GUÍA EXTRA

# LA GUÍA DE COMPRAS DEL EQUILIBRIO

Elegir mejor en el supermercado —
sin reglas dietéticas, listas prohibidas
ni horas leyendo etiquetas

- ELEGIR MEJOR
- NUTRITIVO Y PRÁCTICO
- MÁS VARIEDAD
- AHORRAR TIEMPO



BONUS EXCLUSIVO • EL MÉTODO BALANCE COMPLETO

# Comer sano no empieza en tu cocina

**Empieza con lo que llevas a casa.**

Cuando hay productos nutritivos y prácticos disponibles, las elecciones saludables en casa se vuelven naturalmente más fáciles. No porque te obligues, sino porque el entorno lo apoya.

### → Sin prescripciones

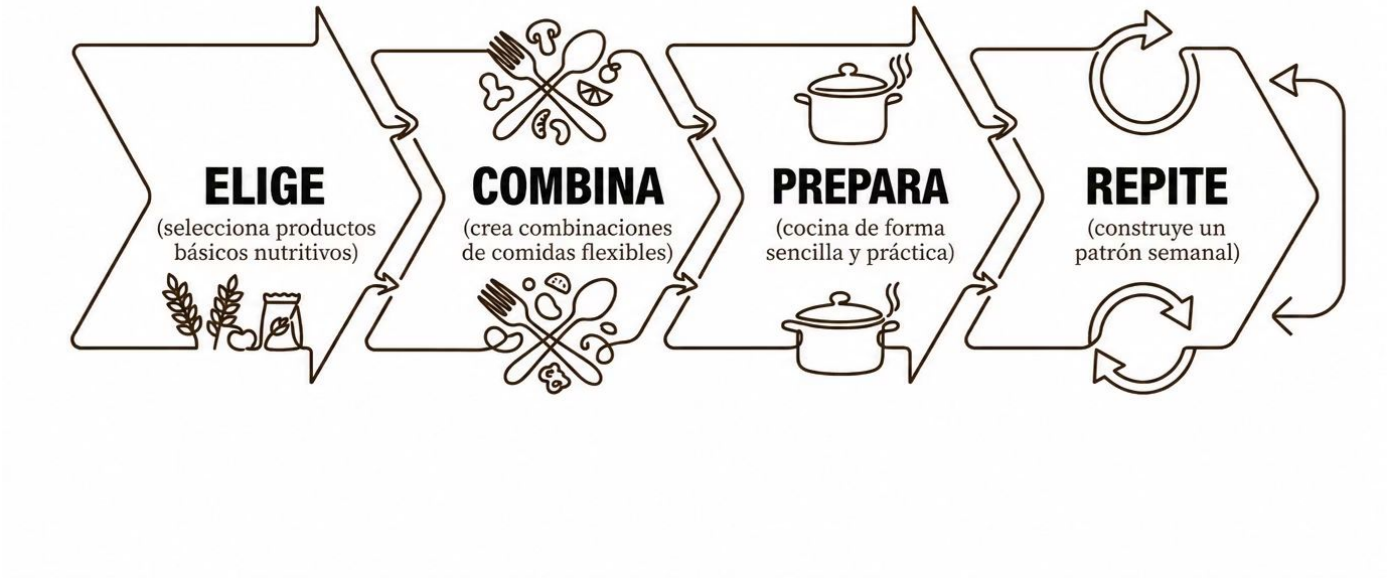
Esta guía no te dice lo que "debes" comer — te ayuda a crear una despensa básica inteligente que facilita las cosas en casa.

### → Sin perfección requerida

Un solo alimento nunca determina si tu patrón alimentario total es saludable. Comprar de forma saludable no tiene que ser perfecto.

