

— LISTA DE ALIMENTOS —

# METODO INTEGRA



**INTEGRA HÁBITOS**

# ALIMENTOS RECOMENDADOS

## CARBS NO ALMIDÓN



- ✓ Acelgas
- ✓ Alcachofas
- ✓ Apio
- ✓ Arúgula
- ✓ Berro
- ✓ Berza
- ✓ Bok choy
- ✓ Brócoli
- ✓ Calabacín/zucchini
- ✓ Col rizada (kale)
- ✓ Coles de Bruselas
- ✓ Coliflor
- ✓ Chayote
- ✓ Espinacas
- ✓ Espárragos
- ✓ Habichuelas
- ✓ Hinojo
- ✓ Hongos
- ✓ Jícama
- ✓ Lechuga
- ✓ Palmitos
- ✓ Pepino
- ✓ Puerros
- ✓ Rábanos
- ✓ Repollo blanco y morado
- ✓ \*\*Ajo
- ✓ \*\*Berenjena
- ✓ \*\*Cebollas
- ✓ \*\*Pimentón
- ✓ \*\*Tomates

## GRASAS



- ✓ Aceite De Aguacate
- ✓ Aceite De Coco
- ✓ Aceite De Oliva Virgen
- ✓ Aceite Mct
- ✓ Aceitunas
- ✓ Aguacate
- ✓ Chocolate más de 80% de cacao (sin leche ni azúcar)
- ✓ Coco sin azúcar
- ✓ Frutos Secos (almendras, nueces, macadamias, pistachios, nueces de brasil, pecanas, anacardos, avellanas)
- ✓ Ghee / Mantequilla clarificada
- ✓ Harina de Almendras
- ✓ Harina de Coco
- ✓ Leche de Almendras
- ✓ Leche de Coco
- ✓ Mantequilla de Almendras, avellanas, nueces, anacardos (cashews)
- ✓ Mantequilla de Coco
- ✓ Mayonesa de aguacate
- ✓ Semillas de Calabaza
- ✓ Semillas de Chía
- ✓ Semillas de cáñamo (hemp)
- ✓ Semillas de girasol
- ✓ Semillas de Linaza
- ✓ Yogurt de coco,
- ✓ almendra o anacardos

## PROTEINA ANIMAL



- ✓ Anchoas
  - ✓ Atún
  - ✓ Caldo de huesos de pollo
  - ✓ Caldo de huesos de res
  - ✓ Carne de Cerdo\* (limitar su consumo por el alto contenido de histaminas, produce inflamación)
  - ✓ Carne de res\*
  - ✓ Colágeno
  - ✓ Cordero\*
  - ✓ Huevos
  - ✓ Mariscos (camarones, langostinos)
  - ✓ Pato\*
  - ✓ Pavo\*
  - ✓ Pescados silvestres (corvina, pargo, mero)
  - ✓ Pollo\*
  - ✓ Salmón silvestre
  - ✓ Sardinias
- \*Recomendamos que sea de pastoreo y libre de hormonas.

\*\*Consumir con moderación



# ALIMENTOS RECOMENDADOS

## CARBS CON ALMIDÓN



- ✓ Amaranto
- ✓ Arroz Blanco
- ✓ Arroz Integral
- ✓ Arroz Negro
- ✓ Arroz Salvaje
- ✓ Arvejas
- ✓ Avena sin gluten
- ✓ Butternut Squash
- ✓ Camote (papa dulce)
- ✓ Frijoles rojos y negros
- ✓ Garbanzos
- ✓ Lentejas
- ✓ Mijo (Millet)
- ✓ Plátano
- ✓ Quinoa
- ✓ Yuca
- ✓ Zanahoria
- ✓ Zapallo (calabaza)

