Porciones Correctas

FRUTAS

CEREALES, PAPAS Y LEGUMBRES INTEGRALES

VEGETALES

CARNES, LACTEOS SEMILLAS Y FRUTOS SECOS SALUDABLES

LÍQUIDOS

ACEITES DE CALIDAD

Nutrición B1: Elige Alimentos indicados en esta tabla en permitidos. Disminuye y evita el resto.

Sophia Higea
Recupera tu Salud
y logra un Alto Desempeño

Esta alimentación esta diseñada para mejorar el rendimiento físico, metal y emocional.

	Porciones	Permitidos	Disminuir	Evitar
RECONSTRUCCIÓN, INTELIGENCIA Y EMOCIONES **FRUTAS**	1-3 Tazas dia	Uvas verdes y rosadas, Kiwi, Limones, Melones, Naranjas, Guindas, Arándanos, Pomelos, Frutillas, Frambuesas, Fresas, Sandia, Moras, Aronias, Bayas de Sauco, Ciruelas, Mangos, Damascos, Papayas, Duraznos, Piñas, Mandarina, Tangerina, Toronja, Plátano+, Manzana, Pera, Granadina+, Datil+, Pasas+, Higos+, Pepino Fruta, Uva negra+, Uva sultana+, Uva Crispa, Vayas de Goji, Cerezos de Jerusalen, Sapodilla+, Jugo de frutas+		
VEGETALES	3-8 Tazas dia	Rucula*, Hojas de Betarraga, Bok Choy*, Acelga, Achicoria, Cilantro, Berza (Col Forrajera), Diente de Leon*, Endivia, Col Rizada* (y todos los demás tipos), Lechuga, Mizuna, Radicchio, Hoja de Mostaza*, Perejil, Hojas del Rabano*, Tatsoi*, Berros, Pasto de Trigo, Brotes de Bambu, Esparrago, Alcachofa, Palta, Brócoli, Coles de Brusela, Repollo, Col Forrajera, Coliflor*, Apio, Pepinos con piel, Arvejas, Okra, Aceitunas, Pimientos, Zapallo Italiando con cáscara, Zapallo Amarillo+, Betarraga (Remolacha)+, Radichio, Ruibarbo, Tomate, Berenjenas, Zanahorias+, Daikon, Daikon, Nabos, Colinabo, Rábanos, Hojas de Rábanos*, Cebollas, Cebollines, Ajos, Puerros, Chalotas, Rutabaga, Champiñiones.	Espinaca	
ENERGÍA (CARBOHIDRATOS) **CEREALES, Y PAPAS**	1 a 3 Tazas al día, dependiendo edad, contextura, y actividad física	Arroz Integral, Avena Integral, Papas, Batatas, Quinoa, Amaranto, Arruruz de Brasil, Trigo Sarraceno. **Precaución Transgénico - Maiz (Choclo)**	Mijo, **Precaución Intolerancia** - Pan, Fideos, y Masas Integrales de Trigo, Centeno, Cebada, Kamut, Farro y Trigo Escaña, y cualquier producto que lo contenga, como cuscus, salvados, semolas y otros productos naturales.	**Precaución Intolerancia** - Pan, Fideos, y Masas Refinadas de Trigo, Centeno, Cebada, Kamut, Farro y Trigo Escaña, y cualquier producto que lo contenga, como cuscus, salvados, semolas y otros productos naturales y procesados como galletas, pasteles, cachitos y otros que contengan estos cereales. Arroz Blanco y Avena Instantanea por ser bajos en fibra.
LEGUMBRES	1 a 3 **Tazas a la semana**, dependiendo edad, contextura, y actividad física	**Precaución Lectinas e Intolerancia: Lentejas, Porotos, Garbanzos, Porotos Verdes, Arvejas (Guisantes) y también en sus formas de Harina. Soja, Tofu, Soja Fermentada (Tempeh y Miso).**		
ACEITES / GRASAS	2 a 4 cucharadas al día, dependiendo edad, y actividad física.	Aceite de Oliva, Aceite de Palta, #Aceite de Coco (TCM), #Mantequilla Clarificada (Ghee), Aceite de Linaza (Lino), Aceite de Nuez, Aceite de Semillas de Cañamo, Canola, #Grasa Animal (Mantequilla de Grasa Cerdo, Pollo, Pato, Res)		Aceite de Maravilla, Girasol, Pepitas de Uva, Mantequilla, Margarina.
ESTRUCTURA **PROTEINAS**	**100 a 350** gramos al día, dependiendo de la edad, contextura y actividad física	Carnes Rojas, Aves, Pescados y mariscos. Leches Vegetales (Almendra*, Coco (TCM), Avena), Yogourt natural de Kefir o Pajarito con leches vegetales. **Precaución Intolerancia** - Leche y yogourt de Kefir o Pajaritos con leche animal, quesos, huevos y soya.	Carne de Cerdo, Leche de arroz.	Yogourt industrializado **Precaución Metales Pesados** - Atún, Albacora, Choritos (Mejillones), Blanquillo, Caballa Gigante, Aguja, Pargo, Alazán, Tiburón y Pez Espada, y más si vienen enlatados.

