La Membresía
POWERFUL YOU
CHALLENGE
Cuida tu alimentación
#encasa
theempowerprojectt.com
MORE IS MERRIER
Clinyc

¡Bienvenida!

Sabemos que cambiar hábitos o seguir una “dieta” no es sencillo, muchas veces vemos la palabra “dieta” y creemos que tenemos que comer platillos restrictivos, aburridos o difíciles de hacer. La verdad es, que ¡No hay nada de eso en este plan alimenticio!

Para poder cambiar hábitos es importante seguir un patrón fácil que nos ayude a disfrutar del proceso con la finalidad de que se pueda seguir a largo plazo, y así poder adoptar hábitos saludables para siempre.

¡¡Gran parte del éxito no solamente radica en tener una buena alimentación, sino también en tener una buena relación con nuestro cuerpo, nuestra mente y realizar ejercicio, súper importante!!

Ten en cuenta que las personas que terminan fracasando son aquellas que toman sus decisiones en base a la persona que son AHORA. En cambio, las personas que tienen éxito son aquellas que toman sus decisiones en base a la persona que quieren SER.

Espero que disfrutes de este plan alimenticio, es una guía que te enseñará a comer más saludable en base a porciones generales recomendadas, ya si se desea un plan más personalizado para objetivos específicos deberá tratarse de manera personalizada.

A continuación, se presentan diferentes opciones de desayunos, comidas, cenas y snacks, donde tu podrás elegir y combinar la que sea de tu preferencia. Ahí mismo, dentro de cada sección encontrarás un apartado que dice: “Crea tu propio desayuno, comida o cena”, más abajo te explico a detalle cómo utilizarás ese apartado.

EMPOWER PROJECT Clinyc

Checklist Powerful You Challenge

- [ ] **PREPARA TU AGENDA**
  Prepara los días y horarios en los que vas a hacer el supermercado, cocinar, hacer ejercicio, ver los videos y medir tu progreso. Esto te ayudará a ser más organizado, tener mejores habilidades de administración del tiempo y cumplir tu meta.

- [ ] **PIENSA EN LOS OBSTÁCULOS**
  ¿Qué te ha detenido a lograr tus metas estos años? ¿Otra persona? ¿Falta de tiempo? ¿Algún comentario? ¿Presión en el trabajo? ¿Ambiente de comida en casa o trabajo? Es de suma importancia detectar los posibles obstáculos, problemas o dificultades que vas a enfrentar para que una vez que se presenten tengas las herramientas (ya planeadas) necesarias para no permitir que impidan tu meta.

- [ ] **BUSCA A UN COMPAÑERO**
  Tener un compañero con el cual realizar ejercicio te será más fácil, ya que ellos podrán recordarnos y apoyarnos en lograr nuestros objetivos , pero no solo eso, si no que tú también lo estarás ayudando a él.

- [ ] **YA TEN LISTA TU ROPA DEPORTIVA**
  Preparar tu ropa deportiva una noche antes hará que cuando te despiertes ya empieces con la motivación de querer hacer ejercicio, ya que la tendrás a la vista. Si empiezas a hacer de esto un hábito, verás que cada vez será más sencillo.

- [ ] **TEN LA MEJOR DISPOCIÓN POR LOGRAR TUS OBJETIVOS**
  Sin duda se necesita tener mucha disposición para hacer lo necesario para lograrlo. Durante este tiempo se firme, paciente, no te detengas, no te culpes, disfruta el camino y sácale todo el provecho a este reto!! Quizá hayas días donde no te vas a sentir igual de motivada (es válido), pero no permitas que eso te detenga, ¡¡tú puedes lograrlo!!

- [ ] **LO BÁSICO PARA COCINAR**
  Pimienta, sal, caldo de pollo bajo en sodio, vainilla, canela, mayonesa light, aceite en aerosol o en forma líquida de uva, aguacate, oliva o canola.

EMPOWER PROJECT Clinyc

Antes de empezar este nuevo reto,

es necesario conocer la importancia del amor propio.