## HARINAS CON ALMIDÓN



- ✓ Harina de arroz integral
- ✓ Harina de yuca
- ✓ Harina de tapioca

## FRUTAS



- ✓ Bananas (con moderación)
- ✓ Bayas (moras, fresas, frambuesas)
- ✓ Granadas
- ✓ Limones
- ✓ Mango
- ✓ Manzanas
- ✓ Melón
- ✓ Naranjas
- ✓ Peras
- ✓ Piña
- ✓ Toronjas

# ALIMENTOS RECOMENDADOS

## HIERBAS Y ESPECIAS



- ✓ Albahaca
- ✓ Anís
- ✓ Canela
- ✓ Cardamomo
- ✓ Cilantro
- ✓ Clavos de olor
- ✓ Comino
- ✓ Coriandro
- ✓ Culantro
- ✓ Curry
- ✓ Cúrcuma
- ✓ Hierbabuena
- ✓ Hojuelas de chile
- ✓ Jengibre
- ✓ Menta
- ✓ Orégano
- ✓ Perejil
- ✓ Pimienta negra en granos
- ✓ Romero
- ✓ Sal marina/rosada
- ✓ Tomillo

## CONDIMENTOS Y ENDULZANTES



- ✓ Azúcar de Coco (limitar el consumo)
- ✓ Azúcar Turbinado (limitar el consumo)
- ✓ Levadura Nutricional (Nutritional Yeast)
- ✓ Miel cruda (limitar el consumo)
- ✓ Mostaza
- ✓ Salsa picante
- ✓ Stevia cruda
- ✓ Vinagre balsámico
- ✓ Vinagre de manzana

## BEBIDAS



- ✓ Agua filtrada
- ✓ Agua con gas
- ✓ Café
- ✓ Te de hierbas

## ALIMENTOS CONTROVERSIALES

En la actualidad existe una gran cantidad de comida rápida, alimentos pre-cocidos, empacados y procesados que se ofrecen como “convenientes”, pero ¿Son Saludables?

Las posibilidades de que estos productos contengan aditivos y productos químicos para preservar la vigencia son altas y algunos han demostrado tener efectos secundarios que van desde náuseas y dolores de cabeza a condiciones más serias como el cáncer, Alzheimer, y la esclerosis múltiple, por lo que recomendamos leer con cuidado las etiquetas de los productos que consume para saber si contiene alguno de estos ingredientes y evitarlos.

### LÁCTEOS:



Estos incluyen leche de vaca, quesos, yogurt, helados, mantequilla, proteína de suero de leche (Whey protein). Estudios demuestran que, una de las proteínas de la leche, la caseína promueve la inflamación. La lactosa es el azúcar presente en la leche y a pesar de que no tiene un impacto en el nivel de azúcar en la sangre sí provoca que el cuerpo segregue insulina (la hormona que si esta alta NO QUEMAS GRASA) incluso más que algunos almidones, así es que si eres una persona que quiere perder peso o reducir tu porcentaje de grasa, te recomiendo que evites el consumo de lácteos. En caso de querer consumirlos, recomiendo los quesos más añejos y maduros como los de cabra y oveja.

### GLUTEN:



Es una de las proteínas presentes en el trigo, la cebada y el centeno, es decir que se encuentra en todas las harinas refinadas de trigo, incluyendo panes, pasteles, pastas, galletas, muffins, bizcochos y otros que se venden procesados. El gluten produce inflamación y permeabilidad en el intestino lo que provoca que entren al torrente sanguíneo partículas que no deben estar allí, y esto altera nuestro sistema inmunológico entre otros muchos problemas de salud, ya que tiene implicaciones a nivel sistémico.

### EDULCORANTES ARTIFICIALES:



Son una combinación de sustancias químicas que existen para hacer nuestros alimentos más dulces sin las calorías del azúcar, tales como: Aspartame, Sacarina, Sucralosa, Acesulfamo K (o acesulfamo de potasio) y Neotame.