	Porciones	Permitidos	Disminuir	Evitar
FRUTOS SECOS	Hasta 1 Taza al día	Almendras*, Mantequilla de Almendra, Nueces, Avellanas, Castañas de Caju, Nuez Amazónica, Pistachos.	Mani	
SEMILLAS		Chia (f), Linaza (f), Sesamo*, Tahini* (Mantequilla de Sesamo), Semillas de calabaza, Semillas de Girasol, Cacao		Cocoa
ENDULZANTES	Moderación	**Estevia Certificada.**		Azucar Orgánica o Refinada (Dulces y Pasteles). Endulzantes artificiales de todo tipo (sucralosa, aspartame, sacarina, alta fructosa, tagatosa, etc).
	1 cucharadita al día.	**Miel Natutal (Sin azucar añadida, u otro ingrediente), Jarabe de Arce (Miel de Maple), Melaza*, Sorgo.**		
CONDIMENTOS	Moderación	**Todo tipo de condimentos naturales, como sal de mar, cúrcuma, comino, orégano, azafran, perejil, cilantro, entre otros sazonadores naturales, preferentemente orgánico.**		Sal Refinada, Aceto Balsámico, Vinagre (No usar periodos prolongados), y condimientos procesados en forma de calugas y otros tipos.
BEBIDAS	**Hidratate bien**	**Agua Purificada**		
	Moderación	**Café (ojo), Té (ojo), Yerbamate (ojo), Infusiones de hiervas, Té Kombucha (n), Infusiones de Frutas (n) y Verduras (n), Jugos de Verduras (n).**		
ALCOHOL	Consumir de manera esporádica, y si lo hace, no más de dos copas al día.			No alcohol, y si va a beber, de manera esporádica y moderada. **Precaución Intolerancia - Cerveza, Whisky o Bourbon que contengan Cebada.**

Parte a tu ritmo, paso a paso. Mientras más nutrientes le entregues a tu cuerpo, verás como vuelves a llenarte de energía, equilibrio emocional y claridad mental. Todo persona tiene un tremendo potencial, y tu también puedes recuperarlo.

Significado de los símbolos:
* Alimento con alto calcio.
+ Alimentos que, dentro del grupo, tienen más azucar.
# Aceites y grasas que se puede cocinar en caliente.
(ojo) Bebidas que en exceso producen deficiencia de Vitamina D, daño a los huesos e hígado.
(TCM) Alimentos con grasa de buena calidad, llamada Trigliceridos de Cadena Media.
(f) Buena fuente de fibra.
(n) Bebidas aptas para niños.

