



DRA. STEPHANIE OVIEDO
medicina funcional

ANEXO - DIGESTIÓN CONSCIENTE

Lista de compras

Todo lo que sí entra al carrito durante tus 30 días

Esta lista está organizada por secciones del supermercado, en el orden en que normalmente las recorres. Llévala en el celular.

Dos cosas antes de salir:

Empieza por el perímetro. Frutas, verduras, carnes y pescados están alrededor del local. Ahí está casi todo lo que necesitas y casi nada de lo que tienes que evitar.

El centro es el terreno difícil. Es donde vive lo empacado y donde se esconden el gluten, el maíz y la soya. Si vas a entrar ahí, lee etiquetas.

No tienes que comprar todo lo que aparece aquí. Es un menú de opciones, no una tarea.

Frutas

Guayaba · Papaya · Piña · Mango · Banano · Manzana · Pera · Naranja · Mandarina · Limón y lima (imprescindibles) · Maracuyá · Lulo · Mora · Fresa · Arándanos · Frambuesa · Uva · Melón · Patilla o sandía · Kiwi · Granadilla · Curuba · Tomate de árbol · Durazno · Ciruela · Cereza · Coco

Frescas o congeladas sin azúcar añadida. Vale la pena tener siempre banano y mango congelados: son la base de los postres helados del anexo de recetas, y salen más económicos.

Verduras sin almidón

Espinaca · Lechuga (todas) · Col rizada o kale · Acelga · Rúgula · Berros · Brócoli · Coliflor · Repollo · Coles de Bruselas · Pepino · Calabacín o zucchini · Berenjena · Pimentón · Tomate · Cebolla larga y cabezona · Ajo · Puerro · Apio · Espárragos · Alcachofa · Habichuela · Rábano · Hinojo · Champiñones · Cilantro · Perejil · Jengibre fresco · Cúrcuma fresca

Entre más colores distintos en la semana, mejor. Esa es la regla completa.

Tubérculos, raíces y plátanos

Papa (todas las variedades) · Yuca · Batata, camote o boniato · Ñame · Plátano verde y maduro · Ahuyama o calabaza · Zanahoria · Remolacha

Estos son tu fuente de energía del mes. No los saltes.

Proteínas

Aves: Pollo (pechuga, muslos, entero) · Pavo entero o en pechuga · Gallina · Pato

Otras carnes: Cordero

Carne molida: de pollo, de pavo o de cordero

Pescado: Salmón · Trucha · Sardina (fresca o enlatada en agua o aceite de oliva) · Mojarra · Tilapia · Pargo · Corvina · Róbalo · Merluza · Bagre · Sierra · Atún en agua, con moderación

De corral, campesino o de captura silvestre cuando sea accesible. No es imprescindible.

Sobre la pechuga de pavo: entra la carne fresca, en cualquiera de sus formas. Puedes comprarla entera y asarla en casa, o pedirla en la carnicería del supermercado cortada en lonjas, que te la empacan fresca en el momento. Esa es carne, no fiambre, y es la que reemplaza al jamón en los desayunos.

Lo que no entra es el pavo curado: el jamón de pavo y las lonjas de fiambre que vienen selladas de fábrica, con nitritos, azúcar y almidones en la etiqueta. La diferencia se ve en la lista de ingredientes: la carne fresca no tiene lista.

No entran este mes: res, cerdo, embutidos y fiambres de cualquier tipo, y mariscos.

Legumbres

Lentejas · Fríjol (negro, rojo, bola roja, cargamanto) · Garbanzo · Arveja · Habas · Fríjol blanco
Secas o enlatadas. Si son enlatadas, escúrrelas y enjuágalas bien. Si son secas, remójalas la noche anterior y bota esa agua.

No entran: soya en ninguna forma, y maní.

Cereales sin gluten

Arroz (blanco, integral, basmati) · Quinua · Trigo sarraceno · Mijo · Amaranto · Avena certificada sin gluten · Pasta de arroz · Pasta de quinua · Pasta de lentejas o garbanzo · Harina de arroz · Harina de yuca o almidón agrio · Harina de coco · Harina de almendras · Galletas de arroz · Tortas de arroz inflado certificadas sin gluten

Ojo con la avena: tiene que decir "certificada sin gluten" en el empaque.

