

Transforma Tu Alacena

<https://andrearomancoach.com.mx/>



Bienvenida

Ahora que has visto que tan importante es lo que llevas a tu boca por medio de los alimentos, sé que empezarás a cuidar los ingredientes de tus platillo. Pero también sé que puede parecer abrumador, así que he elaborado esta guía para que la tengas a la mano y la consultes las veces que sea necesario.

Estoy feliz de que hayas decidido tomar las riendas de tu salud en tus manos.

¡Enhorabuena!

— *Andrea*

COACH EN SALUD DIGESTIVA
Y COMIDA SALUDABLE

[HTTPS://ANDREAROMANCOACH.COM.MX/](https://andrearomancoach.com.mx/)



¿Quién soy?

**Quiero presentarme soy
Andrea Román, Coach en
Hábitos y Salud Digestiva.
Ayudo a mujeres que sufren de
problemas digestivos a
liberarse de la distnción
abdominal, los gases y el
estreñimiento.**

**He entendido y comprobado
que la alimentación es pieza
fundamental para lograr el
equilibrio en la salud y que
ésta se logra cuidando los
ingredientes de cada uno de
los platillos que consumimos.**



Durante mi recorrido por este camino de vida saludable me he dado cuenta que una herramienta básica es tener los ingredientes necesarios a la mano para poder decidir rápidamente que preparar.

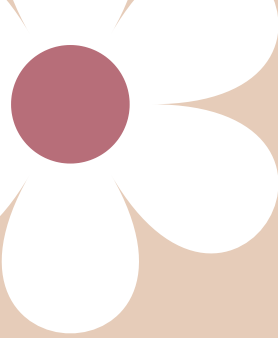
Nosotros tenemos el poder en nuestras decisiones, de sanarnos.

Hay que ponernos las cosas fáciles. Es decir, si no hay galletas en tu casa, lo más probable es que no las comas porque tendrías que ir a la tienda por ellas. Lo mismo sucede con cada alimento.

Y es de vital importancia sacar todos los alimentos que no nos convienen, pero en este cambio de hábitos habrá que ayudarle a nuestro cerebro que es el que siempre nos está evitando el esfuerzo, por eso te digo que sino lo tienes muy probablemente no lo vayas a consumir.

En las siguientes hojas te dejo una lista básica de alimentos para tu despensa y para tu refrigerador. No quiere decir que tengas que tener todo siempre, Tienes que variar y rotar los alimentos para no generar intolerancias alimentarias, así que esta guía te servirá para eso precisamente para rotar y variar.

Por otro lado siempre mantén tu alacena y refri limpios. Revisa los alimentos caducados, los que se dejaron mal cerrados y perdieron su textura, y revisa los granos que no tengan animalitos, puedes evitar esto poniendo unas hojas de laurel y dientes de ajo en los frascos del garbanzo, frijol etc.



De la despensa

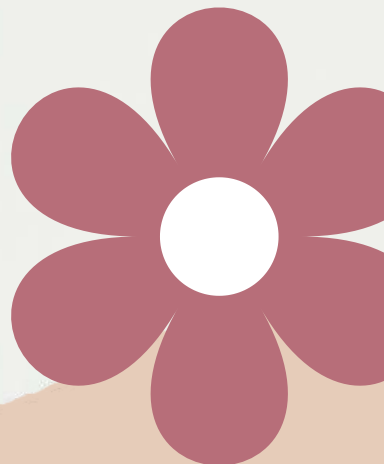
- **Pasta integral**
- **Arroz integral**
- **Arroz basmati integral**
- **Arroz salvaje**
- **Trigo sarraceno**
- **Quinoa**
- **Avena integral (si eres celiaca, solo cerciórate que diga gluten-free)**
- **Cous cous integral**
- **Alguna pasta de legumbres**
- **Semillas de chía**
- **Linaza molida**

- **Frutos secos (almendra, nueces, nuez de la india, pepitas de calabaza, etc)**
- **Ajonjolí tostado negro y blanco**

- **Harina Integral**
- **Harina de almendra (tritura almendras en tu procesador)**
- **Harina de trigo sarraceno**
- **Harina de coco**
- **Harina de espelta**
- **Maicena**
- **Harina de avena (tritura la avena en el procesador)**

- **Aceite de aguacate**
- **Aceite de Olivo Virgen Extra (AOVE)**
- **Aceite de ajonjolí**
- **Aceite de coco**