Para comenzar a amarte lo primero que debes hacer es aprender a mirarte con ternura. Es necesario entender que amor propio no se trata de pensamientos bonitos o frases de motivación. Sino de aceptarte aún cuando lo que ves no es de tu agrado. Entender que amar es demostrar y actuar con coherencia. Entender que no basta con verte bonita o guapo sino de sentirte así, por dentro. Muy adentro. Tan dentro, que sólo tú puedes saberlo y no necesites que nadie más venga a decírtelo.

Si constantemente te ves de mala gana, te auto exiges demasiado, te auto criticas, te devalúas o simplemente no te quieres, es tiempo de parar. Seguido escucho; "No me gusta nada mi cuerpo, quisiera cambiar esto, o no tener aquello". Quiero decirte que si tienes una idea predeterminada respecto a como debería ser el cuerpo, serás desdichado. El cuerpo es como debería ser. ¡¡No te compares!!

Tu cuerpo es perfecto, es el que tienes !Úsalo... disfrútalo, ámalo! Y si empiezas a amarlo, empezará a cambiar por sí solo, porque si una persona ama su cuerpo, quiere decir que lo cuida, y el cuidado es fundamental.
Cuando empiezas a dejarlo ser, cuidarte, hacer ejercicio, dormir bien, estar en armonía con él, alimentarte sanamente, este automáticamente se pone bien. Si cambias de actitud verás como en unos meses tu cuerpo ha cambiado su forma. Es parecido a cuando te enamoras de una persona la observas: resulta hermosa inmediatamente. Pues es lo mismo: si amas a tu cuerpo, enseguida verás que empieza a cambiar. Comenzarás a amarlo, a cuidarlo y a necesitarlo.
Amarnos a nosotros mismos nos puede parecer extraño, incluso tonto a veces. Pero es necesario amarnos incondicionalmente, así que trabaja a diario por amarte, trabaja tanto como has trabajado para no gustarte.
Hoy repite conmigo;

Me quiero, me acepto, me respeto y me amo sin condiciones.

EMPOWER PROJECT Clinyc

Relación con la comida

¿Quieres tener ansiedad por comer un alimento? Prohíbetelo. Ese impulso extraño, por comer más de aquellos alimentos que nos prohibimos y que entre más lo hacemos, más aumenta, se debe a que cuanto más queremos controlarnos, más nos descontrolamos. ¿Quieres que un alimento deje de tener importancia? Permítetelo. No hay alimentos malos, ni buenos, ni prohibidos.

Es importante que nos enfoquemos en cómo está siendo nuestra relación con los alimentos más que en lo que comemos. Muchas veces puede ser una necesidad emocional más que una necesidad fisiológica. Por lo que, aunque sean alimentos naturales, cuando NO es hambre real, realmente lo único que hacemos es alimentar el vinculo emocional con la comida, lo que puede desencadenar en una relación toxica con ella.

La única manera de alcanzar una indiferencia sana hacia la comida es aprender a amarla, y los únicos alimentos que puedes amar son aquellos que te aman a ti. Tu cuerpo los reconoce muy bien, sabe que alimentos le hacen sentir bien, fresco, con buena digestión, hidratado y feliz. El problema surge cuando lo único que te da la comida es el placer momentáneo. Y, generalmente son aquellos que tienen ingredientes estimuladores del apetito, aquellos altos en azucares y en grasas, y no estoy diciendo que este mal consumirlos, siempre y cuando te cuestiones para qué.

Si sentimos anhelo de comer, hambre voraz, impulso de picar, más que buscar alternativas sanas, o usar un distractor para engañar el hambre, debemos enfocarnos en encontrar la necesidad profunda que hay detrás de esa búsqueda de comida. Esa necesidad puede ser; calmar una emoción desagradable, un alto nivel de estrés, o bien una necesidad de satisfacción. Lo importante entonces, es que encontremos alternativas diferentes y descubramos la verdadera necesidad que hay detrás de la comida y después satisfagamos esas necesidades afectivas o fisiológicas de la mejor manera.

Escoge un alimento que sea de tu agrado y responde las siguientes preguntas:

¿Qué es lo que te gusta de ese alimento?
¿Te recuerda a algo?
¿Qué función ejerce sobre ti?
¿Puedes escuchar lo que opina tu mente sobre él?
¿Debes o no debes comer este alimento?
¿Qué dice tu cuerpo al respecto de lo que está diciendo tu mente?

