Semáforo de Alimentos

EBook gratuito para la comunidad Life In Balance MX

Versión Light

www.lifeinbalance.mx @lifeinbalancemx

LISTA DE ALIMENTOS DEL SEMÁFORO DE ALIMENTOS

SEMÁFORO ROJO

- Alcohol / Cerveza
  - Brandy
  - Ron
  - Etc
- Avena con glúten
- Azúcar refinada
- Bebidas energéticas
  - RedBull
  - Monster
  - Etc
- Cátsup / Valentina / Maggi
- Chantilly / Merengue
- Chocolate comercial
  - Carlos V
  - Milkyway
  - Snickers
  - Etc
- Edulcorantes artificiales
  - Stevia
  - Splenda
  - Canderel
  - Etc
- Embutidos
- Frituras / Chicharrones
- Gelletas / Barritas
  - Rellenas de mermelada
  - Arroz inflado
  - Energéticas
  - Etc
- Golosinas
  - Gomitas
  - Paletas
  - Chicles
  - Etc
- Leche de vaca
- Pan blanco
  - Bimbo
  - Bolillos
  - Telera
  - Etc
- Pan dulce / Pasteles
  - Marinela
  - Panadería
  - Etc
- Papas fritas
- Pastas
  - Espagueti
  - Fideo
  - Etc
- Pizza / Hamburguesa
- Quesos / Crema comercial
- Refrescos / Jugos comerciales
- Sopas instantáneas
  - Maruchan
  - Nissin
  - Etc
- Tortas
- Verduras fritas
- Quedafillas / Tamales fritos

SEMÁFORO AMARILLO

- Aceite
  - Coco
  - Oliva
  - Mantequilla artesanal
- Arroz blanco / Integral
- Camote
- Chocolate artesanal de 30 - 100% de cacao
- Edulcorante natural
  - Miel
  - Piloncillo
  - Planta stevia natural
- Frutos secos / Semillas
  - Almendras
  - Arándanos
  - Cacahuate
  - Nuez
  - Etc
- Leguminosas
  - Frijoles
  - Lentejas
  - Habas
  - Garbanzos
  - Etc
- Maíz
  - Tortillas
  - Quesadillas
  - Tamal
  - Etc
- Papa
- Queso artesanal
  - Panela
  - Blanco
  - Etc
- Todas las frutas en agua, platillos o solas
  - Manzana
  - Plátano
  - Guayaba
  - Etc
-

SEMÁFORO VERDE

- Agua natural
- Chiles
  - Habanero
  - Serrano
  - Pasilla
  - Guajillo
  - Etc
- Especias aromáticas
  - Albahaca
  - Clavo
  - Laurel
  - Menta
  - Pimienta
  - Tomillo
  - Etc
- Todas las proteínas animales
  - Cerdo
  - Conejo
  - Cordero
  - Insectos
  - Mariscos
  - Moluscos
  - Pato
  - Pescado
  - Pollo
  - Res
  - Etc
- Todas las verduras cocidas, crudas y/o guisadas
  - Acelga
  - Berros
  - Calabaza
  - Champiñones
  - Chayote
  - Espinacas
  - Flor de calabaza
  - Lechuga
  - Nopales
  - Zanahoria

SEMÁFORO DE ALIMENTOS

Es una clasificación bastante sencilla para identificar los alimentos que consumimos y poder tomar acción al respecto.