Checa que los aceites no sean refinados



De la despensa

- **Aceitunas**
- **Palmitos (de preferencia en frasco)**
- **Leche de coco (sin azucar, sólo coco y algún emulsificante)**
- **Lomo de atún en agua o aceite de olivo (sólo atún y el aceite)**
- **Pasta de tomate orgánica**
- **Crema de almendras (la puedes hacer tú)**
- **Miel de maple (pura)**
- **Miel de abeja sin alterar**
- **Stevia pura o monk fruit o alulosa**
- **Lentejas**
- **Lentejas rojas**
- **Frijol peruano o bayo**
- **Frijol negro**
- **Garbanzos**
- **Habas**
- **Sazonador vegetal (sin GMO, ni soya, ni colorantes)**
- **Sal de mar entera**
- **Sal de mar o rosada (en molino mejor)**
- **Pimienta negra entera**
- **Mezcla de hierbas finas**
- **Orégano**
- **Ajo en polvo sin sal**
- **Pimientón**

De la despensa

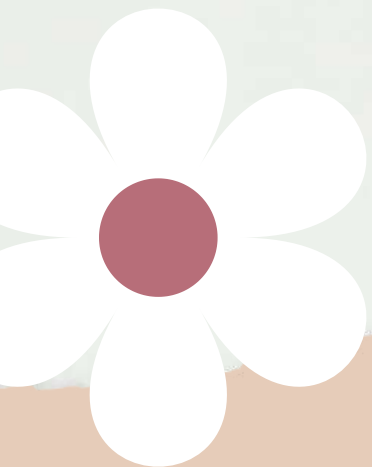
- **Pimienta cayene**
 - **Comino en polvo**
 - **Romero**
 - **Tomillo**
 - **Clavo**
 - **Hojas de laurel y en polvo**
 - **Cúrcuma**
 - **Jengibre en polvo**
 - **Canela en polvo**
 - **Cardamomo en polvo**
 - **Canela en vara (cerciórate que si sea canela)**
 - **Cacao en polvo**
 - **Tablillas de chocolate al 85% o más**
 - **Cacao nibs**
 - **Mezcla de pimientas, roja blanca y negra**
 - **Vainilla orgánica (no saborizante)**
 - **Sazonador**
 - **Polvo para hornear (sin aluminio)**
-
- **Vinagre de manzana con Madre**
 - **Vinagre de arroz**
 - **Salsa aminos o Tamari**
 - **Pasta miso**
 - **Mostaza (sin colorante amarillo ni azúcares añadidos)**
 - **Paprika**
-
- **Galletas de arroz**
 - **Pan de granos enteros o de algún cereal que tolere**

Del Refrigerador

- **Cebolla morada y blanca**
- **Cabezas de ajo**
- **Pimientos de los 3 colores**
- **Calabaza italiana**
- **Calabaza zucchini**
- **Zanahoria**
- **Betabel**
- **Camote**
- **Chayote**
- **Espárragos**
- **Espinacas**
- **Lechuga**
- **Arúgula**
- **Lechufa romana**
- **Acelgas**
- **Kale**
- **Cilantro**
- **Albahaca, romero, tomillo**
- **Perejil**
- **Aguacate**
- **Jitomate**
- **Tomate Cherry**
- **Raíz de jengibre**
- **Coles de bruselas**
- **Champiñones**
- **Portobello**
- **Setas**
- **Ejotes**
- **Limonas**
- **Frutas de temporadas (variadas)**

Del Congelador

- **Frutas de temporada (mango, durazno, piña lavadas picadas y congeladas cómpralas cuando estén en oferta y congela)**
- **Plátano congelado**
- **Edamemes**
- **Frutos rojos**
- **Mezcla de verduras (tu puedes picar y blanquear)**
- **Guisos (de lo que cocines congela una porción, que te sacará de apuros)**
- **Pollo en porciones**
- **Atún en porciones**
- **Salmón en porciones**





**Muchas gracias por interesarte en
mejorar tus hábitos para poder
desinflamar tu cuerpo .**

**Sé que una de tus prioridades es recuperar
tu salud ó mejorarla, por eso estás aquí. Si
es así yo estaré encantada de acompañarte
en el proceso.**



— *Andrea*

COACH EN SALUD DIGESTIVA
Y COMIDA SALUDABLE

info@andrearomancoach.com.mx



Cóntácteme