

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

*La clave para una mejor
calidad de vida
y un sistema inmune fuerte*



Valentina Mariño de Frei
@valentinamnucion
Tel. 099 196 2568

Las ideas y sugerencias de este libro están destinadas a complementar e informar.

No sustituyen el asesoramiento personalizado.

Valentina Mariño no se hace responsable por mala interpretación o uso indebido del presente material.

Prohibida su reproducción sin el permiso del autor.

*Mi meta siempre será contagiarte de salud
y comentarte lo que ha funcionado en mí.*

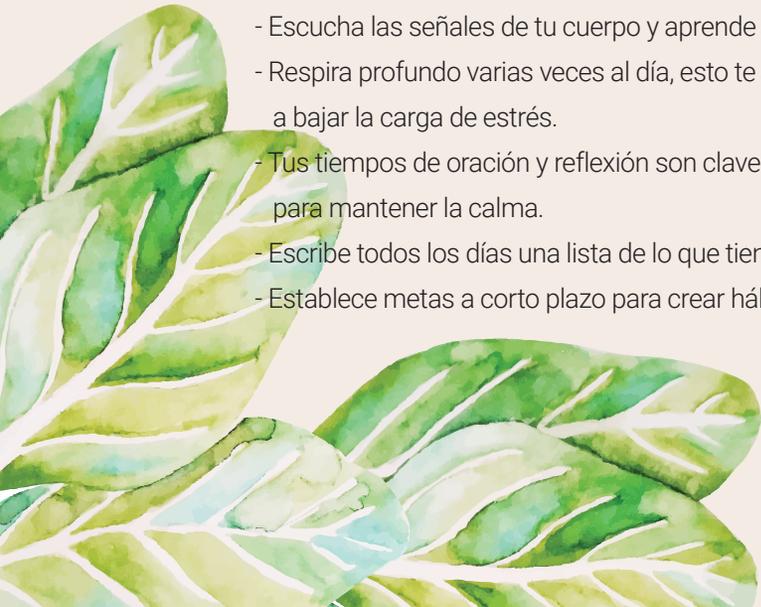
¡Espero que lo disfrutes!



FACTORES IMPORTANTES PARA MEJORAR NUESTRA SALUD:

- Incrementar el consumo de agua durante el día.
- Incluir vegetales verdes en tus comidas principales.
- Reducir el consumo de azúcar refinada.
- Realizar algún tipo de actividad física que disfrutes 3 - 4 veces por semana.
- Escucha las señales de tu cuerpo y aprende a descansar.
- Respira profundo varias veces al día, esto te ayudará a bajar la carga de estrés.
- Tus tiempos de oración y reflexión son clave para mantener la calma.
- Escribe todos los días una lista de lo que tienes pendiente.
- Establece metas a corto plazo para crear hábitos saludables.

- Elimina por unos días la comida procesada, alcohol y aceites hidrogenados (canola, girasol, palma) y notarás lo bien que te sientes.
- Realiza una lista de tus prioridades en la vida.
- Escucha tus emociones e identifica los cambios que debes realizar para sentirte mejor.
- Suplementos recomendados: Zinc y Vitamina C (sistema inmune), Probióticos (sistema inmune y digestión), Citrato de Magnesio (Digestión, ansiedad por dulce, estreñimiento).
- Evita revisar tu celular 30 minutos antes de dormir.
- Evita la cafeína después de las 4 de la tarde para que no interfiera en tu calidad de sueño.
- Descansa 7 - 8 horas cada noche.



PROTOCOLO SALUDABLE PARA 5 DÍAS

Guía de alimentación para personas sanas, es decir sin condiciones de salud existentes, de ser así mi recomendación es un plan personalizado 100%.