Estreñimiento

El estreñimiento es común y afecta a personas de todas las edades. Por lo general, puedes tratarlo en casa con simples cambios en tu dieta y estilo de vida.

COMPRUEBA SI ES ESTREÑIMIENTO

Es probable que sea estreñimiento si:

Tienes deposiciones duras y secas, o has ido menos de tres veces por semana.

CAUSAS MÁS COMUNES:

Una dieta baja en fibra, deshidratación, falta de actividad física o ejercicio, alargar el periodo para ir al baño, cambios de rutina como viajar, embarazo, ciertos medicamentos. También puede tratarse de algo más clínico por lo cual es importante hacer una visita con el gastroenterólogo.

¿QUÉ HAGO SI TENGO ESTREÑIMIENTO?

1. Bebe de 2-4 vasos extras de agua al día, a menos que tu medico te indique que limites los líquidos por otra razón.
2. Prueba con líquidos calientes, sobre todo en la mañana.
3. Trata de hacer 150 minutos de ejercicio moderado cada semana, con el objetivo de 30 minutos por día al menos cinco veces por semana. Puede ser caminar, nadar o bici.
4. Agrega alimentos ricos en fibra a tu dieta, como frutas y verduras crudas, granos enteros, frijoles, ciruelas pasas o cereal de salvado.
5. Reduce el consumo de alimentos procesados.
6. Agrega suplementos de fibra a tu dieta si es necesario. Solo recuerda tomar muchos líquidos porque los líquidos ayudan a que la fibra funcione de manera más eficiente. No uses laxantes sin consultar antes a tu medico. Tu cuerpo puede volverse dependiente de ellos para funcionar adecuadamente.
7. Considera agregar probióticos a tu dieta como el yogurt y el kefir con cultivos vivos.
8. Mejora tu rutina de baño. No ignores o demores tu necesidad de ir al baño. Para que sea mas fácil defecar, intenta descansar los pies en un taburete o banquito bajo mientras vas al baño. Si es posible, levanta las rodillas por encima de la cadera
9. Limita tu consumo de alcohol.
10. Busca ayuda de tu medico.

Menú

Desayunos

DESAYUNOS

CHÍA PUDDING
2cdas de chía
1/2 tza de leche de almendras sin azúcar
1/3 yogurt griego sin azúcar 1/3 scoop proteína (opcional) Stevia
Canela
1cdita de cacao en polvo o matcha
Topping: 1/2 plátano o manzana

CHILAQUILES
15-20 totopos horneados o susalia + 80g de queso panela rallado o 1 huevo + 2 claras + 1/4 aguacate + bañar los chilaquiles en salsa de tu preferencia

SMOOTHIE DE MOCHA
1/2 tza de leche de almendras
1/2 scoop de proteína (opcional) o 1/2 tza de yogurt griego sin azúcar + 1/3 tza de avena en hojuelas + 1/2 tza de café americano frío + 1cdita de cacao + vainilla, stevia y hielos

HUEVO CON VERDURAS
1huevo + 2 claras + 1 tortilla demaízo1rebdepan integral + 40g queso panela + verduras al gusto (espinacas, tomate, cebolla, champis, etc) + 1 cdita de aceite de oliva

HUEVO ENTOMATADO
Trocear 1 tostada horneada y encima colocar 1 huevo estrellado + 40g queso panela y salsa de tomate (en la licuadora: 1 tomate + cebolla, licuar y pasar al sartén hasta que cambie a un color rojizo), bañar el huevo con la salsa.

HUEVO CON MACHACA
1huevo+2claras+15gde carne seca, tomate, cebolla, chile al gusto, 1-5 disparos de PAM o 1 cdita de aceite de oliva. Acompañar con 1 tortilla de maíz + 1 fruta.

