

DRA. STEPHANIE OVIEDO · MEDICINA FUNCIONAL

Lista de compras

Corazón Consciente

Dra. Stephanie Oviedo

hola@drstephanieoviedo.com

Instagram: [@itsdrstephanie](https://www.instagram.com/itsdrstephanie)

Contenido

	Cómo usar esta lista	3
	Verduras	4
	Frutas	6
	Pescados y mariscos	7
	Carnes, aves y huevos	8
	Legumbres	9
	Granos integrales	10
	Frutos secos y semillas	11
	Grasas y aceites	12
	Lácteos y alternativas	13
	Despensa	14
	Bebidas	15
	El azúcar y los edulcorantes	17
	La sal	18
	Cómo leer una etiqueta	20
	Si quieres empezar por lo esencial	21



Cómo usar esta lista

Esta es la lista de lo que entra a tu cocina en este protocolo, organizada como está organizado el mercado para que te sea fácil encontrarla.

Los nombres de los alimentos cambian de país a país, así que puse entre paréntesis las formas más comunes. Si en tu ciudad se llama de otra manera, es el mismo alimento.

así

Los que aparecen en verde son los que más rinden dentro de su grupo. Si vas a priorizar algo, prioriza esos.

así

Los demás entran sin problema y hacen el resto del trabajo.

así

Los que aparecen en rosado son los que conviene dejar fuera del carrito.

SOBRE LAS PORCIONES

Las porciones que menciono aquí son una guía general, pensada para que tengas una referencia mientras haces mercado. En la sesión las ajustamos a tu caso, a tus condiciones y a tus resultados.

↑ [Volver al contenido](#)



Verduras

Son la mitad de tu plato. Mientras más colores tenga el carro, mejor, porque los colores son los antioxidantes.

HOJAS VERDES

Tienen nitratos, que tu cuerpo convierte en la señal que le dice a la arteria que se abra.

Espinaca

Acelga

Rúcula (arúgula)

Berro

Kale (col rizada)

Lechuga romana

Lechuga crespa

Lechuga morada

Hojas de remolacha

Hojas de nabo

Hojas de mostaza

Repollo chino (bok choy)

Perejil

Cilantro

Apio

Las lechugas más verdes y las moradas rinden más que las claras. La lechuga iceberg aporta poco.

CEBOLLA, AJO Y FAMILIA

Compuestos de azufre y quercetina, antiinflamatorios. Y son la base del sofrito de media Latinoamérica.

Cebolla blanca

Cebolla roja

Cebolla cabezona

Cebolla larga (cebollín, cebolla de verdeo)

Ajo

Puerro (poro, ajo porro)

Chalote

LAS ROJAS

El licopeno protege al colesterol del daño, y rinde más cocido que crudo: la salsa casera cuenta.

Tomate (jitomate)

Tomate en conserva sin azúcar

Pasta de tomate sin azúcar

EL RESTO

Brócoli

Coliflor

Repollo (col)

Coles de Bruselas

Zanahoria

Calabacín (zucchini, calabacita)

Zapallo (ahuyama, auyama, calabaza)

Berenjena

Pimentón (pimiento, morrón, chile dulce)

Pepino

Habichuela (ejote, vainita, chaucha)

Espárragos

Alcachofa

Champiñones y setas

Rábano

Nabo

Palmito

Hinojo

Arveja china

Remolacha (betabel, betarraga)

Chucrut

Kimchi

Encurtidos sin azúcar

RAÍCES Y TUBÉRCULOS

Una porción del tamaño de tu puño.

Papa, mejor las de color: morada, criolla, amarilla

Batata (camote, boniato)

Yuca (mandioca)

Ñame

Plátano verde y maduro

Maíz tierno (choclo, elote)

Arracacha

[↑ Volver al contenido](#)



Frutas

Dos porciones al día, enteras y no en jugo. El jugo deja la fibra en el exprimidor y manda el azúcar directo a la sangre.