### → Una fórmula que funciona

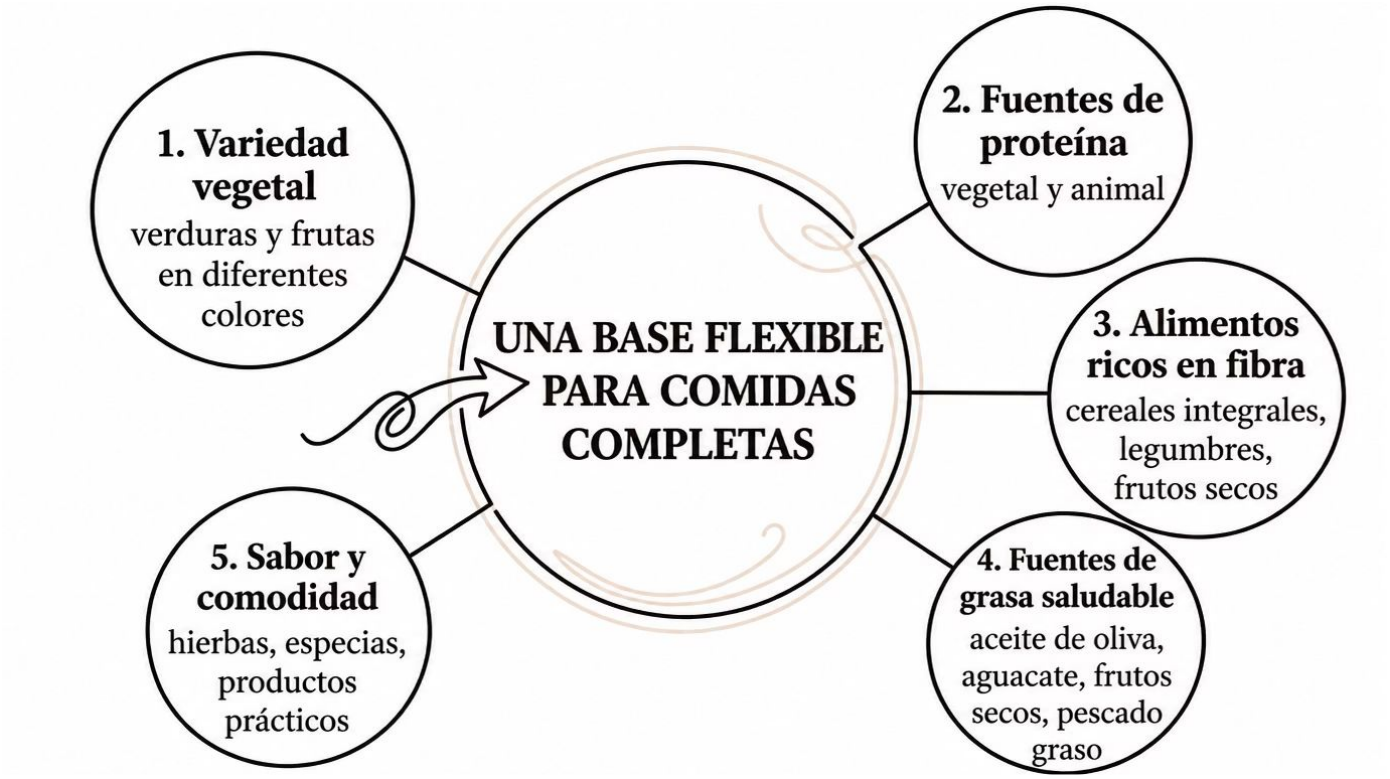
La fórmula que te guía a través de esta guía:
**ELIGE → COMBINA → PREPARA → REPITE**




> Una cesta de la compra saludable no tiene que ser perfecta. Solo tiene que hacer más fácil tomar buenas decisiones en casa.

# La Fórmula de la Compra Equilibrada

Cinco categorías forman juntas una base flexible para comidas completas — cada semana de nuevo, sin reglas rígidas.




### 1. Variedad vegetal

Verduras y frutas en diferentes colores y formas — cuanta más variedad, más amplia la base nutricional.

### 2. Fuentes de proteína

Vegetal y animal, según preferencia y situación — una mezcla variada ofrece la mejor base.

### 3. Alimentos ricos en fibra

Cereales integrales, legumbres, frutos secos y semillas — la columna vertebral de una cesta de la compra completa.

### 4. Fuentes de grasa saludable

Aceite de oliva, aguacate, frutos secos, pescado graso — esenciales para un patrón alimentario completo.

### 5. Sabor y comodidad

Hierbas, especias y productos prácticos que hacen cocinar más sencillo — sin renunciar a la calidad.

No todas las categorías tienen que estar presentes en cada comida. A lo largo de un día o una semana, surge naturalmente un patrón equilibrado.

# Añade color a tu cesta — Verduras

La variedad de colores significa variedad de nutrientes. Cuantos más colores en tu cesta, más amplia tu base — sin tener que pensarlo demasiado.

### 🟢 Verde

Espinacas, brócoli, calabacín, judías verdes, pak choi, rúcula, guisantes

### 🟠 Rojo/Naranja

Tomates, pimiento, zanahoria, calabaza, boniato

### 🟣 Morado

Col lombarda, berenjena, remolacha, cebolla morada

### ⚪ Blanco/Amarillo claro

Coliflor, hinojo, puerro, champiñones, ajo, cebolla

Fresco, congelado y conservas sin sal añadida son opciones igualmente prácticas — elige lo que mejor encaje en tu semana.

# Mi Top 10 de Verduras

Marca tus diez verduras favoritas y asegúrate de que estén siempre en tu lista de la compra:

- ☐ Espinacas
- ☐ Brócoli
- ☐ Pimiento
- ☐ Zanahoria
- ☐ Tomates
- ☐ Calabacín
- ☐ Boniato
- ☐ Coliflor
- ☐ Remolacha
- ☐ Puerro
- ☐ Calabaza
- ☐ Judías verdes
- ☐ Berenjena
- ☐ Champiñones

# La fruta no tiene que ser complicada

La fruta es una elección práctica y nutritiva — para el desayuno, como tentempié o como complemento rápido de una comida. La variedad es más valiosa que la perfección.



### Fruta entera

Manzana, pera, plátano, naranja, mandarina — siempre práctica y fácil de llevar

### Fruta de temporada

Fresas, cerezas, ciruelas, higos — elegirlas con más frecuencia cuando estén disponibles

### Fruta congelada

Arándanos, frambuesas, mango, cerezas — una opción práctica durante todo el año

Los azúcares naturales de la fruta no están solos — la fibra, las vitaminas y los minerales hacen de la fruta una elección completa.

## Fruta de la semana

Elige cinco variedades que llevarás esta semana:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

# Dale a la fibra un lugar fijo en tu cesta

La fibra apoya una digestión saludable, contribuye a la sensación de saciedad y está presente en muchos productos cotidianos. Aumenta tu ingesta gradualmente y bebe suficiente agua.



### Cereales integrales

Avena, pan integral, pasta integral, arroz integral, quinoa, cebada — la base diaria para la energía y la fibra.



### Legumbres

Lentejas, garbanzos, alubias, judías blancas, guisantes partidos — frescos, secos o en conserva. Versátiles y nutritivos.



### Frutos secos y semillas

Semillas de chía, lino, nueces, almendras, pipas de calabaza, semillas de girasol — pequeñas cantidades, gran efecto.



### Verduras y frutas

Cada porción de verdura o fruta contribuye a tu ingesta diaria de fibra — una forma sencilla de ampliar tu base.

*¿Quieres saber más sobre el papel de la fibra en la salud intestinal? Ver **Intestinos Sanos, Más Energía** — Parte 1 de El Método del Equilibrio Completo.*

Aumentar tu ingesta de fibra no tiene que ocurrir de la noche a la mañana. Construyendo poco a poco — distribuido a lo largo de unas semanas — le das a tu digestión tiempo para adaptarse. Bebe suficiente agua, porque la fibra necesita líquido para funcionar bien. Así evitas molestias y pronto notarás que tu cuerpo asimila el cambio con comodidad.

En la práctica, hay formas sencillas de incorporar más fibra a tu día. Elige pan integral en lugar de pan blanco, añade un puñado de lentejas o garbanzos a una ensalada o sopa, y ten a mano una bolsita de frutos secos o semillas como tentempié. Pequeños ajustes en tus hábitos diarios ya marcan una diferencia notable — sin necesidad de reorganizar toda tu alimentación.

No necesitas contar ni registrar la fibra. Cuando cada semana llenas tu cesta de la compra con una variedad de verduras, frutas, cereales integrales y legumbres, una ingesta suficiente de fibra se da de forma natural. Sin reglas, sin cálculos — simplemente una cesta de la compra variada y colorida como guía.

# Haz que elegir proteínas sea sencillo

Las proteínas contribuyen al mantenimiento de la masa muscular, la sensación de saciedad y un equilibrio energético estable. Una mezcla variada de fuentes vegetales y animales ofrece una base amplia.

### Vegetal

Legumbres (lentejas, garbanzos, alubias), tofu, tempeh, edamame, bebida de soja, yogur de soja

### Ventajas

- Rico en fibra
- Opción sostenible
- Muy versátil
- Combinable con cereales para un perfil completo de aminoácidos

### Animal

Huevos, yogur griego, quark, requesón, pescado (salmón, caballa, atún, sardinas), aves de corral

### Ventajas

- Perfil completo de aminoácidos
- Alta biodisponibilidad
- Práctico y rápido de preparar
- Amplia oferta en cualquier supermercado

## Mis 7 proteínas básicas

Elige siete fuentes de proteína que estén siempre presentes en tu hogar:

**1.** _____

**2.** _____

**3.** _____

**4.** _____

**5.** _____

**6.** _____

**7.** _____

# Fuentes de grasa saludable y productos fermentados

## Fuentes de grasa saludable

Las grasas son una parte esencial de un patrón alimentario completo. Elige con variedad y úsalas conscientemente en diferentes aplicaciones.

### Cocinar

Aceite de oliva, aceite de coco (con moderación)

### Ensalada

Aceite de oliva virgen extra, aceite de linaza, aceite de nuez

### Desayuno

Frutos secos, semillas, aguacate

### Snack

Frutos secos sin sal, mantequilla de frutos secos sin azúcar añadida

### Comida caliente

Pescado graso (salmón, caballa, arenque), aguacate como topping

## Un poco de fermentación en tu cesta de la compra

Los productos fermentados contienen microorganismos vivos. Para muchas personas son un complemento práctico — aunque no son imprescindibles para todos. La tolerancia individual varía.