LICUADO ANTIOXIDANTE
1 tza de leche de almendras o light
1/3 plátano
1 puñito de blueberries
1/2 tza de yogurt griego natural sin azúcar o 1 scoop de proteína + 1 puño de espinaca y hielos al gusto

CREPA
1/3 tza de avena en hojuelas
2 claras de huevo o 1 huevo entero
1 cdita de polvo para hornear (rexal o bicarbonato)
1/3 tza de leche de almendras o light
Canela al gusto
Relleno (mezclar): 1/2 tza de yogurt griego + 1 cda de cacao enpolvo+1cdademielsin azúcar (RECETA)

SÁNDWICH
2reb de pan integral + 2r de pechuga pavo + 40g queso panela + 1/4 aguacate y verdura al gusto

BOWL DE QUINOA DULCE
1/3 taza de quinoa cocida (lavar muy bien antes de cocer)
1/2 taza de yogurt griego natural sin azúcar + canela y stevia al gusto.

FRUTA C/YOGURT/COTTAGE
1t de frutas al gusto + 1/2t de yogur griego sin azúcar + 4 cdas de queso cottage + 10 almendras o 7 nueces

SANDWICH CAPRESSE
2 rebanadas de pan integral, 1cda de pesto, 1 cda de mayonesa, 2 reb de queso mozarellla, 1 jitomate, espinaca. Poner al sartén o en la sandwichera y listo.

PAN TOSTADO CON AGUA CATE
1 reb de pan integral tostado con 1/3 pza de aguacate untado, queso panela asado y calabacitas en rodajas asadas con chipotle en polvo

DESAYUNO DORADO
1/2 cdita de cúrcuma en polvo
1/2 manzana
1 varita de canela
1/2 tza de avena en hojuelas
Jengibre y stevia al gusto
1/2 manzana
Nueces
1 tza de agua
Crema de maní (opcional)
2 cdas de yogurt griego sin azúcar
(RECETA)

CREA TU PROPIO DESAYUNO

Ve a la lista de opciones de alimentos:
1 proteína baja en grasa +
1 proteína moderada en grasa +1 grasas/p+1verdura+1 cereal
O
1 proteína baja en grasa + 1 leguminosa + 1 grasa s/p + 1 verdura

EMPOWER PROJECT Clinyc

RECETAS DE DESAYUNO

CHÍA PUDDING

Mezcla todos los ingredientes en un recipiente con tapa, déjalo toda la noche y disfruta la mañana del día siguiente. La fruta puedes agregarla la noche anterior o bien por la mañana para que esté más fresca.

CREPA

Licúa todos los ingredientes para crear la masa de la crepa (excepto los del relleno), coloca la mezcla en un sartén grande o en un sartén para crepa, voltea por los 2 lados. En un recipiente a parte, mezcla los ingredientes del relleno y rellena la crepa con esta mezcla. Puedes acompañar con 1 pieza de fruta.

DESAYUNO DORADO

En una ollita con 1 tza de agua pon a cocer 1/2 pieza de manzana con la canela. Cuando hierva, agrega la avena y mueve constantemente. Agrega la cúrcuma y jengibre. Endulza con stevia. Retira del fuego y sirve con la otra mitad de la manzana en rodajas, algunas nueces y crema de maní sin azúcar. Y si gustas, agrega 2 cdas de yogurt griego natural sin azúcar. Añade más canela encima (opcional).

Comidas

COMIDAS

PICADILLO ROSA
120g de carne molida o pollo, 1/2 betabel cocido, 3 espárragos, 1/4 cebolla, brócoli, 1tza de espinacas, jugo de limón, sal de ajo al gusto, pimienta, mostaza, salsa inglesa.
Acompaña con verduras libre al gusto (mínimo 1 taza)
(RECETA)

PORTOBELLOS RELLENOS
1 portobello colocar en un sartén y rellenar con 100g de pollo molido y 30g de queso Oaxaca light, tapar y dejar que el queso se gratine.
Acompañar con 1 taza de verduras al gusto

TACOS DE PESCADO EN LECHUGA
120g de filete de pescado
2 lechugas orejonas
Limón
Aceite de oliva
1/2 tomate picado, 1/3 cebolla picada, 1/4 cilantro picado
Acompañar con 1 taza de verdura al gusto
(RECETA)

POLLO CON SOJA
120g de pollo fileteado
1cda de aceite de oliva
1cda de jengibre finamente picado
1 1/2 tza de zanahoria y champiñones y brócoli rebanados
1/2 tza de pimiento verde y rojo
1 tza de germen de soja, 3 cdas de salsa de soja Acompañar con verdura la gusto
(RECETA)

ENSALADA FRESCA
Lechuga + fresas + aguacate + almendras fileteadas y aderezo de mostaza casero. Puedes agregar 120g de pechuga de pollo a la plancha cortada en tiras.

