



**GUÍA**  
**GRASAS**  
**Adiós**





# ¡NO DEJES DE COMER. COME MEJOR!

La comida no es el problema, es la solución.

En este plan de alimentación vas a consumir:

- Carbohidratos, Proteínas y Grasas.
- 3 cenas basadas en plantas, como mínimo.
- 3 comidas o cenas de pescado blanco (puedes elegir camarones o salmón 1 vez a la semana).
- 2 comidas o cenas de carne roja máximo a la semana.
- Muchísimas verduras, evitar embutidos.
- Mínimo 2 litros de agua natural al día.

\*Lee siempre los ingredientes de los alimentos que consumes.

# QUESO

- En los platillos que quieras agregar queso, puedes sustituir 1 taza de leche por 40 gramos de queso fresco o 30 gramos de queso firme.
- **Queso Fresco:** Panela, Queso Cottage, Requesón.  
Porción: 120 gramos como cena o desayuno o 40 gramos para agregar en hamburguesa o sándwich etc.
- **Queso Firme:** Manchego, Oaxaca Light, Mozzarella.  
Porción: 60 gramos en queso en salsa o 30 gramos para agregar en hamburguesa o sándwich.

# PROTEÍNA

- Limitar el consumo de Carnes Rojas a 2 veces por semana.
- Puedes consumir pescado blanco cuantas veces gustes y cambiarlo por salmón o camarones 1 vez a la semana.
- El pollo debe consumirse sin pellejo (puede prepararse al horno, rostizado, hervido o a la plancha).
- Puedes consumir huevo hervido, revuelto o estrellado, distribuido en el desayuno, comida o cena.
- Puedes sustituir la porción de proteína del desayuno, comida o cena por 1 *scoop* de proteína en polvo, máximo 3 veces a la semana.

# VERDURAS

- Debes incluirlas siempre en todas las comidas y en las cenas, pueden ser frescas, congeladas, en lata, crudas o cocidas.
- Elige platillos coloridos con el propósito de incluir más variedad y más nutrientes en tu alimentación.
- Las verduras frescas de color verde son excelente opción para aumentar el consumo de fibra en la dieta y con esto disminuir niveles de colesterol.
- Las verduras son excelente fuente de vitaminas y son el mejor amigo de la microbiota.
- **Verduras para consumir a libre demanda:** acelgas, apio, berenjena, berro, brócoli, calabacita, champiñones, chayote, cilantro, chile para rellenar, coliflor, ejote, espárragos, espinacas, flor de calabaza, jícama, lechuga, nabo, nopales, perejil, pepino, pimiento morrón, tomate, rábanos y repollo.
- El Caldo de verduras se puede consumir a libre demanda siempre y cuando no contenga grasa añadida ni verduras limitadas.
- **Verduras limitadas.** Puedes consumir hasta 120 gramos al día de las siguientes opciones: alcachofa, betabel, cebolla, coles de bruselas, chícharo, huazontle y zanahoria.



**GRASAS  
Adiós**  
Hábitos Saludables

El snack de primera elección, lleno de fibra, agua y vitaminas que ningún snack procesado te va a proveer.

- Puede ser fruta congelada, deshidratada, cocida, fresca y enlatada sin azúcar.

1 fruta equivale a una porción descrita a continuación:

<u>FRUTA</u>	<u>PORCIÓN</u>	<u>FRUTA</u>	<u>PORCIÓN</u>
Arándanos frescos ( <i>blueberries</i> )	½ taza	Mamey	½ pieza mediana
Arándanos deshidratados	¼ taza	Mandarinas	2 piezas medianas
Agua de Coco sin azúcar añadido	1 taza	Manzana	1 pieza mediana
Ciruela fresca	2 piezas	Melón (chino o verde)	½ pieza mediana
Ciruela pasa deshidratada	3 piezas	Mango fresco	½ pieza
Cereza fresca	10 piezas	Mango congelado	½ taza
Chabacano fresco	2 piezas	Mango deshidratado	4 lajas de mango
Chabacano deshidratado	3 piezas	Naranja	1 pieza
Coctel de frutas (sin azúcar añadida)	½ taza	Papaya	1 taza
Dátil fresco	2 piezas	Pasas	1 cucharada
Dátil deshidratado	3 piezas	Pera	1 pieza
Frambuesas	1 taza	Piña	2/3 taza
Durazno fresco	2 piezas	Piña en lata sin azúcar	1/3 de taza
Durazno deshidratado	2 piezas	Piña deshidratada	1 rebanada
Fresa fresca	1 taza	Plátano	½ pieza
Guayaba	2 piezas	Sandía	1 taza
Higo fresco	2 piezas	Toronja	½ pieza
Higo deshidratado	2 piezas	Tuna	1 pieza
Kiwi	1 pieza	Uva	12 piezas
		Zarzamora	½ taza

# GRASAS

Las grasas buenas son una excelente fuente antiinflamatoria.