### Disponible a diario

Yogur con cultivos vivos, kéfir, suero de leche

### Como condimento o acompañamiento

Chucrut (sin pasteurizar), kimchi, miso

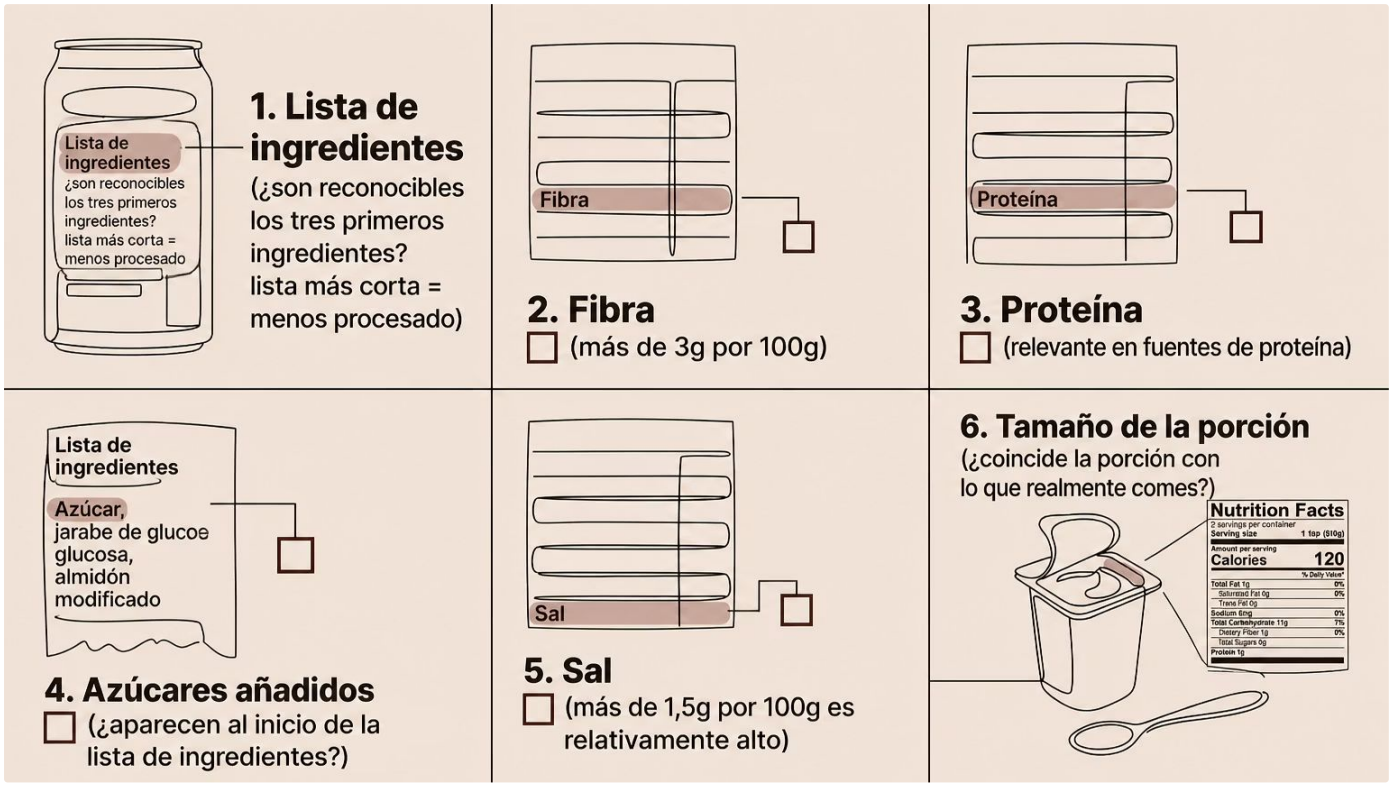
Elige lo que te guste y toleres bien — no es una obligación.

Con las grasas no se trata de evitarlas, sino de elegirlas conscientemente. Las grasas insaturadas del aceite de oliva, los frutos secos, las semillas y el pescado graso son una parte valiosa de un patrón alimentario saludable. Las pequeñas elecciones diarias ya marcan la diferencia: un chorrito de aceite de oliva sobre las verduras, un puñado de nueces como tentempié, o un trozo de salmón en la cena. Varía tus fuentes de grasa y deja que el equilibrio hable por sí solo — sin necesidad de excluir por completo ningún tipo de grasa.

La fermentación es una de las técnicas de conservación de alimentos más antiguas del mundo. Productos como el yogur, el kéfir y el miso no solo son sabrosos, sino que también contribuyen a una dieta variada. No es necesario consumirlos todos los días para beneficiarse de ellos — incluso su incorporación ocasional añade valor. El punto de partida es siempre el mismo: elige lo que se adapte a tu gusto y digestión, sin imponerte obligaciones que no puedas mantener.

# Mira más allá del frente del envase

El frente de un envase es marketing. La parte trasera contiene la información. Aprende a hacer las preguntas correctas en 30 segundos.




## La Revisión de Etiqueta en 30 Segundos

- ☐ **Lista de ingredientes** — ¿Son reconocibles los tres primeros ingredientes? Cuanto más corta la lista, menos procesado
- ☐ **Fibra** — Más de 3g por 100g es una buena referencia básica
- ☐ **Proteína** — Relevante en productos que usas como fuente de proteína
- ☐ **Azúcares añadidos** — ¿Aparecen los azúcares en los primeros puestos de la lista de ingredientes?
- ☐ **Sal** — Más de 1,5g por 100g es relativamente alto
- ☐ **Tamaño de la porción** — ¿Coincide la porción del envase con lo que realmente comes?

## Afirmaciones de marketing que no son una garantía

Ninguno de estos términos determina si un producto encaja en tu patrón alimentario total:

| | |
|---|---|
| "Fitness" | "Natural" |
| "Alto en proteína" | "Light" |
| "Zero" | "Superalimento" |

Usa la **parte trasera** del envase, no el frente, como fuente de información.

# La comodidad está permitida — Lo saludable no siempre tiene que ser cocinado fresco

Una elección saludable práctica que realmente usas es más valiosa que una elección perfecta que se queda en la nevera. La comodidad no es un fracaso.

### Congelados

Verduras, fruta y pescado congelados — el mismo valor nutricional que frescos, menos desperdicio

### Lata y bote

Legumbres, tomates, atún, sardinas — rápidos y prácticos, siempre disponibles

### Precortados

Mezclas de verduras, wok de verduras, ensaladas — ahorro de tiempo sin pérdida de calidad

### Productos básicos

Huevos, yogur natural, wraps integrales, frutos secos sin sal — siempre útiles

### Cereales de despensa

Avena, pasta integral, arroz integral, cuscús — base rápida para cualquier comida

En productos de lata y congelados, revisa la lista de ingredientes: elige variedades sin sal añadida, azúcar ni aditivos innecesarios siempre que sea posible.

Una despensa y un congelador bien surtidos son la forma más silenciosa de planificación de comidas. Si tienes buenos productos básicos en casa, no necesitas tomar decisiones difíciles en los días ajetreados. Siempre hay algo disponible para una comida nutritiva, incluso cuando no tienes tiempo, energía ni inspiración para cocinar algo elaborado. Así, la comodidad y la salud no se oponen, sino que trabajan juntas.

El objetivo no es cocinar desde cero cada día. El objetivo es tomar decisiones que se adapten a tu vida. Una bolsa de verduras congeladas, un bote de garbanzos o un paquete de verduras para wok precortadas puede ser igual de valioso que una comida recién preparada — lo que importa es que realmente lo comas. Los productos de conveniencia no son una concesión a la pereza; son una parte realista de un estilo de vida saludable.

# Mi Despensa de Emergencia — Para los días en que nada sale según lo planeado

Con una despensa básica bien pensada, puedes poner una comida completa en la mesa en 10 minutos — incluso en los días más ajetreados e inesperados.

## En el armario

- ☐ Pasta integral o arroz integral
- ☐ Avena
- ☐ Garbanzos o lentejas (lata)
- ☐ Tomates en lata
- ☐ Atún o sardinas (lata)
- ☐ Frutos secos sin sal
- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Caldo (pastillas o bote)
- ☐ Hierbas y especias
- ☐ Crackers integrales

## En la nevera

- ☐ Huevos
- ☐ Yogur natural o quark
- ☐ Queso curado
- ☐ Hummus
- ☐ Pesto o tapenade (sin aditivos)
- ☐ Wraps integrales