HUARACHE DE NOPAL
Sobre 2 piezas de nopal cocido colocar 120g de pechuga de pollo desmenuzada + 1 puñito de espinaca picada, tomatitos cherry, queso panela rallado, 1/4 aguacate, salsa verde o roja casera

RAJAS CON CREMA
2 chiles verdes
1/2 tza de elote en grano
1/4 tza de leche de almendras 1/4 tza de queso Oaxaca light rallado
Cebolla, ajo, sal y pimienta
2 cdas de aceite de oliva (cocina todo con el aceite de oliva).
Acompaña con 1 tortilla de maíz o nopal. Puedes agregar pollo.

ENSALADA DE GARBANZOS
1 bolsa de mix de kale, arúgula y espinaca
2cditas de aceite de oliva
Sal, pimienta, salsa maggi al gusto
1 tza de garbanzos
2 jitomates en cuadros (RECETA)

CEVICHE CON MANGO
120g de medallón de atún fresco, 1/2 mango en cuadritos, aguacate en cuadritos, 1 pepino y 1/4 de cebolla picado, 1 chile jalapeño, jugo de 2 limones, 2 cdas de soya, cilantro, cebollin, pimienta y ajo en polvo
(RECETA)

CREA TU PROPIA COMIDA

Ve a la lista de opciones de alimentos:
4 proteínas bajas en grasa + 1 grasa s/p +
2 verduras +
*Pueden ser 120g de pollo, pescado, carne, con tu propia receta)
(La proteína se pesa ya cocida)

RECETAS DE COMIDAS

PICADILLO ROSA

Corta la cebolla, betabel y espárragos en cuadritos. Pon todo a cocer en un sartén caliente. Cuando el betabel y los espárragos estén cocidos agrega la carne y especias (pimienta con limón, mostaza, salsa inglesa y limón). Cuando la carne esté a punto de cocerse agrega el brócoli. Una vez cocido, agrega las espinacas, apagas el fuego y mezcla todo

TACOS DE PESCADO EN LECHUGA

Cocina filete de pescado con limón y 1⁄2 c de aceite de oliva o 1 disp de pam. Coloca el pescado en trocitos sobre las "tortillas" de lechuga. Acompaña con tomate, cebolla y cilantro picados.

POLLO CON SOJA

Pon un poco de aceite en un wok. Una vez caliente, agrega el jengibre, el pollo, la zanahoria, los champiñones, los pimientos y el brócoli. Deja cocinar 5 minutos. Agrega el germen, la salsa de soya y cocina por 1 minuto. Retira del fuego y sirve acompañado con arroz al vapor.

ENSALADA DE GARBANZOS

En una cazuela pon a calentar el aceite de oliva, agrega el mix de la bolsita, sal, pimienta, maggi, una vez que haya disminuido el volumen agrega los garbanzos y los jitomates. Mezcla y disfruta. (el mix lo puedes encontrar en Walmart)

CEVICHE CON MANGO

Primero, saca el medallón de atún del congelador y deja que se descongele un poco a temperatura ambiente. Córtalo en cuadritos, cuando consideres que ya se haya descongelado un poco, pero no por completo (así es más fácil cortarlo). Mezcla todo y deja marinando un rato en el refrigerador para que se combinen bien los sabores.
Tip: Si quieres hacerla menos picosa, puedes usar tajin en vez de jalapeño.

Cenas

CENAS

TORTITAS DE ATÚN
Mezcla: 1 lata de atún en agua + 2 claras de huevo + 1/3t de avena en hojuelas (forma bolitas y lleva al sartén a cocinar por ambos lados) acompaña con guacamole y ensalada al gusto.

PIZZA CON PAN PITA
Sobre 1 pan pita coloca salsa de tomate, encima queso mozarella y todas las verduras de tu elección. Mete al horno aprox 10-15 min hasta que el queso se derrita.