- Debes consumir 3 porciones de grasa al día.
- Recuerda suplementar todos los días con 3 gramos de Omega 3.
- Cuando tengas que preparar un platillo en el que no se incluye la porción de grasa, utiliza un Spray de PAM para cocinar.

## GRASA

Aceite de oliva  
Aceite de aguacate  
Aceitunas  
Mantequilla  
Aguacate  
Nuez  
Almendra  
Cacahuete tostado sin sal  
Nuez de la India (no puede ser frita)  
Nuez de Brasil  
Coco deshidratado sin azúcar  
Crema de cacahuete o de almendra sin azúcar  
Mayonesa baja en grasa  
Pepita de Calabaza  
Semilla de Girasol

## PORCIÓN

1 Cucharadita  
1 Cucharadita  
7 piezas chicas  
1 Cucharadita (máx. 2 veces por semana)  
1/3 de aguacate (máx. 4 veces por semana)  
6 mitades de nuez  
6 almendras  
10 mitades  
4 nueces  
4 nueces  
30 gramos  
1 Cucharadita (máx. 3 veces por semana)  
1 Cucharada  
1 Cucharada  
1 Cucharada

# CARBS

## ¡No le tengas miedo a los carbohidratos!

Son un macronutriente sumamente importante que debemos incluir en nuestro día.

A continuación se enlistan las equivalencias de 1 Carb:

<u>CARB</u>	<u>PORCIÓN</u>
Pan de 45 Kcal (Natures Own, Sara Lee o Bimbo Cero)	2 rebanadas (máximo una vez al día)
Pan Ezequiel	1 rebanada
Tortilla de maíz	1 pieza
Tortilla de maíz "Delgaditas"	3 piezas
Tortilla de harina de avena	1 pieza
Tortilla de harina "Grasas Adiós"	1 pieza
Galletas "Habaneras" o "Saladitas"	6 galletas
Tostada horneada de maíz	1 pieza
Salmas	1 paquete de 3 tostaditas
Papa	100 gramos
Camote	100 gramos
Arroz, quinoa o pasta integral	½ taza ya cocido
Palomitas light	3 tazas de palomitas preparadas
Elote	1/3 de taza
Cereal "Corn Flakes" o "Cheerios de Avena"	30 gramos



# LEGUMBRES

Las leguminosas aportan gran cantidad de fibra a nuestro cuerpo y son proteína de origen vegetal.

- Las legumbres se deben medir ya cocidas sin caldo (el caldo puede agregarse después).
- Para formar 1 proteína completa, las legumbres deben combinarse con 1 cereal (ej. pan, tortilla, arroz o quinoa) o con Frutos Secos (ej. almendras, cacahuates o nueces).
- Puedes consumir media taza extra de legumbres en tus platillos que no las incluyan o 4 Cucharadas de hummus. Esto se puede realizar sólo hasta 2 veces por semana.

<u>LEGUMBRE</u>	<u>PORCIÓN</u>
Frijol	$\frac{2}{3}$ taza
Garbanzo	$\frac{2}{3}$ taza
Lentejas	$\frac{2}{3}$ taza
Alubias	$\frac{2}{3}$ taza
Habas	$\frac{2}{3}$ taza
Soya	$\frac{2}{3}$ taza
Ejotes	$\frac{2}{3}$ taza
Edamames	$\frac{2}{3}$ taza



**GRASAS  
Adiós**  
Hábitos Saludables

# LECHE

El menú te permite consumir 2 porciones de leche al día, que se pueden sustituir por queso y yogurt.

En los platillos que desees agregar queso, como en hamburguesa o huaraches de nopal, sustituyes 1 taza de leche por queso.

