "quema de grasa".

Es Altamente Recomendado:

- Para un buen comienzo en tu metabolismo desayuna **UNICITY COMPLETE** cada mañana. Unicity Complete es un sustituto de comida es alto en proteínas y minerales.
- Para una pérdida de peso óptima y control de la glucosa en sangre, toma **UNICITY BALANCE** 10 -15 minutos antes de tus dos comidas principales.
- Bebe solamente agua sola o té sin azúcar. Evita agua de sabor con edulcorantes artificiales o naturales.
- Entre comidas puedes tomar **UNICITY MATCHA** en lugar de esos bocadillos o refrigerios llenos de calorías.
- Y para las situaciones excepcionales, **PASA a tu comida "RE-SET"** después de tu primera semana.

Suplementos Nutricionales que te ayudarán a Acelerar tus Resultados

GENTE REAL. RESULTADOS REALES.



UNICITY **COMPLETE**

Un delicioso suplemento alto en proteínas de alta calidad, fibras naturales, vitaminas y minerales. Una bebida fácil de preparar. ¡Al mezclarse con agua sabe genial! Complete, por su alto contenido en proteínas y otros nutrientes construye y repone tu cuerpo. Empieza el día desayunando Unicity Complete, te sentirás lleno de energía. (Sabor Vainilla, Chocolate y versión vegana).



UNICITY **BALANCE** (Glucosa y Colesterol)

Apoya niveles de colesterol y glucosa saludables, mientras frena los antojos y suprime el apetito, haciéndote sentir lleno por más tiempo. Este producto cuando se toma 10 a 15 minutos antes de tus comidas disminuye la respuesta de glucosa en la comida que estás a punto de comer, preparando a tu cuerpo para utilizar la grasa corporal extra almacenada como fuente de energía. Lo que se conoce como "Quemar GRASA".

Enlistado en Physician's Desk Reference (Guía de Referencia Médica).



UNICITY **MATCHA**

Una mezcla de chi-oka, rica en antioxidantes, "quemador" de grasa natural, suprime el apetito, otorga una fuente de energía natural y claridad mental y acelera el metabolismo.

Enlistado en Physician's Desk Reference (Guía de Referencia Médica).

¡TODO EL MUNDO AMA LA COMIDA "RE-SET"

¿Es posible que tomes tu comida favorita de vez en cuando? ¡Absolutamente! De hecho, ¡regálale tu comida favorita semanalmente! En el caso de que hayas comido solamente alimentos de la lista de "COMIDAS PERMITIDAS", ¡come una comida RE-SET sin culpa!



- Elige una comida "RE-SET" durante la semana.
- Toma tu Balance de 10 a 15 minutos antes de comer (Muy Recomendable).
- Come lo que desees, incluyendo opciones de la lista de ALIMENTOS PARA EVITAR.
- Come despacio y detente cuando estés satisfecho.
- Debes estar listo y de nuevo en tu camino de tu reto en menos de una hora.

Esta hora de comida "LIBRE" es importante para que te puedas relajar un poco. Ésto te beneficiará mental, física y emocionalmente. Recuerda: SÓLO una comida "Re-Set" a la semana. Si estás trabajando en tus metas de pérdida de peso y grasa debes cuidar evitar sobrepasarte y retroceder en tu proceso. Así podrás alcanzar tus metas.

Cenar Fuera

Cenar fuera de casa, puede ser un buen momento para que tengas una comida "Re Set". Sin embargo, si tienes que salir a cenar fuera otro día del programado, lo puedes hacer sin salirte de tu plan de alimentación. He aquí algunas recomendaciones:

- Diseña y planifica tus menús. Selecciona deliciosas recetas que se incluyen en la Guía de recetas bajas en carbohidratos para elaborar tus menús.
- En el restaurante elige una comida baja en calorías. Una opción puede ser una entrada para el almuerzo o cena.
- Comparte tu comida, así la porción es menor.
- Solicita un contenedor en el restaurante o pide para llevar la mitad de la porción.
- Haz una comida ligera. Por ejemplo una ensalda o sopa y un aperitivo.
- Haz sustituciones inteligentes de las guarniciones o acompañantes. Por ejemplo una ensalada en lugar de papas fritas.
- Evita las salsas cremosas y aderezos altos en calorías.
- Si pides salmón, pollo o carne que sea al horno o a la parrilla.
- Por último, ¡sáltate la tentación del buffet: todo lo que puedas comer! Pide mejor a la carta.



Se Asertivo

Recuerda que en un restaurante tú eres el cliente. Haz cambios necesarios en los platos para asegurar reducir el contenido calórico. Por ejemplo, sustituye las papas fritas por una ensalada.

Cinco Importantes Consejos a Recordar



1. Ejercítate

Tómate el tiempo para hacer ejercicio. Intenta mínimo cinco veces a la semana, con un mínimo de 30 minutos al día. Asegúrate de incluir cardio, entrenamiento de fuerza y estiramiento. Busca actividades que te gusten hacer como tomar una caminata, nadar, montar en bicicleta o zumba. ¡Así que muévete y diviértete más!

2. Mantente Hidratado

Cada día idealmente debes beber un promedio de 8 vasos de agua sola. Otra forma práctica para calcular el agua (en onzas) que necesitas tomar al día es en base a la mitad de tu peso en libras. Sabrás que estás bebiendo suficiente cuando tú orina este clara. Recuerda siempre llevar agua contigo.



3. No te Saltes Comidas

Estudios demuestran que saltarse las comidas aumenta tu peso y grasa abdominal y también puede causar hipoglucemia. Así que no te saltes las comidas, especialmente el desayuno.

4. Deja de Comer Tarde en la Noche

Establécete una meta para cenar temprano y romper cualquier hábito de necesidad de comer justo antes de dormir o durante tus programas de televisión nocturnos. Lo mejor es evitar comer cualquier alimento después de la cena.



5. Duerme lo suficiente

Lo creas o no, sí hace una diferencia dormir de 7 a 8 horas diarias. Además te ayuda en tus metas para bajar de peso. Si no duermes lo suficiente aumentan tus niveles de cortisol, y pueden aumentar la cantidad de grasa depositada en tu zona abdominal.

¡BUENAS NOTICIAS!

¡La decisión es tuya! Fomentar tu salud y calidad de vida están bajo tu control. El nivel de éxito que disfrutes dependerá de las decisiones que tomes cada día. Estas decisiones incluyen lo que eliges comer y beber, tu nivel de ejercicio diario, así como otras medidas descritas en este reporte.

¡Bienvenido(a) a un nuevo estilo de vida más saludable!
Con herramientas que te permitían alcanzar tus metas a corto plazo y mantenerlas a largo plazo.

Ahora tienes el apoyo, la información y los sencillos pasos a un "NUEVO TÚ"

Así que, ¿qué estás esperando?... ¡Empecemos!