BOWL MEDITERRÁNEO
En un bowl mezcla 90g de desmenuzado + 1⁄2 brócoli cocido + 1⁄2 tza de quinoa cocida y 2 cdas de aceite de oliva

TOSTADAS DE POLLO
2 tostadas horneadas
90g de pollo deshebrado
2 ajos
Paprika
Chile chipotle
1/3 tza de piña en cuadritos
1 tza de coliflor
1⁄4 aguacate
1⁄2 cebolla morada
1⁄4 tza de vinagre blanco
Sal y pimienta
Acompaña con 1 pieza de fruta

CEVICHE CON PALMITO
Mezcla 1 lata de atún en agua + 4 piezas de palmitos enlatado, 1⁄4 taza de pepino y jitomate picado y jugo de limón al gusto
Acompaña con 1 pieza de fruta de tu elección como postre

HUEVO CON SALCHICHA
3 claras de huevo + 1 pieza de salchicha Acompaña con 1 taza de verduras al vapor o asadas + 1 tortilla de maíz o 1 reb de pan integral. 1 fruta (opcional)

FIT BURGER
2 reb de pan thins
60-90g de carne de hamburguesa
2 reb de tomate
2 hojas de lechuga
1 cdita de mayonesa light
Salsa hello buffalo light
*Acompaña con 1 pieza de fruta de tu elección

PAPA ASADA PREPARADA
1 papa chica
70g de carne molida de res
30g de queso panela rallado
5 cditas de crema lala light
Tomatillo verde molido cocido
**Con un tenedor pica la papa y corta a la mitad. Después calentar en microondas por 2 min. Salsa: licua el tomatillo con una rajita de cebolla. Pasa al sartén hasta que cambie a color verde oscuro. Saca la papa del micro, topea con carne, queso y crema. Vacía la salsa sobre la papa preparada.

SINCRONIZADA
2 tortillas de maíz con 2 reb de pechuga de pavo c/u, queso panela o quesillo y verduras (espinaca y zanahoria cruda por ejemplo) salsa al gusto, puedes agregar salsa pico de gallo, champiñones al ajillo, lechuga y germen de alfalfa, pepino rallado, etc.

CREA TU PROPIA CENA

Ve a la lista de opciones de alimentos:
2 proteínas bajas en grasa + 1 grasa s/p + 1 cereal + 1 fruta
O
1 proteína baja en grasa + 1 leguminosa + 1 grasa c/p
(La proteína se pesa ya cocida)

Snacks

SNACKS

FLOR DE JAMAICA ENCHILADA
500g de flor de Jamaica + 200ml de agua + 1 sobre de stevia + 1 tza de chile piquin molido + 1 cdita de sal.
**Colocar en una cacerola agua y llevar a ebullición. Incorpora la Jamaica y deja que se hidrate. Agrega la mitad de 1 sobre de endulzante y hierve 2 min. Cuela la mezcla y déjala escurrir 1 noche, 24hrs después combina la sal, chile y el resto del endulzante. Mezcla muy bien y deja secar al sol. Guarda en un frasco o bolsita.

MUFFINS DE CAFÉ
Licúa: 1/3 tza de avena, 1/4 t café líquido, 2 claras de huevo, stevia, 1/2 cdita polvo para hornear, vainilla y canela.
Pon la mezcla en molde para cupcakes (pon un poco de aceite para que no se peguen), en el horno a 200°C por 20 min aproximadamente.

GRANOLA CON YOGURT
3cdas de granola + 1/3 – 1/2 taza de yogurt griego natural sin azúcar

APIO CON DIP DE RANCH Y PALOMITAS NATU-

RALES
2 tazas de palomitas naturales + limón + tajín bajo en sodio . 1 taza de apio en tiritas + aderezo (1/3 tza de yogurt griego + 1 cda de sal de ajo + pizca de pimienta- revolver para hacer dip)

TOAST
1 rebanada de pan integral + 3 cdas de queso ricotta + vinagre balsámico

NOPALES ENCHILADOS
1 1/2 taza de nopalitos en cuadritos con tomatitos cherry + limón + tajín bajo en sodio + 14 cacahuates naturales

PAN TOSTADO CON YOGURT Y FRUTA
1 pan tostado + 3 cdas de yogurt griego natural sin azúcar + canela al gusto + 1/2 taza de blueberries o fruta de tu elección
CLAMATO HEALTHY
1jugo v8
1 limón
2 varitas de apio
1cdita salsa inglesa + 1 cdita salsa maggi Acompañar con:
3 pzas de nuez o 6 mitades de nuez