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
FRASE DEL DÍA (REVISAR ÚLTIMA PÁGINA)	Sin compararme	Olvidando la perfección	Soy valiosa	Puedo alcanzar mi mejor versión	No me culpo
PRE DESAYUNO	8 oz de agua apenas te levantes. 1 tz de agua tibia con el jugo de ½ limón. Tomar 5 minutos de sol.	8 oz de agua apenas te levantes. Jugo verde: 1 tz de agua, 1 tz de espinaca o acelga, ½ zanahoria, ½ pepino, ½ manzana, jugo de 1 limón, 2 cm de jengibre o pizca si es en polvo. Si no tienes extractor licuar y luego cernir.	8 oz de agua apenas te levantes. 1 tz de agua tibia con el jugo de ½ limón. Tomar 5 minutos de sol.	8 oz de agua apenas te levantes. Jugo sistema inmune: 1 tz de agua, 1 naranja, 1 limón, 1 zanahoria, 2 cm de jengibre, pizca de cúrcuma. Si no tienes extractor licuar y luego cernir.	8 oz de agua apenas te levantes. Jugo de energía: 1 tz de lechuga romana o espinaca, 1 remolacha cruda ½ manzana verde, 1 limón, ½ pepino. Si no tienes extractor licuar y luego cernir.
DESAYUNO Café negro sin leche sin azúcar o infusión de menta	Avena y Omelette: Hervir: ½ tz de avena en hojuelas, 1 tz de agua, 1 tz de leche vegetal o la que uses en casa, canela, esencia de vainilla, stevia. Acompañar con 1 cda de mantequilla de maní y ¼ tz de frutillas o arándanos o ½ manzana picada. 1 huevo revuelto con 1 vegetal (espinaca o champiñones) Cocinar con aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.	Huevos con pan integral: 1 huevo hervido ¼ tz de aguacate 1 reb de pan integral Lluvia de semillas de chía previamente hidratadas o ajonjolí.	Pancakes saludables de avena: Licua 1 huevo entero, ½ tz de avena o harina de almendra ½ tz de leche de almendra o la que uses en casa, canela, esencia de vainilla, stevia al gusto. Toppings: 1 cda de miel de maple, mantequilla de maní. Acompaña con ½ banana o 6 frutillas.	Torta de verde o yuca: 50g. Hervir y luego armar la tortilla con unas gotas de aceite de oliva y 1 cda de linaza o semillas de chía (hidratar previamente con agua) La puedes rellenar con 25g de queso ricotta, fresco o mozzarella.	Wraps de hummus de garbanzo y pollo: 1 tortilla integral, rellenar con ¼ tz de hummus, 50g de pollo hervido y mechado, 1 tz de tomate y lechuga.
SNACK AM No olvides tomar agua durante el día	1 Kiwi	¼ tz de almendras	1 naranja	¼ tz de maní	6 frutillas



ALMUERZO
 Proteína animal:
 Palma de la mano
 3oz = 85g

SNACK PM
 (Opcional)

CENA
 Proteína animal:
 Palma de la mano
 3oz = 85g

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
	<p>Bowl de lentejas y mix de lechugas:</p> <p>1 tz de menestra de lentejas. ½ aguacate pequeño ½ maduro al horno en rodajas 1-2 tz de mix de lechugas, zanahoria, pepino, 2 cdas de semillas de girasol o ajonjolí.</p> <p>Aderezo: 1 cda de agua, 1 cda de vinagre de manzana, 1 cda de aceite de oliva, 1 cdta de mostaza, sal y pimienta al gusto.</p> <p>(Almuerzo libre de proteína animal)</p>	<p>Ensalada de atún y pimentón:</p> <p>1 papa hervida en cuadritos, ½ tz de vainitas picadas, 1 cda de perejil picado, 1 cda de cebollín en cuadritos, 5 rábanos en rebanadas 1 lata de atún en agua o filete de atun al grill, ¼ tz de tomate cherry, ¼ tz de pimentón picado, 1 tz de lechuga fresca.</p> <p>Aderezo: 1 cda de aceite de oliva, 1 cda de mayonesa, 1 cda de vinagre blanco, 1 cdta de mostaza, 1 cda de aceitunas, 1 diente de ajo picado. Licua todos los ingredientes.</p>	<p>Pescado, arroz y ensalada:</p> <p>Pescado al horno con orégano, mostaza y limón.</p> <p>½ taza de arroz con zanahoria rallada</p> <p>Ensalada: 1 taza de pepino y tomate, 5 espárragos o vainitas ½ aguacate pequeño</p>	<p>Hamburguesa:</p> <p>Carne molida baja en grasa con especias a su elección.</p> <p>1 rebanada de pan integral</p> <p>Mostaza al gusto, 2 hojas de lechuga, 2 rebanadas de tomate.</p>	<p>Ensalada Mediterránea de pollo:</p> <p>Pollo al grill con mostaza y cúrcuma, sal al gusto.</p> <p>1 tz de lechuga romana, 1 tz de espinaca baby, 2 cdas de almendras laminadas, ¼ tz de tomate cherry o deshidratados.</p> <p>Aderezo: 2 cdas de aceite de oliva, 1 cda de vinagre blanco, 1 cda de queso parmesano, sal y pimienta. Mezcla todos los ingredientes e integra a la ensalada.</p>
	<p>½ guineo 1 cda de mantequilla de maní, almendra o crema de avellanas.</p>	<p>Leche dorada</p>	<p>¼ tz de almendras tostadas al horno con canela, esencia de vainilla y stevia.</p>	<p>Leche dorada</p>	<p>Chocolate 85% (20gr) 1 tz de canguil natural</p>
	<p>Tacos de pollo:</p> <p>Pollo mechado cocinar con especias naturales y cúrcuma. 1 tz de aguacate, tomate, cebolla.</p> <p>Armar Wraps en hojas de lechuga romana.</p>	<p>Pescado y vegetales al vapor:</p> <p>Pescado al vapor, 1- 2 tz de vegetales al vapor (champiñones, coliflor, zanahoria) con 1 cda de salsa de soya baja en sodio.</p>	<p>Wrap de huevo y aguacate:</p> <p>Hervir 2 huevos, picarlos en cuadritos, ¼ tz de guacamole natural, rellenar hojas de lechuga romana, sal y pimienta al gusto.</p>	<p>Ensalada de pollo, tomate y semillas de girasol:</p> <p>Pollo al grill con romero</p> <p>Ensalada: 1 tz de lechuga romana, 1 tomate pequeño en cuadros, 5 hojas de albaca picada, 2 cdas de semillas de girasol o 2 cdas de almendras laminadas.</p> <p>Aderezo: 1 diente de ajo picado, 1 cda de vinagre balsámico, 1 cda de aceite de oliva, 1 cda de agua, sal y pimienta al gusto.</p>	<p>Wraps de atún en lechuga romana:</p> <p>1 lata de Atún en agua 1 taza de tomate cebolla, lechuga.</p> <p>Armar Wraps en hojas de lechuga romana.</p> <p>Mostaza al gusto.</p>



