

PLAN DE ALIMENTACIÓN

**Christmas
Challenge**



RECOMENDACIONES

- Si deseas cambiar un alimento o si no lo tienes disponible, puedes sustituirlo por otro que encuentres en tu localidad, que esté fresco, que sea de temporada y que no sea procesado.
- El menú no tiene porciones ni cantidades. El objetivo es para que eduques a tu cuerpo a comer alimentos densos en nutrientes sin que tengas que pesar ni medir los alimentos. Sin embargo, debes aprender a escuchar y reconocer las señales de tu cuerpo y en función de eso ir regulando las cantidades que comas.
- No hemos incluido meriendas ni snacks, para enseñarle a tu cuerpo a trabajar de la forma correcta. Queremos que esa insulina esté controlada en todo momento. Así que si tienes costumbre de comer varias veces al día, quizá sea momento de cambiar de estrategia.
- A ser posible incluye:

Caldo de hueso: Es un excelente aliado. Puedes cocinar tus comidas con caldo de hueso como base, o bien puedes consumirlo durante el día. Puedes comprarlo o hacerlo en casa. En internet encontrarás recetas y puedes hacer la que más te guste.

Sal: Incluye sal marina al momento de cocinar o consume pequeñas pizcas durante el día.

Grasas para cocinar: Puedes usar cualquier tipo de grasa animal para cocinar. Por ejemplo: mantequilla, manteca de cerdo, manteca de pato, sebo de res, grasa del tocino, ghee; o incluso aceite de oliva y aceite de coco.

Nuestra recomendación es que trates de hacer el menú que te proponemos, sin embargo también podrías considerar cualquiera de estas otras opciones:

- Puedes enfocarte en hacerlo carnívoro. Para eso, simplemente elimina todas las opciones de vegetales que veas, aumenta más proteínas y cocina únicamente con grasas animales.
- Puedes incluir más vegetales si no tienes ningún tipo de contraindicación médica y si los toleras bien.
- Si deseas hacerlo bajo en carbohidratos:
 - Toma en cuenta que no tengas contraindicaciones médicas y que los toleras bien.
 - Prioriza siempre alimentos densos en nutrientes, y los carbohidratos que escojas (entre verduras, frutas o incluso tubérculos) que sean producidos en la misma tierra que estás y que hayan recibido el mismo sol donde te encuentras. En otras palabras, que sean producidos frescos en tu localidad.
 - Algo importante también: cómelos después de la comida principal, nunca antes. Por ejemplo; después del desayuno o después del almuerzo. Esto te ayudará a que no te de una subida grande de azúcar en sangre.

Y por último y no menos importante, si estás embarazada, en período de lactancia o si tienes alguna condición médica, por favor consulta con tu profesional de la salud o médico.

MENÚ

Desayuno

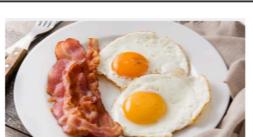
(15-30 minutos luego de despertarte o al amanecer)

Almuerzo

(Sobre el medio día)

Cena

(Lo más temprano que puedas o al atardecer)

| | | | |
|---------------|---|---|---|
| Día 22 | - Huevos revueltos con chorizo  | - Albóndigas al horno con mantequilla - Caldo de hueso  | - Costilla al grill  |
| Día 23 | - Huevos fritos - Carne a la plancha  | - Lomo de cerdo al horno  | - Caldo de hueso  |
| Día 24 | - Omelette con queso de cabra  | - Fajitas de carne - Guacamole  | - Ceviche de camarón o pescado  |
| Día 25 | - Omelette con pollo  | - Muslos de pollo - Ensalada de pepino y queso de cabra  | - Chorizo a la plancha con mantequilla  |
| Día 26 | - Huevos fritos con tocino  | - Pescado al grill - Caldo de hueso  | - Caldo de hueso  |
| Día 27 | - Omelette con tocino  | - Hamburguesa de carne molida con aguacate y queso  | - Brócoli salteado con tocino  |
| Día 28 | - Huevos revueltos con carne molida  | - Costilla al grill - Caldo de hueso  | - Sardinas al grill  |
| Día 29 | - Huevos fritos con tocino  | - Mahi mahi al horno con mantequilla, ajo y limón  | - Carpaccio de aguacate con parmesano, aceite de oliva, alcaparras  |
| Día 30 | - Omelette con carne molida  | - Pollo al horno con mantequilla  | - Caldo de hueso  |



Ten exposición al sol todos los días
Procura ver amanecer y atardecer



Bebe agua en función de tu sed
Si lo deseas agrega pizcas de sal marina



Duerme por lo menos 8 horas
Evita la exposición a pantallas 2 horas antes de dormir



El día que desees haz ayuno
Salta la cena

