

## PLAN GENERAL DE ALIMENTACIÓN



### ALIMENTOS A EVITAR

**Azúcares:** azúcar blanco y moreno, panela, miel, siropes, azúcar de coco, edulcorantes (sacarina, aspartamo,...),

💡 El **azúcar** es un ingrediente normalmente presente **en todo tipo de alimentos procesados** (bollería, chocolates, turrone, helados, pasteles, galletas, almíbares, refrescos, golosinas, cereales de desayuno, salsas como ketchup, mostaza, mayonesa, salsa de tomate, patés, embutidos, jamón, etc.) por lo que **es indispensable revisar, siempre, el listado de ingredientes** de cualquier alimento procesado, teniendo en cuenta que a veces aparece con **otros nombres** como dextrosa, maltosa, glucosa, sucralosa, lactosa, etc.

**Recomiendo encarecidamente evitar todo tipo de alimentos procesados** y optar siempre por productos frescos y naturales en la medida de lo posible, a fin de evitar el azúcar así como muchos otros ingredientes, a veces difícilmente identificables, que también alimentan a las candidas y dificultan el proceso.

**Cereales:** Todos los que contienen gluten, incluidos los integrales (trigo, centeno, cebada, espelta, kamut-khorasan), maíz, arroz (incluido el integral), sorgo,

**Todos los hongos y levaduras:** setas, champiñones, levadura de panificación, levadura de cerveza, levadura nutricional,

**Leche y derivados lácteos:** leche, nata, queso, helados,

**Frutas y zumos:** todas excepto "ver listado de alimentos permitidos", aceitunas,

**Frutos secos y semillas:** todas las frutas desecadas (pasas, ciruelas, higos, dátiles...), anacardo (cajú), pistacho, cacahuete (maní), nuez de macadamia, castaña, altramu, sésamo,

**Legumbres:** alubia o poroto blanco, soja sin fermentar y todos sus derivados (tofu, salsas,...),

**Otros vegetales:** zanahoria cocinada, patata, boniato (batata), calabaza, mandioca (yuca), remolacha,

**Condimentos y especias:** Sal común, nuez moscada, chiles y pimientos picantes (pimentón), vinagre de vino, vinagre balsámico y todo tipo de salsas y condimentos procesados.

**Aceites y margarinas:** aceite de sésamo, aceite de colza, aceite de maíz, aceite de soja, todos los aceites refinados (incluidos oliva y girasol), todo tipo de margarinas,

**Bebidas e infusiones:** Todas las bebidas alcohólicas, todas las bebidas fermentadas (kombucha, kéfir de agua,...), café (incluido el descafeinado), té, malta y otras bebidas a base de cereales, "leche" de soja, todo tipo de refrescos, infusiones que contengan frutas,

**Carnes:** Embutidos, jamón, fiambres y todo tipo de carnes procesadas. Evitar también, en la medida de lo posible, todo tipo de carnes industriales, procedentes de animales alimentados con pienso y tratados con antibióticos, hormonas y medicamentos.

**Pescados y mariscos:** Todos los pescados y mariscos de cría, alimentados con pienso (salmón noruego entre otros), todos los pescados y mariscos en conserva.

💡 **Evita comer todo tipo de alimentos fritos.** Cocínalos mejor a la plancha o cocidos (preferiblemente al vapor).

💡 **Da prioridad** en tus platos a las **proteínas magras** (carne o pescado) junto con **verduras y hortalizas**, y en menor medida a las grasas, los cereales y legumbres.

## **ALIMENTOS PERMITIDOS**

**Endulzantes:** xilitol (azúcar de abedul), stevia natural (ojo con los preparados a base de stevia),

**Cereales y pseudocereales (con moderación):** trigo sarraceno (alforfón), quinoa, teff, mijo, avena, amaranto,

**Lácteos:** yogur natural sin azúcar ni frutas (revisar siempre los ingredientes), kéffir natural sin azúcar, mantequilla,

**Frutas:** limón, coco, aguacate, manzana (con moderación), arándanos (con mod.)

**Frutos secos (sin tostar ni freír) y semillas (todos con moderación):** almendra, avellana, nuez de Castilla, nuez pecana, semillas de lino, cáñamo, chía, girasol, calabaza, cacao puro,

**Legumbres (con moderación) y leguminosas:** alubia pinta, roja, negra, azukis, haba mungo, lenteja, garbanzo, judía verde, guisante, productos de soja fermentada (revisar ingredientes).

**Otros vegetales:** zanahoria cruda y todas las verduras y hortalizas excepto las mencionadas en el grupo de "alimentos a evitar",

**Condimentos y especias:** Sal marina natural, sal rosa del Himalaya, vinagre de manzana, todo tipo de especias y hierbas naturales excepto las mencionadas en el grupo de "alimentos a evitar",

**Aceites:** de coco virgen extra, de oliva virgen extra, de aguacate (en crudo), de lino (en crudo), de girasol (en crudo). Todo estos aceites deben ser de máxima calidad y sin refinar. Ghee,

**Bebidas e infusiones:** Todo tipo de infusiones naturales a base de plantas, infusión de achicoria, las bebidas vegetales de coco o avena con moderación (suelen llevar azúcares añadidos: ¡revisar ingredientes!),

**Carnes:** Todas las carnes naturales (sin procesar), preferentemente procedentes de ganadería biológica.

**Pescados y mariscos:** Todos los pescados y mariscos de origen salvaje, dando preferencia a las especies pequeñas (las especies grandes acumulan mayor cantidad de mercurio y otros metales pesados).

**Huevos:** Preferiblemente de granja ecológica, o los más naturales que puedas encontrar.