

Christmas Challenge



ALIMENTOS PERMITIDOS Y A EVITAR



Nutrillermo.
Dr. GUILLERMO R. NAVARRETE



PRIORIZA SIEMPRE:

Proteínas Animales:

Alitas de pollo, almejas, atún en frasco, atún fresco, calamar, camarones, cangrejo, carne de res, cerdo, chicharrón, panceta o tocino, chorizo, costilla de cerdo, de cordero o de res, gambas, hígado de res o de pollo, huevo, jamón serrano, langostinos, mejillones, muslos de pollo, pato, pavo, pollo, pescados varios, pescado para ceviche, pulpo, ostras, salmón ahumado, vísceras.

Lácteos: ¡Cualquier tipo de queso!

Ejemplos: Queso brie, queso cottage, queso crema, queso de bufala, queso de cabra, queso feta, queso fresco, queso mozzarella, queso parmesano, queso ricota, queso gouda.

Grasas para cocinar:

Aceite de coco, aceite de oliva, ghee, grasa de tocino, manteca, grasa de pato, mantequilla.



ACOMPaña CON:

Puedes incluirlos si no tienes ninguna contraindicación médica, si los toleras bien o si están de temporada y han sido producidos bajo el mismo sol y tierra en la que te encuentras.

¡Cualquier verdura! Ejemplos: Brócoli, cebolla, champiñones, coliflor, espárragos, espinacas, hongos, hongos portobello, papa o camote, pepino, vainitas, zanahoria, zucchini.

¡Cualquier fruta! Ejemplos: aguacate, arándanos, banano, coco, frambuesa, fresas, kiwi, melón, moras, papaya, piña, sandía, limón, tomate.



EVITA SIEMPRE:

Evita estos alimentos y productos, sobre todo si tienes alguna complicación en tu salud, o si buscas regular tu peso y estado de salud o revertir alguna enfermedad.

Cereales y legumbres: Arroz, avena, cebada, centeno, frijol, garbanzo, guisantes, lenteja, maíz, maní, quinoa, soya, trigo.

Harinas: Donas, galletas, pan, pastas, pastel, tortilla, torta, todo tipo de harinas y bollería industrial.

Azúcar: Azúcar de mesa, edulcorantes, productos que tengan azúcares añadidos entre sus ingredientes, mermeladas y jaleas comerciales.

Aceites y grasas vegetales: Cualquier tipo de aceite de vegetal. Ejemplo: aceite de canola, aceite de girasol, aceite de maíz, aceite de palma, margarina.

Productos ultra-procesados: Restaurantes de comida rápida, sopas de vaso, comida congelada (pizza, pastas, tacos, etc.), chips.

Bebidas ultra-procesadas: Bebidas energizantes, jugos y zumos (incluso si son naturales), sodas o refrescos, bebidas que tienen colorantes.