



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



¿Quién soy?

**Quiero presentarme soy
Andrea Román, Mentora de
Mujeres en Salud y Bienestar
Ayudo a mujeres que sufren de
problemas digestivos a
liberarse de la distensión
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.

Durante mi viaje hacia un estilo de vida saludable, he descubierto que contar con los ingredientes necesarios a mano es fundamental para poder decidir rápidamente qué cocinar.

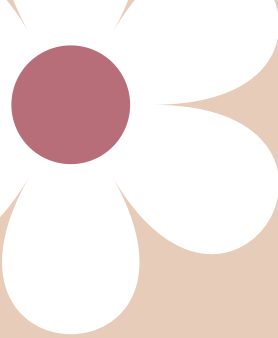
Tenemos el poder en nuestras decisiones para sanarnos.

Es importante simplificarnos las cosas. Por ejemplo, si no tienes galletas en casa, es menos probable que las comas porque tendrías que salir a comprarlas. Lo mismo aplica para cualquier alimento.

Es crucial eliminar los alimentos que no nos benefician, pero en esta transición de hábitos debemos ayudar a nuestro cerebro, que siempre busca evitar el esfuerzo. Por eso, si no tienes algo, es probable que no lo consumas y lo contrario también aplica.

En las próximas páginas, encontrarás una lista básica de alimentos para tu despensa y tu refrigerador. No significa que debas tener todo siempre. Debes variar y rotar los alimentos para evitar intolerancias. Esta guía te ayudará a rotar y variar los alimentos.

Además, asegúrate de mantener limpios tu despensa y refrigerador. Revisa los alimentos caducados, los mal cerrados, los que hayan perdido su textura y los granos que puedan tener insectos. Puedes prevenir esto colocando hojas de laurel y dientes de ajo en los frascos de garbanzos, frijoles, 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 ó harina de tapioca**
- **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

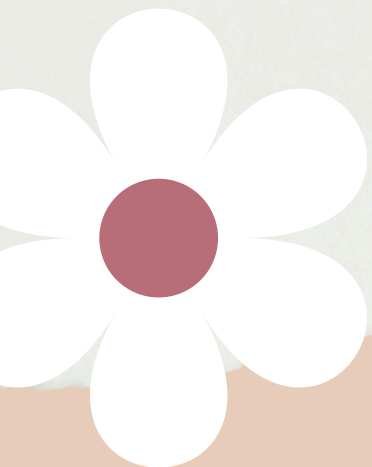
- **Pimienta cayene**
 - **Comino en polvo**
 - **Romero**
 - **Tomillo**
 - **Clavo**
 - **Hojas de laurel y en polvo**
 - **Cúrcuma**
 - **Jengibre en polvo**
 - **Canela en polvo**
 - **Cardamomo en polvo**
 - **Canela en vara (cerciórate que si sea canela)**
 - **Cacao en polvo**
 - **Tablillas de 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**





"¡Felicidades por dar un paso importante hacia un estilo de vida más saludable con la Dieta Mediterránea!

"Transformar tu Alacena" es el primer paso

Me encantará que sigamos trabajando en crear ese estilo de vida saludable, así que si quieres dar el siguiente paso, te invito a registrarte en la lista de espera de mi Mentoría "HÁBITOS VIBRANTES" en la que te acompañaré durante 8 semanas a cambiar y crear hábitos que te permitan recuperar tu salud, tener energía y lograr una longevidad plena.



¡IR A LA LISTA DE ESPERA ➤