RECETARIO



Leche dorada

INGREDIENTES

1 cda de cúrcuma

1 cda de aceite de coco

1 cda de miel

1 pizca de pimienta negra

1 cda de jengibre en polvo o 2 cm de jengibre rallado

Canela al gusto

2 tzs de leche de almendra

PREPARACIÓN

Mezclar todo en una olla menos la miel.

Llevar a fuego lento, cuando empiece a hervir apagar.

Licuar y al final agregar la miel.





RECETARIO

Negritos saludables



INGREDIENTES

½ taza de aceite de coco

3 huevos

¼ taza de cacao en polvo sin azúcar

1/3 tz de azúcar de coco o panela

1 cucharada de esencia de vainilla

½ taza de harina de almendras

½ taza de harina de avena

Pizca de sal

Almendras laminadas o nueces

Chispas de chocolate oscuro (70% de Cacao)

PREPARACIÓN

Pre calentar el horno a 180°

En un bowl mediano mezclar los ingredientes líquidos y en otro bowl los secos.

Colocar los ingredientes secos dentro de la mezcla líquida.

Batir durante 2 minutos con batidora.

Almendras y chispas de chocolate.

Hornear por 40 minutos.



FRASES PARA INICIAR CADA DÍA

DÍA 1

Sin compararme

No te compares con otros, no se trata de ser mejores que los demás ni inferiores. No busques ser como nadie! Enfócate en tí, ámate, acéptate, perdónate, libérate de todo lo que no te aporte nada positivo, suelta y confía en las virtudes que tienes, en el ser maravilloso que ERES. Piensa positivo y deja de compararte, eres suficiente!

DÍA 2

Olvidando la perfección

No eres perfecta, nadie lo es. solo por hoy, dedícate a no buscar la perfección. Ni siquiera después de muchas operaciones llegarías a serlo. Mírate al espejo y acepta tu cuerpo tal y como es. Escoge perdonarte cada día, eres humana, eres imperfecta y eres amor. Y empezarás a disfrutarte, cuando empieces a aceptarte.

DÍA 3

Soy valiosa

¿Sabes? Tal vez has escuchado esa palabra muchas veces pero hoy quiero recordártelo. Vales más que lo que crees, o de lo que un hombre pueda decir de tí. Eres preciosa ante los ojos de Dios, porque Él te creó. Eres única y ese es tu super poder. La mujer más hermosa va vestida de autoestima, confianza, amor propio, seguridad, respeto y sobre todo se valora y se cuida. Busca tu fuerza interna y empodérate!

DÍA 4

Puedo alcanzar mi mejor versión

Puedo alcanzar mi mejor versión: Hay algo que me encanta recordar y es que Dios no busca tu perfección física, el busca perfección en tu espíritu, el busca un corazón que anhele cada día ser más como Él. Un corazón que perdone, que respete, que valore y que ame sin medida aún a pesar de cualquier circunstancia.

DÍA 5

No me culpo

El verdadero reto está en no dejar que los pensamientos negativos controlen nuestra mente y emociones, libérate de toda carga pesada, perdónate cada error que hayas cometido en el pasado, te espera un futuro para brillar.

RECUERDA QUE CUALQUIER PROCESO DE CAMBIO LO VAMOS A HACER DESDE EL AMOR Y EL CUIDADO, SIENDO CONSCIENTES DE LOS HÁBITOS QUE POCO A POCO IREMOS CREANDO, SIN OBSESIONARNOS.

Tu meta de cada día será ganarle a cualquier excusa que tu mente te ponga, porque tu si puedes!!