Grasas y aceites

Aceite de oliva extra virgen, en botella oscura · Aceite de aguacate · Aceite de coco virgen · Aceite de ajonjolí · Ghee orgánico de pastoreo · Aguacate · Aceitunas · Leche de coco en lata, preferiblemente sin BPA

Frutos secos y semillas

Almendras · Nueces · Marañón o anacardo · Macadamia · Avellana · Pistacho · Nuez del Brasil · Semillas de chía · Linaza · Semillas de girasol · Semillas de calabaza · Ajonjolí · Mantequilla de

almendras sin azúcar · Tahini

Crudos o tostados en seco, sin sal. Un puñado pequeño al día.

Alternativas a los lácteos

Leche de almendras sin azúcar · Leche de coco en caja · Leche de arroz · Leche de avena certificada sin gluten · Yogur de coco sin azúcar · Kéfir de coco sin azúcar · Coco rallado sin azúcar

Lee la etiqueta: que no traiga azúcar añadida, ni lecitina de soya, ni una lista larga de espesantes.

Hierbas y especias

Cúrcuma · Jengibre · Canela · Orégano · Tomillo · Romero · Albahaca · Laurel · Paprika · Pimienta negra · Cardamomo · Nuez moscada · Clavo · Cilantro en semilla · Ajo en polvo · Cebolla en polvo · Sal marina

Todas las hierbas y especias entran. Son lo que evita que la comida del mes sepa siempre igual.

Condimentos

Aminos de coco, que reemplazan la salsa de soya · Vinagre de sidra de manzana · Vinagre balsámico sin azúcar añadida · Vinagre blanco o de vino · Mostaza Dijon sin azúcar · Mostaza de grano entero · Levadura nutricional · Caldo de huesos o de verduras sin glutamato ni soya

Bebidas

Agua filtrada · Agua con gas sin saborizantes · Agua de coco sin azúcar · Café descafeinado · Té de hierbas sin cafeína: manzanilla, menta, hierbabuena, jengibre, toronjil, cidrón, hibisco, diente de león, rooibos

Endulzantes

Miel · Azúcar de coco · Jarabe de arce puro · Melaza · Stevia pura en hoja o en gotas, sin maltodextrina

Máximo tres cucharaditas al día en total, sumando todo.

Lo que no va en el carrito

Trigo y todo lo que se hace con él · Cebada, centeno, malta · Avena sin certificar · Leche, queso, yogur, mantequilla, crema, helado · Huevo · Maíz en cualquier forma · Soya en cualquier forma ·

Maíz · Res, cerdo, embutidos · Mariscos · Café con cafeína, té negro, verde y blanco, gaseosas, bebidas energéticas · Alcohol · Azúcar refinada y endulzantes artificiales · Chocolate comercial · Todo lo ultraprocesado

Si consigues chocolate puro por encima del 70%, sin aditivos, un cuadrito al día sí se puede.

Los nombres escondidos

Cuando revises una etiqueta, estos son los que hay que cazar:

Gluten: sémola, bulgur, cuscús, espelta, kamut, farro, malta, extracto de malta, triticale, seitán, proteína vegetal hidrolizada, vinagre de malta.

Lácteos: suero de leche o whey, caseína, caseinato, lactoalbúmina, lactoglobulina, lactosa.

Huevo: albúmina, lisozima, lecitina de huevo, mayonesa.

Maíz: almidón de maíz, harina de maíz, jarabe de maíz, jarabe de alta fructosa, dextrosa, maltodextrina, sémola de maíz.

Soya: lecitina de soya (E322), proteína vegetal texturizada, aceite de soya, harina de soya, miso, tamari.

Azúcares: sacarosa, glucosa, fructosa, dextrosa, maltosa, sucralosa, aspartamo, sacarina, acesulfame K.

La regla de oro: si no reconoces un ingrediente o tienes duda, no lo compres y escríbeme.

Una ayuda práctica: la app **YUKA**, gratuita, te deja escanear el código de barras y ver al instante la composición y los aditivos del producto.

Dra. Stephanie Oviedo