<u>LECHE</u>	<u>PORCIÓN</u>
Leche descremada o light	1 Taza
Leche deslactosada light	1 Taza
Leche de almendras sin azúcar	1 Taza
Crema baja en grasa	1/3 taza
Leche de soya	1 Taza
Yogurt sin azúcar	150 gr
Leche de coco sin azúcar	1 Taza
Crema Baja en grasa	1/3 taza
Jocoque	1/3 taza
Queso Cottage	60 gr
Queso Panela	40 gr
Queso Manchego / Oaxaca light	30 gr

Son alimentos naturales con gran densidad de nutrientes en una pequeña porción.

- Debes incluirlos 3 veces a la semana ya que brindan múltiples beneficios a la salud.

<u>SUPERFOOD</u>	<u>PORCIÓN</u>
Linaza	1 Cucharadita
Semilla de Chía	1 Cucharadita
Hemp	1 Cucharadita
Cacao en trozo	15 gramos
Bayas de Goji	20 gramos
Cúrcuma	1 Cucharadita
Maca	1 Cucharadita
Amaranto sin azúcar	1 Cucharada



# BEBIDAS

**Debes tomar mínimo 2 litros de agua natural al día.**

Adicionalmente al agua natural, puedes incluir las siguientes opciones al día:

## BEBIDA

## PORCIÓN

Café

Hasta 3 tazas al día

Bebidas "Light" o "Sin Azúcar"

Hasta 2 bebidas de 355 ml

Jugo de tomate sin azúcar añadido "V8"

Hasta 355 ml

Agua mineral

Libre

Té verde (sin azúcar)

Hasta 5 tazas al día

Aguas frescas (limón, jamaica, pepino, etc.)

Libre (endulzada con edulcorantes sin calorías)

Descontar porción de frutas del día.

Ej. Agua de sandía: 1 taza de sandía = 1 fruta

Agua de coco: 1 Taza de agua de coco = 1 fruta

En tu día, puedes consumir hasta 3 de las siguientes opciones:

<u>ALIMENTO</u>	<u>PORCIÓN</u>
Cocoa sin azúcar	1 cucharadita
Consomé de pollo (sin azúcar añadido)	1 cucharada
Leche en polvo	3 cucharadas
Chicle sin azúcar	4 piezas
Endulzantes o edulcorantes sin calorías	6 sobres (fruta del monje, stevia, etc.)
Ketchup (sin azúcar añadido)	2 cucharadas
Maizena, harina o tapioca	1 cucharada
Caldo de pollo o caldo de huesos sin grasa	1 taza
Salsa Inglesa	1 Cucharadita
Salsa Maggi	1 Cucharadita

# TRUEQUE

Puedes incluir estos productos en tu menú sustituyendo por la equivalencia correspondiente. Esto puede realizarse solamente 2 veces a la semana.

<u>PRODUCTO</u>	<u>EQUIVALENCIA</u>
1 barra de amaranto con cacahuete "Nutriwell"	1 Carb + 1 Grasa + 1 Superfood
50 gr de jícama, betabel, chicharrón de soya o camote	1 Carb + 1 Grasa
1 paquetito de obleas sin azúcar	1 Carb
1 tamarindo "Nubit"	1 Fruta
1 gordita de avena sin azúcar	1 Carb + 1 Grasa
1 gordita avena con fresa deshidratada	1 Carb + 1 Grasa + 1 Fruta
1 Waffle de avena	1 desayuno

Revisa las opciones de comidas congeladas en [www.grasasadios.com](http://www.grasasadios.com)

Puedes incluir estos alimentos en tu menú hasta 2 veces a la semana.

**ALIMENTO**

Chocolate sin azúcar  
Miel de agave o miel de maple light  
Avena en hojuelas  
Claros de huevo  
Legumbres

**PORCIÓN**

18 gramos ( 4 Turín mini )  
½ cucharadita  
1/3 taza  
¼ de taza  
½ taza

# SEMANAL

Puedes incluir los siguientes alimentos en tu menú semanal, hasta el máximo de veces que se indica en la columna "Cantidad".

<u>ALIMENTO</u>	<u>CANTIDAD</u>
Aguacate	Hasta 4 veces a la semana
Mantequilla sin sal	Hasta 2 veces a la semana
Proteína en polvo	Hasta 3 veces a la semana
Crema de cacahuete o de almendra sin azúcar	Hasta 3 veces a la semana
Productos Extra	Hasta 2 veces a la semana
Productos Trueque	Hasta 2 veces a la semana
Carne Roja	Hasta 2 veces a la semana

El desayuno de avena no cuenta como 1 porción de carbohidrato. Este desayuno lo puedes consumir máximo 2 veces por semana.