



HAZLO SIMPLE

SENCILLO, SALUDABLE Y REAL.



EL PODER DE LO SIMPLE

Este no es otro manual sobre dietas restrictivas ni sobre prohibir alimentos. Este es un camino hacia comer de manera más natural y consciente, y hacerlo de forma tan simple que puedas integrar cada día. **La verdadera clave para tener más energía, sentirte mejor y vivir con bienestar, está en volver a lo básico:** los alimentos que la tierra nos da, tal cual, sin procesar, sin aditivos. Lo que encuentras en su estado natural es lo que realmente nutre tu cuerpo.

Así que olvida las restricciones y las reglas complicadas. Se trata de aprender a comer de una forma que sea fácil, accesible y que te haga sentir increíble. No se trata de dejar de comer, se trata de aprender a comer mejor. Comer bien no tiene que ser una batalla. Es un acto de amor propio.

En este reto, aprenderás a hacer elecciones alimenticias inteligentes, usando alimentos simples de un solo ingrediente: arroz, pollo, papa, carne, verduras, frutas... Lo que tu cuerpo realmente necesita para tener energía, claridad mental y fuerza. **La belleza de este enfoque es que no tienes que complicarte.** La idea es que escojas lo que te guste, lo prepares de manera sencilla y disfrutes de cada plato sin sentirte culpable.

¿Sabías que, al hacer elecciones más simples y naturales, tu cerebro también responde positivamente? Cuando alimentamos nuestro cuerpo con lo que realmente necesita, empezamos a tomar decisiones de forma automática y más intuitiva, porque nuestra mente se siente más clara y enfocada. Este no es solo un cambio físico, sino una transformación mental. Es más fácil de lo que piensas.

Aquí no hay etiquetas ni “buenos” ni “malos” alimentos. Se trata de conocer lo que le hace bien a tu cuerpo y aprender a conectarte con él, para tomar decisiones con confianza y sin estrés. Este reto es un paso hacia una versión más fuerte, más saludable y más feliz de ti misma.

VAMOS A HACERLO JUNTAS.

¡HAZLO SIMPLE, HAZLO TUYO Y SIENTE LA DIFERENCIA!

PROTEÍNAS NATURALES

ALIMENTOS SIMPLES Y PODEROSOS PARA NUTRIR TU CUERPO.

Aquí tienes una lista abundante de fuentes de proteínas que puedes encontrar fácilmente en el supermercado. Estas opciones incluyen tanto proteínas de origen animal como vegetal, para que puedas adaptarlas a diferentes preferencias y necesidades dietéticas.

PROTEÍNAS DE ORIGEN ANIMAL:

1. **Pechuga de pollo**
2. **Pavo**
3. **Carne de res magra** (como el lomo o la carne molida magra)
4. **Cerdo magro** (como el lomo de cerdo o el solomillo)
5. **Huevos** (entero o solo claras)
6. **Atún**
7. **Salmón**
8. **Trucha**
9. **Pargo**
10. **Camarones**
11. **Pescado blanco** (tilapia, merluza, bacalao)
12. **Filetes de pechuga de pato**
13. **Carne de cordero** (en cortes magros)
14. **Lácteos** (leche, queso, yogur) — preferentemente bajos en grasa o de fuentes orgánicas



PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL:

1. **Lentejas**
2. **Garbanzos**
3. **Frijoles** (negros, rojos, blancos, etc.)
4. **Tofu** (silken o firme)
5. **Edamame** (soja verde)
6. **Quinoa**
7. **Amaranto**
8. **Chía** (aunque es una semilla, contiene proteínas y grasas saludables)
9. **Semillas de cáñamo**
10. **Almendras**
11. **Anacardos** (nuez de cajú)
12. **Pistachos**
13. **Semillas de calabaza**
14. **Frutos secos** (nueces, macadamia, avellanas)
15. **Mantequillas de frutos secos** (almendra o manteca de maní)
16. **Acelga y espinaca** (aunque no son muy altas en proteínas, son excelentes complementos)
17. **Seitan**. (proteína de trigo, muy utilizada en dietas vegetarianas/vegas)



PROTEÍNAS EN POLVO (SI LO PREFIERES COMO SUPLEMENTO):

1. **Proteína de suero** (whey protein)
2. **Proteína de guisante**
3. **Proteína de arroz integral**
4. **Proteína de cáñamo**
5. **Proteína de soya**
6. **Proteína de huevo**



CARBOHIDRATOS DE UN SOLO INGREDIENTE

LOS PUEDES ENCONTRAR FÁCILMENTE EN EL SUPERMERCADO. ESTOS ALIMENTOS SON NATURALES, SIN PROCESAR Y EXCELENTES FUENTES DE ENERGÍA.

CARBOHIDRATOS COMPLEJOS:

1. Arroz integral
2. Arroz blanco
3. Pasta (arroz, integral)
4. Papa
5. Batatas (camote)
6. Avena
7. Quinoa
8. Amaranto
9. Lentejas
10. Garbanzos
11. Frijoles (negros, rojos, pintos, etc.)
12. Chícharos (guisantes)
13. Guisantes partidos
14. Yuca
15. Plátano
16. Maíz (en grano, fresco, congelado o en mazorca)
17. Habas



- Apio
- Alcachofa
- Espárragos
- Puerros
- Judías verdes
- Guisantes (arvejas)
- Frijoles verdes
- Papa (patata)
- Camote (batata)
- Ñame
- Choclo (maíz)
- Calabaza (zapallo)
- Calabacín (zapallito)
- Tomate
- Pepino
- Pimientos (rojos, verdes, amarillos, etc.)
- Berenjena
- Guisante
- Setas (hongos)
- Pimientos picantes (chiles)
- Espinacas
- Lechuga
- Acelga
- Col rizada (kale)
- Berros
- Mostaza (hojas)
- Endibia
- Rúcula
- Brócoli
- Coliflor
- Repollo
- Coles de Bruselas
- Nabos
- Zanahorias
- Remolacha
- Apio nabo
- Chirivías
- Yuca (mandioca)
- Rábano



VERDURAS

CONDIMENTOS NATURALES

ESPECIAS SECAS:

- Canela (en polvo o en rama)
- Pimienta negra (en grano o molida)
- Pimienta blanca
- Comino (en polvo o en grano)
- Cúrcuma (en polvo)
- Jengibre (en polvo o fresco rallado)
- Nuez moscada (en polvo o en grano)
- Clavos de olor
- Cardamomo (en grano o molido)
- Cilantro en polvo (o semillas de cilantro)
- Ajo en polvo (también puedes usar ajo fresco)
- Cebolla en polvo
- Pimentón (dulce o picante)
- Albahaca seca
- Oregano seco
- Tomillo seco
- Romero seco
- Mejorana
- Laurel seco (en hojas)
- Anís estrellado
- Curry en polvo (combinación de especias naturales)
- Eneldo seco
- Fenogreco
- Azafrán (generalmente en hebras)
- Semillas de hinojo
- Pimienta de cayena
- Cilantro fresco (también conocido como coriandro)
- Menta seca o fresca
- Salvia (seca o fresca)
- Achiote (en polvo o semillas)



CONDIMENTOS EN SEMILLAS O GRANO

- Semillas de sésamo (ajonjolí) (pueden ser naturales o tostadas)
- Semillas de mostaza (granos enteros o molidos)
- Semillas de comino (granos enteros)
- Semillas de alcarraza (también conocida como "alcarraza")
- Semillas de amapola

SAL Y ALTERNATIVAS NATURALES

- Sal marina (sin aditivos)
- Sal del Himalaya (en cristales o molida)
- Sal gris de Céfalú (o sal gris)
- Sal kosher
- Sal ahumada
- Sal de hierbas (con hierbas frescas o secas como albahaca, orégano, etc.)



CONDIMENTOS FRESCOS:

- Ajo fresco
- Cebolla fresca
- Perejil fresco
- Albahaca fresca
- Cilantro fresco
- Menta fresca
- Romero fresco
- Tomillo fresco
- Eneldo fresco
- Salvia fresca
- Jengibre fresco
- Lima fresca (jugo y ralladura)
- Limón fresco (jugo y ralladura)
- Chiles frescos (jalapeño, serrano, habanero, etc.)
- Pimientos frescos (dulces o picantes)
- Laurel fresco



OTROS CONDIMENTOS NATURALES:

- **Aceite de oliva virgen extra (puede usarse también como base para infusiones)**
- **Vinagre de manzana (sin aditivos)**
- **Vinagre balsámico (natural, sin azúcares añadidos)**
- **Salsa de soja (si es natural, sin gluten ni aditivos)**
- **Pesto (hecho con hierbas frescas, aceite de oliva, piñones y queso parmesano, sin aditivos)**
- **Miel (sin aditivos, preferentemente cruda o local)**
- **Mostaza natural (sin azúcares añadidos ni conservantes)**
- **Tahini (pasta de sésamo natural)**
- **Aceite de coco (virgen y sin aditivos)**
- **Vinagre de arroz (sin azúcares añadidos)**
- **Salsa picante natural (hecha con chiles frescos, vinagre y especias)**

OTROS INGREDIENTES PARA INFUSIONAR O MARINAR:

- **Vainilla (en vaina, no extractos con azúcar o alcohol)**
- **Lemongrass (hierba de limón) fresca**
- **Hojas de lima kaffir (especialmente para platos tailandeses)**
- **Almendras trituradas (como condimento o para añadir a salsas)**
- **Pistachos triturados (como condimento para ensaladas o sopas)**