## JARABE DE MAÍZ ALTO EN FRUCTOSA (HFCS POR SUS SIGLAS EN INGLÉS):



Un edulcorante hecho de maíz, mediante un proceso que aumenta el contenido de fructosa lo que hace que sea más dulce. La fructosa no aporta energía al cuerpo y tampoco produce saciedad, lo que promueve un mayor consumo de estos alimentos procesados que lo contienen tales como cereales, bebidas, salsas, y algunas cervezas. El 80% de la fructosa que consumes el hígado lo convierte en grasa.

## AZÚCAR REFINADA:



El alto consumo de azúcar y los correspondientes niveles elevados de insulina, pueden causar aumento de peso, distensión abdominal, fatiga, artritis, migraña, disminución de la función inmune, obesidad, caries, y enfermedades cardiovasculares. También puede alterar la absorción de nutrientes, que puede dar lugar a osteoporosis, depresión, síndrome pre-menstrual, y estrés. Esto incluye miel, azúcar de coco, azúcar de dátiles, agave y todas las presentaciones del azúcar así sea natural. En caso de utilizarla limite su consumo a no más de 2 cucharaditas al día.

## GLUTAMATO MONOSÓDICO O MSG:



es un común aditivo de comidas utilizado para potenciar el sabor en una variedad de alimentos. Verduras enlatadas, comidas congeladas, comidas rápidas y sopas son sólo unos pocos productos que contienen glutamato monosódico. Muchas personas han experimentado una serie de efectos secundarios que van desde dolores de cabeza, picazón en la piel, y mareos hasta problemas respiratorios, digestivos, circulatorios, y coronarios.

## NITRATO Y NITRITO DE SODIO:



son conservantes que se agregan a los embutidos industriales, procesados para mejorar su color rojo y su sabor. Estos compuestos se transforman en agentes causantes de cáncer en el estómago llamados nitrosaminas. Los efectos secundarios notables incluyen dolores de cabeza, náuseas, vómitos, y mareos.

## COLORANTES ARTIFICIALES:



Los colores que comúnmente vemos en yogures, cereales y jugos son por lo general productos químicos sintéticos producido para colorear los alimentos y aumentar su atractivo visual. Muchos son derivados del alquitrán de carbón y pueden contener plomo y arsénico. Pueden causar reacciones alérgicas y aumentar la hiperactividad en niños con problemas de atención.

### HIDROXIANISOL BUTILADO (BHA) E HIDROXITOLUENO BUTILADO (BHT):



BHA y BHT son dos aditivos comúnmente utilizados en la industria alimenticia para evitar que los aceites se pongan rancios. Los estudios han demostrado que el BHA ha causado carcinógenos en el estómago en ensayos con ratones, hámsters, y ratas.

### ACEITES VEGETALES PARCIALMENTE HIDROGENADOS:



Los aceites parcialmente hidrogenados son el ingrediente principal de las grasas trans que encontramos en los alimentos procesados. Son producto de la reacción de diferentes variedades de aceites con hidrógeno para aumentar su punto de fusión y cuando esto ocurre, el nivel de las grasas buenas (poliinsaturadas) se reduce y se crean las grasas trans. Están asociados con enfermedades del corazón, cáncer de mama y de colon, aterosclerosis, y colesterol elevado.

### ORGANISMOS GENÉTICAMENTE MODIFICADOS (GMOS POR SUS SIGLAS EN INGLÉS):



Son aquellos a los que se les ha modificado su ADN para facilitar su producción en grandes cantidades y en menos tiempo. Los más comunes son productos como maíz, soja, algodón, y cultivos de canola los cuales se encuentran en casi todos los alimentos procesados. No se ha demostrado que son seguros y algunos estudios muestran que pueden disminuir la capacidad inmune a las enfermedades en las plantas, así como también en los seres humanos.



## RECOMENDACIÓN

aumenta el consumo de alimentos naturales para que limites la exposición a estos compuestos químicos que afectan tu salud.