## En el congelador

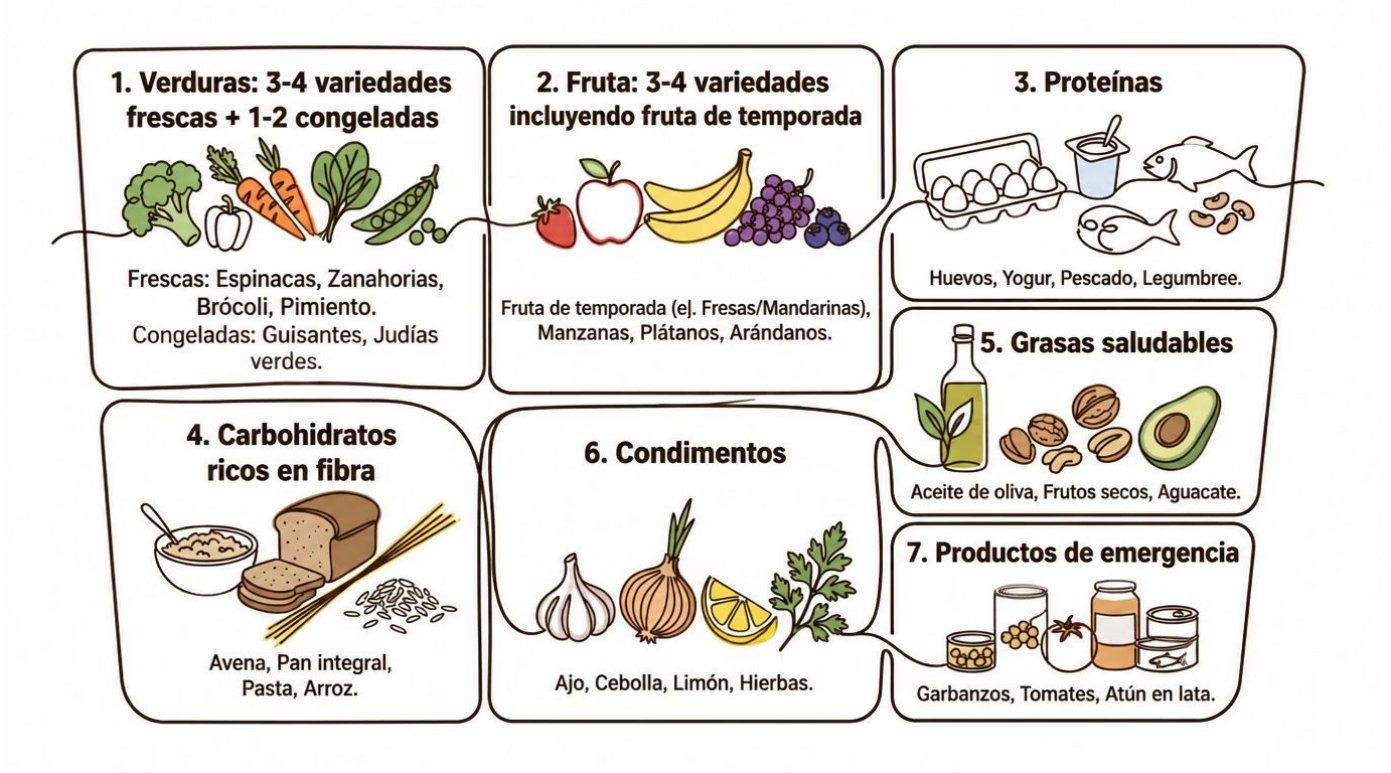
- ☐ Verduras congeladas (espinacas, brócoli, guisantes, wok de verduras)
- ☐ Pescado congelado (salmón, bacalao, gambas)
- ☐ Fruta congelada (arándanos, mango)
- ☐ Pan integral (en rebanadas)
- ☐ Edamame

Una despensa bien surtida no solo tiene valor práctico — también tiene un valor psicológico. Saber que siempre tienes algo bueno en casa elimina parte del estrés relacionado con la comida y las comidas. No tienes que pensar en qué vas a comer cuando estás cansado o con prisa; tu despensa piensa por ti. Esa sensación de preparación hace que sea más fácil mantener la constancia, sin que suponga un esfuerzo. Así, comer sano no es algo que tengas que decidir cada día de nuevo — simplemente siempre está ahí.

Un consejo práctico para mantener tu despensa de emergencia al día: repásala una vez al mes. Mira qué está casi agotado, repón lo que has usado y añade algo nuevo de vez en cuando. Así tu despensa se mantiene fresca, variada y siempre lista para usar — sin que se convierta en un gran proyecto. Cinco minutos de atención al mes son suficientes para mantener una red de seguridad fiable que esté ahí cuando la necesites.

# La Cesta de la Compra de 10 Minutos

Una lista de la compra completa y flexible para aproximadamente una semana — adaptable a cualquier hogar, sin cantidades calóricas fijas.




- **Verduras**

  3–4 variedades frescas + 1–2 congeladas (ej. espinacas, brócoli, pimiento, zanahoria, wok de verduras)

- **Fruta**

  3–4 variedades (ej. manzanas, plátanos, arándanos frescos o congelados, fruta de temporada)

- **Grasas saludables**

  Aceite de oliva, frutos secos sin sal o mantequilla de frutos secos, aguacate (si se desea)

- **Condimentos**

  Ajo, cebolla, limón, hierbas, especias, mostaza, vinagre

- **Proteínas**

  Huevos, yogur/quark, pescado o ave, legumbres (en lata o secas)

- **Carbohidratos ricos en fibra**

  Avena, pan integral, pasta integral o arroz integral

- **Productos de emergencia prácticos**

  Garbanzos o lentejas (lata), tomates (lata), atún (lata)

# De la Compra a la Comida

**Compra ingredientes, no recetas complicadas.** Los mismos productos básicos forman comidas diferentes cada vez — ese es el poder de una despensa inteligente.

### Garbanzos →

Ensalada con feta y pepino | bowl caliente con verduras asadas | sopa de tomate y espinacas | wrap con hummus

### Huevos →

Revuelto con verduras de desayuno | cocido duro en ensalada de almuerzo | tortilla rápida como cena

### Avena →

Gachas calientes con fruta | overnight oats | base para galletas saludables o bolas energéticas

### Salmón →

A la plancha con verduras | en ensalada | como relleno de un wrap | en pasta

### Verduras congeladas →

Wok con arroz y salsa de soja | sopa con caldo y hierbas | cazuela al horno con pescado o legumbres

> Un ingrediente, varias comidas. Así tu cesta de la compra se convierte en un sistema flexible en lugar de una planificación semanal rígida.

*¿Listo para ideas concretas de comidas? Consulta **Bonus 2: 30 Fórmulas de Comidas Saludables** — parte de El Método del Equilibrio Completo.*

**Pensar en recetas** te hace dependiente de combinaciones específicas: compras exactamente los ingredientes correctos, de los cuales la mitad queda sin usar. **Pensar en ingredientes** invierte esto — eliges productos básicos versátiles que encajan en decenas de comidas, con menos desperdicio y más espontaneidad.

Elige cada semana **3 ingredientes ancla** que puedas usar de múltiples formas — piensa en lentejas (sopa, ensalada, curry), huevos (desayuno, almuerzo, cena) o espinacas congeladas (batido, pasta, tortilla). Estos anclas forman la columna vertebral de tu semana, sin necesidad de una planificación de comidas fija.

# Mi Despensa Personal Básica

Personaliza esta guía. Elige los productos que se adapten a tu gusto, rutina y hogar — y asegúrate de que estén siempre disponibles.

1

## Mis 5 verduras favoritas

1. _____ 2. _____ 3. _____

4. _____ 5. _____

2

## Mis 3 frutas favoritas

1. _____ 2. _____ 3. _____

3

## Mis 5 fuentes de proteína

1. _____ 2. _____ 3. _____

4. _____ 5. _____

4

## Mis 3 productos básicos ricos en fibra

1. _____ 2. _____ 3. _____

5

## Mis 3 fuentes de grasas saludables

1. _____ 2. _____ 3. _____

6

## Mis 5 productos de emergencia

1. _____ 2. _____ 3. _____

4. _____ 5. _____

# Lista de la Compra Equilibrada Imprimible — Página 1

*Imprime y lleva al supermercado. Completa con tus propias elecciones.*

## VERDURAS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

## FRUTA

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

## FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

## PROTEÍNAS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

## CEREALES INTEGRALES Y RICOS EN FIBRA

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

## LEGUMBRES

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

**Consejo: rellena la lista en casa antes de ir al supermercado.** Echa un vistazo rápido a tu nevera, congelador y despensa para ver qué tienes ya. Así evitarás comprar productos duplicados y te asegurarás de traer solo lo que realmente necesitas. Solo te llevará unos minutos y te ahorrará mucho desperdicio.

Usa esta lista también como un momento de aprendizaje: anota qué productos repites semana tras semana y cuáles apenas utilizas. Después de unas semanas, surgirá de forma natural un patrón personal. Esos conocimientos harán tus compras más rápidas, eficientes y consistentes — y adaptarán la lista cada vez mejor a tu propio estilo de alimentación y vida.

# Lista de la Compra Equilibrada Imprimible — Página 2

## GRASAS SALUDABLES

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

## NEVERA

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

## CONGELADOR

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

## DESPENSA

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

## CONDIMENTOS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

## MIS EXTRAS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

El apartado **Mis Extras** está dejado intencionalmente en blanco — para productos que no encajan del todo en una categoría, pero que sí forman parte fija de tu rutina personal. Piensa en una salsa favorita, un tipo específico de queso, un producto de temporada o algo que simplemente siempre tienes en casa. Estas adiciones personales hacen que la lista sea verdaderamente tuya. No hay dos listas iguales, y eso es exactamente la intención.

**Imprime esta lista cada semana y trátala como un documento vivo** — no un plan rígido, sino una guía flexible que crece junto con tus hábitos y preferencias. La constancia surge de la repetición, y una lista sencilla es una de las herramientas más infravaloradas para construir una rutina más saludable. Cuanto más la uses, más fácil y natural se vuelve hacer una compra saludable.

# Una semana mejor a menudo empieza con una mejor cesta de la compra

No tienes que comprar de forma perfecta. No tienes que estudiar cada etiqueta durante diez minutos. No tienes que prohibir grupos de alimentos enteros.

Sobre todo necesitas una base que haga que las elecciones saludables en casa sean más fáciles — día tras día, semana tras semana.

### Práctico sobre teórico

Una buena elección que realmente tomas vale más que una elección perfecta que pospones.

### Libertad de elección sobre reglas

Aprende a elegir en lugar de prohibir — un enfoque sostenible que puedes mantener.

### Consistencia sobre perfección

Un patrón de buenas elecciones frecuentes es más poderoso que comer perfectamente de vez en cuando.

### Alimentación real sobre claims de marketing

Confía en la parte trasera del envase, no en la delantera.

## Mis tres reglas de compra

Escribe tus tres reglas personales — simples, alcanzables y tuyas:

**Regla 1**

_____
_____

**Regla 2**

_____
_____

**Regla 3**

_____
_____

El cambio no ocurre de un día para otro — y no tiene por qué. Cada semana que entras al supermercado con un poco más de consciencia que la semana anterior, es un paso en la dirección correcta. El objetivo no es una cesta de la compra perfecta; el objetivo es una cesta que haga la vida en casa un poco más fácil, un poco más nutritiva y un poco más agradable. Para eso está esta guía.

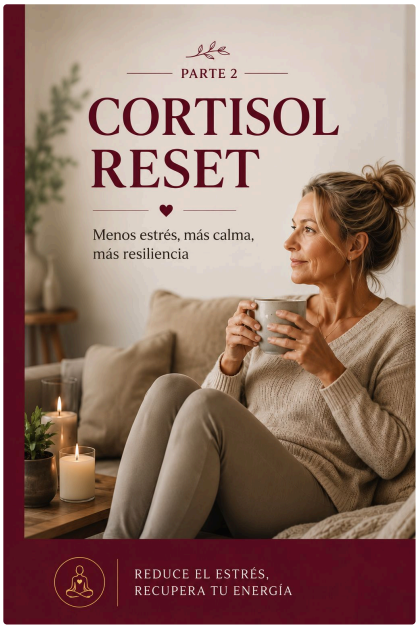
*Bonus Exclusivo • El Método del Equilibrio Completo*

# El Método del Equilibrio Completo™

Descubre también nuestros otros e-books — **Intestinos Sanos, Hormonas en Equilibrio, La Fórmula del Peso Saludable, Mi Brújula de Salud**— junto con cinco e-guías de bonificación: **La Lista de la Compra Equilibrada, 30 Recetas Saludables, El Reto de 21 Días de Equilibrio, El Kit de Reset Rápido & Las Tarjetas Rápidas de Equilibrio.** Y no olvides consultar la **Guía Inteligente de Suplementos**. Todo lo que necesitas para más calma, equilibrio y energía está listo para ti — empieza por donde mejor te venga. 🌿

## Libros Electrónicos







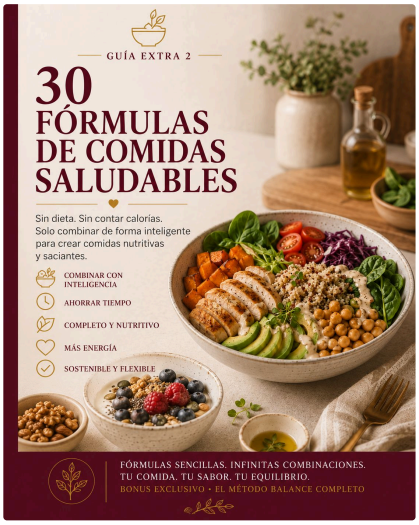





# 5 Guías Adicionales

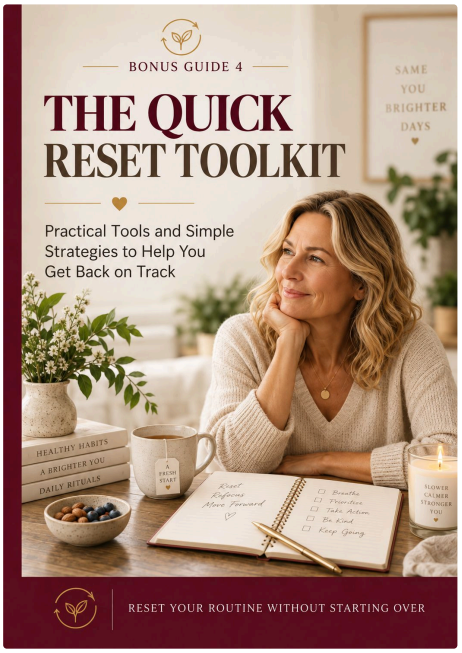
Recursos prácticos creados para ayudarte a aplicar el Método B.A.S.E.™ en tu día a día de forma sencilla, consciente y sostenible.












# La Guía Inteligente de Suplementos

**La Guía Inteligente de Suplementos** te ayuda a navegar por el mundo de los suplementos con mayor claridad y confianza. Ofrece una visión práctica de suplementos cuidadosamente seleccionados, sus ingredientes clave y su papel dentro de un estilo de vida saludable más amplio — ayudándote a tomar decisiones más informadas según tus objetivos y necesidades personales. Los suplementos no son un sustituto de los hábitos saludables, pero cuando se eligen con criterio, pueden ser una valiosa adición a **The Complete Balance Method™**.




## UN MÉTODO COMPLETO.
## UN SISTEMA PRÁCTICO.
## DISEÑADO PARA TU VIDA REAL.

No necesitas otra solución rápida, otra dieta extrema ni otra lista de reglas de salud que no puedas mantener. Necesitas un marco claro que te ayude a entender cómo funcionan juntas las diferentes partes de tu salud — y que te muestre en qué enfocarte a continuación.

Con el paquete completo, recibes la colección completa de **The Complete Balance Method™**: los cinco e-books en profundidad más las cinco guías adicionales prácticas, diseñadas para llevarte desde la comprensión de tu cuerpo hasta la creación de rutinas más saludables que encajen en tu vida cotidiana.

**Tu próximo paso no tiene que ser más grande. Simplemente tiene que moverte en la dirección correcta.**