LAS DE MÁS RESPALDO

Mora (zarzamora)

Fresa (frutilla)

Arándano

Granada

Guayaba

Papaya

Sandía (patilla)

Toronja (pomelo) rosada

LAS DE TODOS LOS DÍAS

Manzana

Pera

Naranja

Mandarina

Durazno (melocotón)

Ciruela

Albaricoque

Kiwi

Melón

Piña

Maracuyá (parchita, chinola)

Banano (plátano, guineo, cambur)

Mango, en porción pequeña

Uvas, en porción pequeña

SOBRE LA FRUTA DESHIDRATADA

Uvas pasas, dátiles, higos secos y mango seco son fruta a la que le quitaron el agua. Al irse el agua, el azúcar queda concentrado: un puñado de uvas pasas tiene el azúcar de varios racimos de uva, pero sin el volumen que te llena. Por eso es fácil comer mucho sin darte cuenta.

Sí puedes comerlas. La porción es una cucharada, no un puñado. Y la fruta fresca va siempre primero.

↑ [Volver al contenido](#)



Pescados y mariscos

Dos o tres veces por semana. Es de lo que más rinde en este protocolo.

MÁS OMEGA-3 Y MENOS MERCURIO

Sardina, fresca o enlatada

Anchoveta (boquerón)

Jurel

Caballa (macarela, sierra)

Bonito

Trucha

Salmón

Arenque

La sardina enlatada es de lo más barato y lo más completo que hay. Búscala en agua o en aceite de oliva, no en aceite vegetal ni en salsa de tomate con azúcar.

PESCADOS BLANCOS

Buena proteína, menos omega-3.

Mojarra

Tilapia

Pargo

Corvina

Róbalo

Merluza

Lenguado

MARISCOS

Camarón

Langostino

Calamar

Mejillón

Almeja

DE ESTOS, MEJOR POCO

El mercurio se acumula en los pescados grandes y de vida larga: atún de aleta amarilla en porciones grandes, pez espada, tiburón, blanquillo y caballa rey. El atún enlatado tipo *light* o *lomito* tiene bastante menos.

↑ Volver al contenido



Carnes, aves y huevos

LO QUE ENTRA

Pollo sin piel: pechuga, muslo, contramuslo

Pavo sin piel

Res magra: lomo, punta de anca, muchacho, falda

Cerdo magro: lomo, chuleta

Cordero

Conejo

Huevos, hasta dos al día

SOBRE EL PAVO EN LONJAS

Que sea pechuga fresca, cortada en el mostrador de la carnicería, o pavo que horneaste en casa y cortaste tú. Lo que viene empacado como fiambre no entra.

LO QUE NO ENTRA

Salchichón

Salchicha

Mortadela

Jamón empacado

Chorizo industrial

Tocineta

Salami

Pepperoni

La razón no es solo la grasa: es la sal, los conservantes y el procesamiento, los tres juntos. Si quieres carne en lonjas, pídelas frescas en la carnicería y que te las corten ahí.

[↑ Volver al contenido](#)



Legumbres

Proteína, carbohidrato y fibra soluble en el mismo alimento. De lo mejor que puedes poner en el carro, y además es barato.

Frijol (frejol, poroto, caraota)

Lenteja

Garbanzo

Arveja (guisante, chícharo)

Habas

Soya en grano

Edamame

Tofu

Tempeh

Secas rinden más y salen más baratas. Enlatadas sirven perfecto: enjuágalas bien para quitarles parte del sodio.

[↑ Volver al contenido](#)



Granos integrales

Una o dos porciones al día. Integrales de verdad, con el grano entero.

LOS DOS CON EFECTO PROPIO

Los dos tienen betaglucano, una fibra con efecto directo sobre el colesterol y el azúcar.

Avena en hojuelas o cortada

Cebada

La avena instantánea de sobre no cuenta: viene precocida y suele traer azúcar. La cebada contiene gluten.