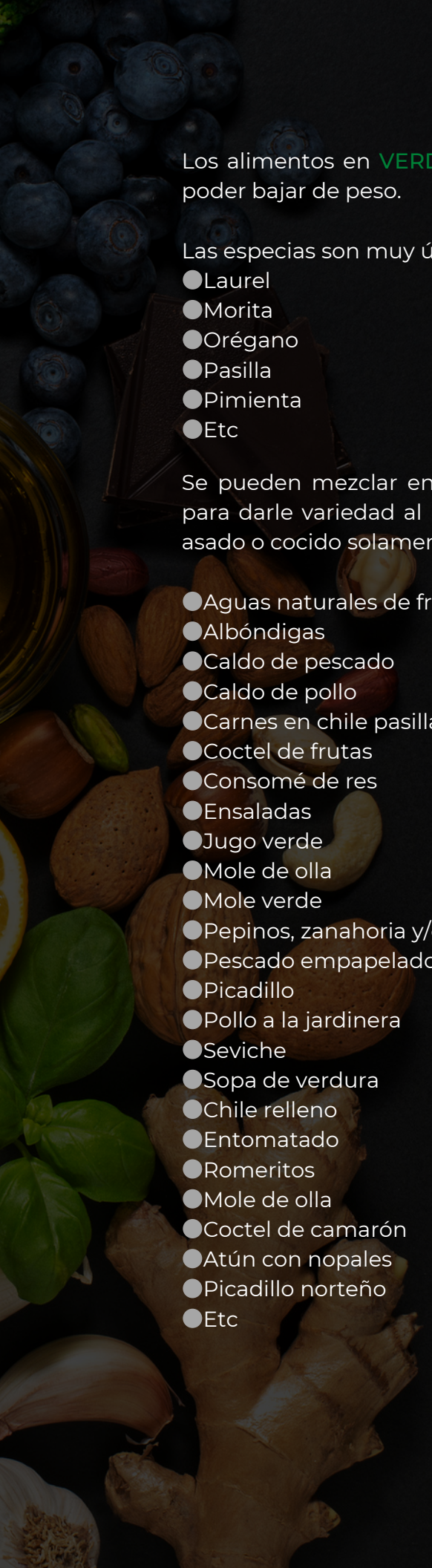
Los alimentos/productos del semáforo ROJO, representan el mayor riesgo a nuestra salud y la principal causa de subir de peso, por ello representarán el menor porcentaje para comer al día, siendo sólo para cubrir algún "gusto" y mantenernos contentos y dentro del programa para bajar de peso. Las calorías de los alimentos del semáforo rojo son importantes, además de los conservadores, harinas, colorantes, saborizantes, edulcorantes artificiales, exceso de grasas trans/hidrolizadas, sal y azúcar que contienen son ingredientes altamente dañinos para el organismos.

Los alimentos en AMARILLOS nos brindarán el mayor aporte de energía y completos saludables para hacer más ricas nuestras comidas
Se puede utilizar ensopa, guarnición o complementos:

- Arroz
- Frijoles
- Garbanzo
- Habas
- Lentejas
- Papas

Para las preparaciones o sazón utilizar la menor cantidad de:

- Aceite de coco
- Aceite de oliva
- Azúcar morena
- Miel
- Piloncillo



Los alimentos en VERDES serán nuestra basé y prioridad para tener salud y poder bajar de peso.

Las especias son muy útiles para dar sabor y variedad a los platillos:

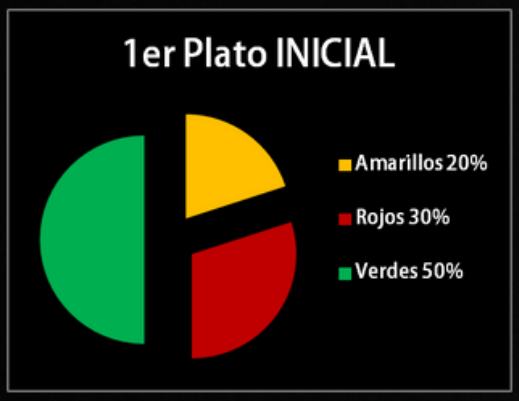
- Laurel
- Morita
- Orégano
- Pasilla
- Pimienta
- Etc

Se pueden mezclar en caldos, consomés, sopas, platillos, licuados o postres para darle variedad al paladar y hacer más placentera la comida, no todo es asado o cocido solamente, la imaginación es la clave:

- Aguas naturales de fruta
- Albóndigas
- Caldo de pescado
- Caldo de pollo
- Carnes en chile pasilla
- Coctel de frutas
- Consomé de res
- Ensaladas
- Jugo verde
- Mole de olla
- Mole verde
- Pepinos, zanahoria y/o jícama con chile y limón
- Pescado empapelado
- Picadillo
- Pollo a la jardinera
- Seviche
- Sopa de verdura
- Chile relleno
- Entomatado
- Romeritos
- Mole de olla
- Coctel de camarón
- Atún con nopales
- Picadillo norteño
- Etc

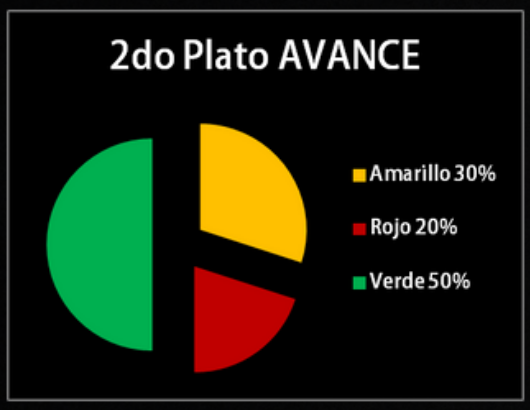
PLATO DEL BUEN COMER

Es una representación gráfica para poder identificar, clasificar y dosificar nuestras comidas del día, de una manera fácil y orientada a conseguir tu objetivo.

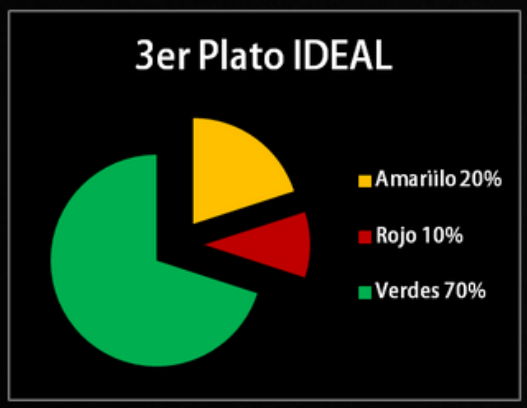


Comienza con el 1er Plato INICIAL donde puedes consumir hasta 30% de productos del Semáforo Rojo para que puedas ir adaptándote al proceso.

El secreto es elegir conscientemente qué productos te encantan o cuáles son con los que tienes mayor apego para agregarlos a tu plato del buen comer, de esta manera no te limitas totalmente, te mantienes contento, firme y avanzando hacia tu cuerpo ideal.



Ya que estés adaptado y familiarizado con el programa puedes pasar al 2do Plato AVANCES donde puedes consumir hasta 20% de productos del Semáforo Rojo. OJO, la constancia es clave para conquistar el objetivo.



Y por último te recomendamos llegar al 3er Plato IDEAL donde solamente consumes 10% de productos del Semáforo Rojo, solamente por antojo y/o gusto, aquí ya TU mandas sobre la comida, no al revés! Es el ideal para gozar de salud y conseguir nuestro objetivo.

TIPS

1. Al preparar los alimentos debemos moderar el aceite y sal que se utilizan en su elaboración.

2. Evitar capear, empanizar o freír los alimentos del semáforo amarillo y/o verde.

3. Cuando comas tacos en la calle pídelos con 1 sola tortilla y modera la cantidad

4. Evita acompañar las comidas con refrescos y jugos procesados.

5. Una alimentación balanceada con las cantidades adecuadas más actividad física son muy importantes para lograr tener y mantener un peso ideal.

6. Realiza el proceso de manera gradual y amistoso para continuar en el camino saludable

CIRCUITO PANTERA

LIFE IN BALANCE

ENTRENAMIENTO FÍSICO

ADQUIERE EL PROGRAMA COMPLETO EN:

www.lifeinbalance.mx

¡NO LO PIENSES MÁS!

INSTRUCCIÓNES ▶ Play

INTRODUCCIÓN ▶ Play

SESIÓN 1 ▶ Play

SESIÓN 2 ▶ Play

SESIÓN 3 ▶ Play

LAS OTRAS SESIÓNES SON MUCHO MÁS EXIGENTES Y DIVERTIDAS

Síguenos en: