



ESPACIO VITAL
MEDICINA INTEGRAL

DIR. DRA. GRACIELA VARELA

SALUDABLES SUSTITUCIONES

Aportes para tu lista de Compras



ALIMENTOS DESACONSEJADOS



SUSTITUIR POR



Lácteos: Leche, yogur, quesos de todo tipo, manteca.

Leches, patés y quesos vegetales (Esporádicamente quesos frescos de pequeños productores)

Embutidos, fiambres, carnes (de cualquier animal)

No recomendamos carne pero en caso de que se consuma, hasta dos veces por semana, que sea pollo de campo, orgánico, alimentado naturalmente. El pescado sólo en zonas costeras y muy fresco. El salmón rosado actualmente es criado en piletones bajo malas condiciones de vida y alimentación

Azúcar, edulcorantes artificiales, jarabe de maíz de alta fructuosa (JMAF) o alimentos y bebidas que los contengan

Stevia en hojas sin refinar (Mucho cuidado con "stevias" adulteradas con ciclamato, sacarina, sucralosa u otros edulcorantes artificiales. Leer las etiquetas)

Miel – azúcar integral de caña (mascabo)

Sal común

Sal rosada, sal andina, sal del Himalaya o sal marina enriquecida con vegetales y algas kelp

Verduras envasadas en conserva

Verduras frescas, preferentemente orgánicas: conservan las propiedades nutricionales y energéticas.

Frutas cocidas, frutas en conserva, frutas secas azucaradas o glaseadas

Frutas crudas, o secas. Conviene comer las de estación. Consumo moderado y acompañado de fibras para no elevar de golpe el azúcar en sangre.

Pan, fideos, panificados de harina de trigo (aunque sean integrales y veganos)
Arroz blanco (refinado)
trigo, avena, y maíz

Panificados y pastas sin gluten. Consumir cereales integrales como el mijo, quinoa, amaranto, sarraceno, arroz integral. Galletas caseras con estos cereales (ver recetario) o –para salir del paso como opción de transición- galletas de arroz integral comerciales sin aditivos. Precaución: existen galletas y bizcochos de arroz que contienen leche en polvo, azúcares y/o aditivos no saludables (aprender a leer las etiquetas)

Grasas: de vaca, manteca, margarina

Aceites extra vírgenes en envase de vidrio. O en envases plásticos tipo 1,2 y 5. Para aderezar: Oliva, girasol de alto oleico. Para cocinar: aceite de coco. Incluir siempre una cucharada tamaño postre de aceite de chía o de lino en almuerzo y cena para asegurar un aporte correcto de omega 3

Caldos y sopas instantáneas, saborizantes
¡Cuidado! contienen glutamato monosódico

Agua de cocción de verduras

Bebidas gaseosas, jugos artificiales, jugos envasados "naturales" con pulpa de naranjas

Agua, licuados y jugos de frutas naturales combinados con vegetales para disminuir el contenido de hidratos de carbono simples y enlentecer su absorción.

Mayonesa, mostaza, ketchup, queso blanco

Mayonesas vegetales caseras, salsa de soja orgánica marca MOA, gomasio, Palta pisada con limón y sal