LOS DEMÁS

Arroz integral

Arroz negro, morado o salvaje

Quinua

Amaranto

Trigo sarraceno (alforfón)

Mijo

Arepa de maíz entero

Tortilla de maíz nixtamalizado

Pan de masa madre integral

AL LEER LA ETIQUETA DE UN PAN O UNA PASTA

El primer ingrediente tiene que decir *integral* o *de grano entero*. “Harina enriquecida” y “multigrano” no significan integral.

↑ [Volver al contenido](#)



Frutos secos y semillas

Un puñado al día. Sin sal y sin tostar en aceite: crudos o tostados en seco.

FRUTOS SECOS

Nuez de nogal (nuez de Castilla)

Almendra

Maní (cacahuete)

Marañón (anacardo, nuez de la India)

Pistacho

Avellana

Nuez pecana

Macadamia

SEMILLAS

Linaza

Chía

Ajonjolí (sésamo)

Tahini

Semillas de calabaza (pepitas)

Semillas de girasol

LA LINAZA, MOLIDA

Entera pasa de largo sin que aproveches nada. Muélela en un molino de café y guárdala en el congelador, porque se pone rancia rápido.

MANTEQUILLAS DE FRUTOS SECOS

Maní, almendra o marañón, con un solo ingrediente en la etiqueta: el fruto seco. Si dice azúcar, aceite vegetal o grasa hidrogenada, va de vuelta al estante.

[↑ Volver al contenido](#)



Grasas y aceites

PARA COCINAR Y ALIÑAR

Aceite de oliva virgen extra

Aguacate (palta)

Aceitunas

Aceite de aguacate, para temperatura más alta

Que el aceite de oliva diga virgen extra, y sin filtrar si lo consigues, porque conserva más antioxidantes. Guárdalo en vidrio oscuro, lejos del calor de la estufa, y bóvalo si huele rancio.

EN POCA CANTIDAD

Mantequilla o ghee, una cucharadita

Aceite de coco, ocasional

Leche de coco en lata, un par de cucharadas

Si tu LDL está alto, el aceite de coco mejor déjalo de lado por ahora.

LO QUE CONVIENE DEJAR FUERA

Aceite de palma

Aceite de maíz

Aceite de soya

Margarina

Manteca vegetal

Grasa parcialmente hidrogenada

Grasa trans

Y una nota práctica: la mayoría de las frituras de la calle se hacen con aceites recalentados muchas veces, que es de lo que más irrita la pared de la arteria.

↑ [Volver al contenido](#)



Lácteos y alternativas

Aquí no hay una regla única. Si sospechas que no te caen bien, eso se resuelve con un protocolo de eliminación y reintroducción, no adivinando.

LAS MEJORES OPCIONES DE ESTA CATEGORÍA

Yogur natural sin azúcar

Kéfir

Mira la etiqueta del yogur: muchos “naturales” traen azúcar añadida. La lista de ingredientes debería decir leche y cultivos, y poco más.

SI LOS CONSUMES

Leche

Queso campesino

Cuajada

Ricota

Requesón

Quesos maduros, en poca cantidad

ALTERNATIVAS VEGETALES

Sin azúcar añadida, siempre.

Leche de almendra

Leche de avena

Leche de soya

Leche de coco de caja

Yogur de coco o de soya con cultivos

[↑ Volver al contenido](#)



Despensa

HIERBAS Y ESPECIAS

Úsalas sin medida: dan sabor sin sal y la mayoría son antiinflamatorias.

Cúrcuma, con pimienta negra

Jengibre

Canela

Orégano

Tomillo

Romero

Laurel

Albahaca

Comino

Paprika

Pimentón dulce

Ají

Chile

Pimienta de cayena

Achiote

Cilantro fresco

Perejil fresco

PARA ALIÑAR

Vinagre de manzana

Vinagre de vino

Vinagre balsámico

Limón y lima

Mostaza sin azúcar

Aminos de coco

Miso

LO QUE CONVIENE DEJAR FUERA DEL CARRITO

Salsa de tomate comercial

Salsa barbacoa

Salsa teriyaki

Salsa rosada

Aderezos embotellados

Caldos en cubo

Sopas de sobre

Casi todos traen azúcar, sodio o los dos. Los aderezos caseros toman dos minutos y están en el recetario.

↑ [Volver al contenido](#)



Bebidas

EL AGUA

Es la base del día. Si vives en clima caliente o te mueves mucho, necesitas más de lo que crees. Puedes darle sabor con rodajas de limón, pepino, jengibre o hierbabuena.

EL CAFÉ

Mi recomendación son dos tazas al día.

La cafeína endurece los vasos sanguíneos por un rato y sube la presión temporalmente, y en algunas personas acelera el pulso o produce tensión. Pero el café también tiene compuestos que ayudan al hígado a manejar mejor el azúcar, y tomarlo con regularidad se ha asociado con menos diabetes tipo 2. Dos tazas es el punto donde se aprovecha lo bueno sin forzar el sistema.

Lo que más pesa es con qué lo tomas. Las cremas saborizadas, el azúcar y la leche condensada cambian por completo la ecuación.

Y una cosa de horario: la mitad de la cafeína que tomas sigue en tu cuerpo entre cinco y seis horas después. Un café de las cuatro de la tarde todavía está trabajando a las diez de la noche.

EL TÉ VERDE

Dos o tres tazas al día se asociaron con menos presión y mejores grasas en sangre. Tiene cafeína, pero bastante menos que el café, y hay versión descafeinada. También entran los té de hierbas sin azúcar: manzanilla, menta, hibisco (flor de Jamaica), jengibre.

EL VINO

El vino tinto tiene polifenoles, entre ellos el resveratrol, y de ahí viene su fama de cuidar el corazón. Pero esos mismos polifenoles están en la uva, la granada, el cacao y el té verde, sin el alcohol al lado.

La evidencia se movió en los últimos años. Los estudios que mostraban protección comparaban a quienes toman con quienes no toman, y en ese segundo grupo entra mucha gente que dejó de tomar porque se enfermó, lo que hacía ver mejor de lo que era al grupo que sí tomaba. Cuando se usaron métodos que evitan ese problema, el efecto protector se desdibujó. Hoy las guías de cardiología ya no recomiendan tomar alcohol con fines de protección cardiovascular.

En resumen: si lo tomas y lo disfrutas, no es lo que va a decidir tu riesgo. Si no lo tomas, empezar por el corazón no tiene respaldo. Y el exceso sí sube la presión de forma clara.

JUGOS Y GASEOSAS

Gaseosas

Jugos de caja

Tés embotellados

Bebidas energizantes

Bebidas deportivas

Leches saborizadas

Son de las fuentes más grandes de azúcar añadida que existen. Las versiones light o zero traen edulcorantes artificiales. El jugo de verduras sin azúcar sí entra, y hay una excepción en jugos de fruta: el jugo de granada sin azúcar, en cantidad pequeña, tiene estudios propios.

[↑ Volver al contenido](#)



El azúcar y los edulcorantes

El azúcar añadido se asoció con triglicéridos altos, HDL bajo, más azúcar en sangre y menos sensibilidad a la insulina.

DÓNDE SE ESCONDE

Casi nunca está donde uno lo busca. Revisa la etiqueta de:

Salsas de tomate y barbacoa

Aderezos de ensalada

Yogures de sabores

Leches saborizadas

Granolas

Barras de cereal

Panes de molde

Galletas de sal

Bebidas de café

Todo lo que diga light o fit

LOS NOMBRES CON LOS QUE APARECE

Jarabe de maíz de alta fructosa, dextrosa, maltodextrina, jarabe de agave, azúcar invertido, concentrado de jugo de fruta, melaza, miel de maíz.

LOS EDULCORANTES ARTIFICIALES

Aspartamo

Sucralosa

Acesulfamo de potasio

Sacarina

En este plan se evitan por completo. Son mucho más dulces que el azúcar de mesa, y pueden alterar el manejo del azúcar en sangre y aumentar el antojo de dulce en lugar de calmarlo. La estevia se puede usar en cantidades pequeñas.

CUANDO QUIERAS ALGO DULCE

Lo que mejor funciona es acercarse a lo natural: fruta de bajo impacto en el azúcar, siempre acompañada de algo de proteína o grasa. Manzana con mantequilla de maní. Mora con yogur sin azúcar. Un cuadrado de cacao del 70 % o más.



La sal

La sal hay que bajarla, y la pregunta es por dónde empezar. Alrededor de tres cuartas partes de la sal que come una persona ya viene puesta en la comida antes de llegar a la mesa, así que ahí está la mayor parte del trabajo. La que agregas tú también cuenta, y también baja.

DÓNDE ESTÁ DE VERDAD LA SAL

Pan

Galletas de sal

Quesos maduros

Cubitos y caldos concentrados

Sopas de sobre

Salsa de soya

Salsas comerciales

Snacks de paquete

Enlatados

Comida de restaurante

Un solo cubito de caldo puede llevar más sal que todo lo que le pondrías tú a una olla de sopa en una semana. Por eso cocinar en casa es lo que más cambia la ecuación: ahí tú decides cuánta entra.

BAJAR LA SAL SE ENTRENA

El paladar se adapta. Si bajas de a poco, en dos o tres semanas vas a llegar a un punto en que la comida de antes te sabe salada, y ya no la extrañas.

Una forma de hacerlo: cocina con la mitad de la sal que usas hoy y compensa con limón, ajo, hierbas, vinagre y ají. Sala al final de la cocción y no durante, porque así se nota más con menos cantidad. Y prueba la comida antes de echarle más.

EL OTRO LADO DE LA HISTORIA: EL POTASIO

El potasio equilibra el efecto del sodio, y subirlo suele ser más fácil de sostener que perseguir la sal.

Aguacate

Banano

Papa

Batata

Fríjol

Lenteja

Zapallo

Espinaca

Acelga

Tomate

Coco

EN REEMPLAZO DE LA SAL

Hierbas frescas y secas

Ajo

Cebolla

Limón

Vinagre

Ají

Jengibre

Comino

Paprika

Pimienta

El sabor no se pierde: cambia de fuente.

↑ [Volver al contenido](#)



Cómo leer una etiqueta

Cuatro cosas, en este orden.

1

La lista de ingredientes, antes que la tabla nutricional

Van ordenados de mayor a menor cantidad. Si el azúcar o un aceite vegetal aparecen entre los tres primeros, devuélvelo.

2

Cuántos ingredientes hay

Si son más de cinco y varios no los reconoces como comida, es un producto procesado, por saludable que diga el empaque.

3

El azúcar añadido

La tabla separa el azúcar total del añadido. El de una fruta entera no cuenta igual que el que alguien agregó.

4

El sodio

Un producto con más de 400 mg de sodio por porción es alto. Y revisa de qué tamaño es la porción: muchas veces el paquete trae dos o tres.

LO QUE DICE EL FRENTE DEL EMPAQUE NO ES INFORMACIÓN

“Natural”, “fit”, “artesanal”, “sin colesterol”, “con fibra” y “light” no están regulados de la misma forma en todos los países. La información está atrás.

↑ [Volver al contenido](#)



Si quieres empezar por lo esencial

Este protocolo se puede hacer con lo que hay en cualquier mercado de barrio, sin productos importados ni nada de tienda especializada. Si quieres arrancar con pocas cosas, estas son las que más rinden.

Sardina enlatada

Fríjol, lenteja y garbanzo secos

Avena en hojuelas

Huevos

Verduras de temporada

Linaza

Maní sin sal

Ajo y cebolla

Plátano, yuca, papa y batata

Con eso solo ya tienes la base del protocolo armada. La sardina enlatada trae omega-3, proteína y calcio al precio más bajo del mercado; las legumbres secas traen proteína, fibra y carbohidrato en uno; la avena es la fibra con más respaldo para el colesterol; y las verduras de temporada son siempre las más frescas.

↑ [Volver al contenido](#)

Dra. Stephanie Oviedo

hola@drstephanieoviedo.com

Instagram: [@itsdrstephanie](#)