GELATINA LIGHT CON TAJÍN
1-2 tazas de gelatina light Tajín bajo en sodio
10 almendras

RICE CAKES SALADOS
2 ricecakes + 1 reb de queso mozzarella + 1/2 t de tomatitos cherry + 1/4 t de espinaca picada + albahaca fresca + limón + pimienta + sal de mar al gusto

BLUEBERRY KIWI SMOOTHIE
1 puño de espinacas, 1/2 tza de blueberries, 1 kiwi, hojas de menta al gusto, 1 tza de agua de coco y hielo al gusto.

PALOMITAS NATURALES
2 tazas de palomitas naturales sin mantequilla

Recomendaciones

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

• Pesar carnes sin piel y sin hueso ya cocidas
• Pirámide de la proteína
  - Consumir pescado mínimo 3-4 veces a la semana
  - Consumir pollo de 3-4 veces a la semana
  - Consumir carne roja máximo 2-3 veces a la semana
• Pollo: Preferir pechuga de pollo y evitar alitas y pierna. Recuerda consumirlo sin piel.
• Pescado: Procura consumir salmón 1v/semana (rico en Omega-3) y atún en lata máx 2v/semana
• Carne roja: Elegir cortes "Elegido o Selecto" en lugar de "Primera Calidad". Evitar arrachera, ribeye, costillas, barbacoa.
• Huevo: Puedes consumir hasta 7-9 hueves a la semana, distribuidos en desayunos o cenas. Recuerda que 1 huevo completo (yema) = 2 claras
• Embutidos: Evitar salchicha, salami, pepperoni y chorizo. Preferir pechuga de pavo baja en grasa
• Elegir cortes con la mejor grasa visible o bajos en grasa
• Preferir filete de roast beef, bistec, carne deshebrada o en casa de una carne asada aguja norteña.
• Evitar el consumo de vísceras (hígado, riñones, etc)
• Consumir carne de cerdo máx 1v/semana

GRASAS

• Recuerda que los aceites con los que cocinamos son considerados grasa, así que OJO con las cantidades
• Elige grasas saludables: Aguacate, nueces, aceite de oliva, aceite de ajonjolí, almendras, chía y/o linaza
• Evita grasas saturadas: Manteca, leche y quesos enteros
• Evita grasas trans: Galletas, bollería industrial, dulces, frituras y aceite vegetal hidrogenado.
• Aceite para cocinar: PAM o aceite de oliva o canola CANOIL
• Clave para el éxito: Recuerda que el aceite solamente se utiliza para que no se peguen los alimentos (utilizar lo mínimo indispensable) y de preferencia utilizar sartenes de teflón.

Opciones de alimentos

La siguiente tabla contiene los diferentes grupos en los que se dividen los alimentos (frutas, verduras, cereales, grasas, proteinas, leguminosas).
En el lado izquierdo de cada alimento encontrarás un número (por ejemplo: 1 manzana). Este número indica la cantidad que equivale 1 porción de ese alimento en específico. Esto quiere decir que, ambos, 1 manzana y q1/2 plátano equivalen a 1 porción de fruta. Por esto mismo, todos los alimentos de un mismo grupo son intercambiables, siempre y cuando se respete la porción correspondiente a ese alimento.
Ejemplo:
- 1 porción de fruta es igual a 1 manzana o 1⁄2 plátano
- 1 porción de cereal es igual a 1r de pan integral o 1/2 t de quinoa cocida o 3 tostadas Susalia
- 1 porción de grasa es igual a 10 almendras o 7 mitades de nuez

