



ummana

UNA CASA, MIL MUNDOS

# ORGANIZACIÓN DIARIA



Las comidas se pueden organizar en distintos momentos diarios, de acuerdo a las horas de descanso, actividades cotidianas, actividad física, sensaciones de hambre y saciedad.

## • Estrategias a tener en cuenta:



- **Incorporación de líquidos:** agua, limonadas, té verde, infusiones
- **De acuerdo a los gustos, vegetales** crudos y cocidos
- **Seleccionar frutas de estación** / Tener en cuenta el índice glucémico
- **Carne roja, pollo, pescados,** carne de cerdo, vísceras, huevos
- **Alimentos fuente de grasas saludables:** palta, aceite de coco, oliva, aceitunas, frutos secos, manteca clarificada, semillas
- **De acuerdo a los objetivos personales:** selección de cereales y legumbres. Hidratos de carbono de absorción lenta
- **Reemplazos y combinaciones del grupo lácteos,** leches vegetales, quesos de semillas.
- **Incorporación de súper alimentos:** algunos de ellos pueden ser: canela, cúrcuma, té verde, aceite de coco, chocolate desde 80% cacao, caldo de huesos, chucrut, kéfir, kombucha, levadura nutricional.
- **Prioridad en el descanso** y horas de sueño adecuadas
- **Momentos al aire libre, grounding** y exposición al sol en horarios adecuados

## • Alimentos que aportan grasas saludables:



- **Aceite de coco:** Para cocinar
- **Aceite de oliva:** Para condimentar
- **Manteca Ghee:** Para cocinar
- **Palta:** de acuerdo a estacionalidad
- **Frutos secos:** Porción 30 gr (1 pocillo de café para distribuir en el día), remojados con agua y un medio ácido, 1 cda de vinagre o limón o kéfir, luego tostados / aparte las opciones de harinas para cocinar.
- **Semillas de chía y lino molidas o mucílago**
- **Semillas de sésamo** molidas, psyllium molido, girasol y calabaza remojados y tostados
- **Aceitunas**





ummana

UNA CASA, MIL MUNDOS

## • Carnes:



- Roja
- Pollo de campo
- Pescados y mariscos: importante aumentar la frecuencia semanal
- Carne de cerdo, cordero
- Hígado, riñón, mollejas, morcilla
- Jamón crudo, cocido natural, lomito, para combinaciones de platos con vegetales.
- Huevos enteros, se pueden agregar claras para enriquecer preparaciones

## • Lácteos:



- Reemplazos por bebidas de almendras, coco, castañas
- Yogur de almendras, coco o natural, griego
- Quesos de semillas untables o firmes: girasol, almendras, castañas
- Opcional de acuerdo a progresión y tolerancia gástrica: quesos tradicionales firmes o cremosos, avanzar en reemplazos que tienen menor componente inflamatorio y son quesos de cabra y búfala.
- Crema de leche opcional

## • Frutas:



- Selección de acuerdo a las frutas de estación.
- De menor índice glucémico: arándanos, frutillas, moras, cerezas, frambuesas (1 porción taza tipo té) kiwi, papaya, mango, melón, lima, limón, manzana verde, pomelo rosado

## • Vegetales:



- Crudos: Según tolerancia y proceso digestivos, combinando colores: espinaca, lechuga, rúcula, tomate, repollos, achicoria, berro, pepino, rabanitos, zanahoria, palmitos, perejil, apio, variedad de hongos, albahaca
- Cocidos: coliflor, brócoli, zapallitos, zucchini, berenjenas, acelga, calabaza, cebolla en sus variedades, morrones, puerro, chauchas, remolacha, kabutia
- Papa, batata, boniato, mandioca, plátano, con piel y enfriados (esto genera almidón resistente) y luego se puede volver a entibiar para consumir, retirando la piel.





ummana

UNA CASA, MIL MUNDOS

## ● Cereales integrales y legumbres:



- **Realizar progresiones** en reemplazos de cereales de acuerdo a los objetivos personales.
- **Sin Gluten:** arroz yamani, integral, salvaje, harina de arroz integral, harina de trigo sarraceno, mandioca, pastas sin gluten, harina de maíz, teff, lupino, sorgo, quinoa, mijo, amaranto, legumbres.
- **Todos los granos** remojados y fermentados.
- **Porción de granos:** 1 taza tipo té en cocido.
- **Para remojar y fermentar:** opción de agua y 1 taza tipo café de kéfir, limón, vinagre.

## ● Reemplazos y combinaciones Low Carb:



- Harina de almendras, harina de coco, frutos secos procesados, coco rallado, semillas de sésamo molidas, lino molidas, psyllium.
- Con estas combinaciones de reemplazos de cereales se pueden preparar:
  - Bases de tartas, pizzas, pan, galletitas.
  - Pan de almendras, de coco o versiones low carb
  - Galletitas de semillas, coco o versiones low carb
- Estas primeras semanas uno de los objetivos es el orden y las combinaciones de alimentos.
- Las porciones de las comidas principales se adecuan a la referencia corporal de las sensaciones de hambre y saciedad, evitar repleción gástrica.

**Como en todos los inicios nuestros aliados, la paciencia, perseverancia y el buen humor, haciendo foco en los objetivos para potenciar nuestra salud y bienestar.**