POTENCIADORES

	Porciones	Permitidos	Disminuir	Evitar
INTERIORES	**100 a 350** gramos a la Semana	Cerebro, Molleja (Panas), Corazón, Riñones, Higado, Timo, Páncreas		
OMEGA 3 PESCADO	**450** gramos a la semana	Jurel, Anchoas, Almejas, Fletan del Atlántico, Arenque, Caballa, Ostras, Salmón, Sardinas, Trucha.		
FERMENTOS PROBIOTICOS	1/4 Taza o más. Partir de apoco.	Lacto Fermentadas Almendras, Soya, Leche de Coco, Te de Kombucha, Kvas de Remolacha (Betarraga)		
		Kimchi, Lacto Fermentados de Repollo (Col), Pepinos Acidos y otros vegetales.		

Sophia Higea
Recupera tu Salud
y logra un Alto Desempeño

Menu Nutrición B1

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Colaciones
OPCION 1	**1 a 2 taza de frutas.** **1/2 a 1 taza de frutos secos y semillas** **1/2 a 1 taza de cereales integrales.**	**1 ensalada o crema** (2 tazas de vegetales), con 1 cucharada de aceite permitido. **1 porción de proteina acompañas con verduras (al vapor, salteadas, guiso o pure)** (2 taza de vegetales). **1/2 a 1 taza de cereales integrales.** **1/2 a 1 taza de frutas.**	**1 porción de proteina acompañado con verduras (al vapor, salteadas, guiso o pure)** (2 taza de verduras), y hojas frescas encima.	**Frutos secos, frutas o vegetales.**
OPCION 2	**1 ensalada con proteina** (2 taza de vegetales), con una porción de proteina,con 1 cucharada sopera raza de aceite permitido. **1/2 a 1 taza de cereales integrales.**	**1 ensalada o crema** (2 tazas de vegetales), con 1 cucharada de aceite permitido. **1 porción de proteina acompañas con verduras (al vapor, salteadas, guiso o pure)** (2 taza de vegetales). **1/2 a 1 taza de Cereales Integrales.** **1/2 a 1 taza de Frutas.**	**1/2 a 2 taza de frutas.** **1/2 a 1 taza de frutos secos y semillas.**	**Frutos secos, frutas o vegetales.**
OPCION 3	**1 crema o sopa de verduras, con cereales y proteina** (2 taza de verdura, y entre 1/2 a 1 taza de cereales integrales), acompañada con 1 cucharada sopera raza de aceite permitido.	**1 ensalada o crema** (2 tazas de vegetales). **1 porción de proteina con verduras (al vapor, salteadas, guiso o pure)** (3 tazas de vegetales). **1/2 a 1 taza de Cereales Integrales.** **1/2 a 1 taza de Frutas.**	**1 taza de frutas,** acompañada con 1 cucharada sopera raza de aceite de coco. **1/2 a 1 taza de frutos secos y semillas (Remojados)**	**Frutos secos, frutas o vegetales.**
OPCION 4 **Que se levantan con hambre**	**1 porción de cereales con verduras (salteadas, al vapor, pure o guiso) y proteina** (3 tazas de vegetales, y 1/2 a 1 taza de cereales integrales permitidos). **1 ensalada o crema** (2 tazas de vegetales).	**1 crema o sopa de verduras y proteina, espesada con cereales.** (3 taza de vegetales, 1/2 a 1 taza de cereales y una porcion de proteina).	**1 taza de frutas.** **1/2 a 1 taza de Frutos secos y semillas.**	**Frutos secos, frutas o vegetales.**
OPCION 5 **Dia vegetariano (Dos veces por semana)**	**1 a 2 taza de frutas.** **1/2 a 1 taza de frutos secos y semillas** **1/2 a 1 taza de cereales integrales.**	**1 ensalada o crema** (2 tazas de vegetales). **1 porción de de verduras (al vapor, salteadas, guiso o pure)** (2 taza de vegetales). **1/2 a 1 taza de cereales integrales.** **1/2 a 1 taza de frutas.**	**1 porción de proteina acompañado con vegetales (al vapor, salteadas, guiso o pure)** (2 taza de vegetales), y hojas frescas encima.	**Frutos secos, frutas o vegetales.**