Es así como respetando las porciones que te corresponden en cada comida, puedes crear tus propios platillos.
¿CUANDO Y CÓMO PUEDO UTILIZAR LA LISTA DE OPCIONES DE ALIMENTOS?
En tu menú encontrarás opciones de desayunos, comidas, cenas. Vas a observar que la última opción siempre va a decir "Crea tu propio..." Esta opción te da la oportunidad de crear tu propio platillo en cualquier tiempo de comida del día.
Te muestro un ejemplo en los cuales puedes usar tu lista de opciones de alimentos:
1) "Crea tu propio desayuno"
Intercambios: 2 proteínas + 1 grasa + 1 verdura + 1 cereal
En este caso tocan 2 porciones de proteínas, lo que quiere decir que puedes elegir desayunar desde 2 huevos (1 huevo es 1 porción) hasta 1⁄2 t de yogurt (1/3 t de yogurt es 1 porción). Supongamos que eliges el huevo. Entonces, como normalmente utilizamos aceite para cocinarlo , ya estamos utlizando aquí 1 porción de grasa. Faltaría agregarle la verdura (estas son libres) y 1 cereal. El cereal puede ser desde 1 tortilla de maíz, 1r de pan integral, etc.

***Lo mismo tendrías que hacer con las comidas y las cenas, en base a las porciones recomendadas (Crea tu propio...), ve a la lista de opciones de alimentos y únicamente multiplica la porción de ese alimento por las recomendadas en el apartado de "Crea tu propio.."**

OPCIONES DE ALIMENTOS

En el apartado de "crea tu propio desayuno, comida o cena". En base a los equivalentes que se mencionan, puedes sustituirlos por las siguientes opciones (c/una equivale a 1 porción, solo multiplica):

1 CEREAL
1r de pan integral (cualquier marca)
2r pan integral (Natures Own o Sara Lee,
Delightful o Thins Rounds) 1r pan Ezequiel
1 tostada deshidratada
2 tostadas de nopal
1pqt salmas
4 pz galleta salada
3 tostadas Susalia
15-20 totopos Susalia
1 tortilla de maíz
2 tortillas de nopal
1/3 t arroz integral o quinoa
1/2 t pasta integral
1/2 papa cocida
1/2 elote
1/3 taza cereal de caja sin azúcar
1 barrita Granvita 0% o barrita special K natural
2 rice cakes individuales
5 galletas maría
2t palomitas naturales
1/4 t amaranto
1/2 t avena en hojuelas
1/2 pieza bísquet

1 PROTEÍNA MODERADA EN GRASA
30g carne deshebrada 1pza de huevo entero
1/3 muslo de pollo con piel 30g queso mozzarella
3c queso parmesano
6 reb salami de pavo
1pza de salchicha de pavo

1 GRASA SIN PROTEÍNA (S/P)
1/4 aguacate
1cdita de aceite
5 disparos PAM
5c vinagreta baja en calorías
1 1/2 cdita mayonesa light 5c crema lala light
6 aceitunas
1 1/2 cdita mantequilla

1 GRASA CON PROTEÍNA
10 almendras
7 mitades de nuez
15 pistaches
1cdita crema cacahuate o almendra natural sin azúcar
1/4 aguacate
14 cacahuates naturales (maní)
5 cditas de chía

1 LEGUMINOSA
1/2 t chícharo cocido 1/2 t frijol
1/2 t garbanzo
1/2 t haba cocida
5 cdas hummus 1/2 t lenteja cocida 1/3 t soya cocida
VERDURAS (LIBRES)
1tza sería la porción

1 PROTEÍNA BAJA EN GRASA
1/3 lata atún en agua 30g atún fresco
30g bistec o falda de res o filete de res o milanesa o molida de res
45g cuete de res
15g carne seca o machacado de res
30g fajita de pollo sin piel o pechuga de pollo sin piel o milanesa de pollo
30g filete de cerdo
1/4 taza pollo deshebrado
2 piezas clara de huevo
40g filete de pescado o salmón
5 pzas camarón cocido 100g langosta
25g pulpo cocido
40g surimi
3 cdas queso cottage lala light
1reb queso mozzarella cero grasa
3cda requesón o ricotta 30g queso Oaxaca light
40g queso panela light
2 reb pechuga de pavo o jamón de pavo

FRUTAS
1/2 plátano y 1/2 mango
1 manzana
2 naranjas pequeñas, 2 kiwis, 2 toronjas, 2 ciruela 1/3 pza melón
15 uvas
1taza papaya picada
3/4 taza de blueberries
1 taza de sandía, moras, fresas o frambuesas
2 higos
20 pzas cerezas

EMPOWER PROJECT Clinyc