

A person is shown from the chest down, wearing a black and white striped shirt. They are holding a white shopping list in their right hand and a woven wicker basket filled with fresh vegetables in their left hand. The background is a blurred display of various fresh produce, including green beans, broccoli, and other vegetables. The overall scene is set in a grocery store or market.

LISTA DE COMPRAS PARA SANAR *VPH*

Alimentación antiviral, regenerativa y pro inmunidad uterina

INSTRUCCIONES PARA TU LISTA DE COMPRAS

Las mejores decisiones para tu salud se toman en el supermercado, porque ahí eliges los alimentos que luego se convierten en tu medicina o en tu carga. **Lo que entra en tu carrito, entra en tu cuerpo.**

Para que tus compras realmente apoyen la sanación de tus miomas, ten en cuenta:

- Ve siempre con tu lista en mano: así evitas compras impulsivas.
- No vayas con hambre: cuando el cuerpo pide comida, es más fácil caer en ultraprocesados y antojos.
- Elige lo fresco primero: frutas, verduras, semillas, legumbres y alimentos de verdad.
- Lee etiquetas: menos ingredientes y todos reconocibles = mejor producto.
- Prefiere lo orgánico o local cuando sea posible, sobre todo en lo que comes con cáscara.
- Conecta con tu cuerpo: pregúntate antes de poner algo en el carrito: ¿esto me acerca a la salud uterina o me aleja?

LISTA DE COMPRAS POR CATEGORÍA

VERDURAS (ELIGE VARIEDAD, ORGÁNICAS SI ES POSIBLE)	<ul style="list-style-type: none">Brócoli, Kale (col rizada), Coliflor, Repollo morado y blanco, Espinaca, Acelga, Rúcula, Zanahoria, Remolacha, Pimentón, Cebolla morada, Ajo, Apio, Calabacín, Pepino, Berenjena, Champiñones (shiitake, portobello, blancos) <p>Nota: Usa mínimo 3 variedades diarias. Preferiblemente orgánicas o bien lavadas.</p>
FRUTAS (RICAS EN ANTIOXIDANTES Y FIBRA)	<p>Frutos rojos (fresas, moras, arándanos), Manzana verde, Pera, Ciruela, Kiwi, Granada, Papaya (en porción pequeña), Limón, Naranja (en porción moderada)</p> <p>Nota: Prefiere fruta entera (no jugos), con cáscara si es posible (bien lavada)</p>
CEREALES INTEGRALES / PSEUDOCEREALES	<p>Quinoa, Arroz integral, Arroz negro o rojo, Amaranto, Trigo sarraceno, Batata (camote), Yuca (con moderación)</p> <p>Nota: Evita: pan blanco, harinas refinadas, cereales industriales</p>
LEGUMBRES:	<p>Lentejas, Garbanzos, Frijoles rojos, negros, Arvejas verdes, Hummus natural</p> <p>Nota: Aportan zinc, hierro, proteína vegetal y fibra. Remojarlas antes de cocinar.</p>
GRASAS SALUDABLES	<p>Aguacate, Semillas de chía, Semillas de linaza molida, Semillas de girasol, Almendras naturales, Nueces, Tahini (pasta de sésamo), Aceite de oliva extra virgen, Aceite de coco prensado en frío (para cocinar)</p> <p>Nota: Incluye grasas en cada comida para evitar picos de insulina</p>
PROTEÍNAS	<p>Huevos orgánicos o de gallinas libres, Pescado azul (salmón salvaje, sardinas, trucha), Pollo orgánico, Tofu orgánico o tempeh fermentado, Legumbres, Yogures vegetales con probióticos (sin azúcar), Proteína vegetal limpia (sin azúcar ni edulcorantes artificiales)</p>
LÁCTEOS VEGETALES (SIN AZÚCAR NI ADITIVOS)	<p>Leche de almendra, Leche de coco, Leche de avena (si es bien tolerada), Yogur vegetal natural sin azúcar añadido, Kéfir de coco (opcional)</p> <p>Nota: Evita lácteos de vaca, ya que pueden inflamar y generar mucosidad excesiva.</p>
ESPECIAS Y CONDIMENTOS	<p>Cúrcuma, Jengibre, Canela ceylán (reguladora de insulina), Comino, Pimienta negra, Orégano, Romero, Tomillo, Sal rosada o marina, Vinagre de manzana orgánico</p>
OTROS BÁSICOS	<p>Agua filtrada o de buena calidad, Limones (para agua alcalina o infusiones), Agua de coco natural (ocasional, buena en la fase lútea), Levadura nutricional (opcional, rica en B12), Vinagre de manzana (apoya la insulina si se toma diluido)</p>

A collection of natural herbs and supplements in wooden bowls, with a mortar and pestle in the background. The scene is dimly lit, emphasizing the textures and colors of the natural ingredients.

INFUSIONES Y SUPLEMENTOS NATURALES

TÉ DE DIENTE DE LEÓN



TÉ DE JENGIBRE



ORTIGA SECA



CALÉNDULA



CÚRCUMA EN POLVO O RAÍZ



TÉ VERDE



UÑA DE GATO O REISHI

(opcional, en cápsulas o tintura, con
acompañamiento)





**TOMAR ENTRE COMIDAS O EN
AYUNAS. ALTERNAR POR SEMANAS
O SEGÚN EL PROTOCOLO.**



ALIMENTOS A EVITAR (NO INCLUIR EN LA COMPRA)



Azúcar refinada, miel comercial, siropes, Harinas blancas y refinadas, Panes, pastas y cereales convencionales, Jugos de fruta, gaseosas, bebidas energéticas, Lácteos de vaca (quesos grasos, leche, yogurt azucarado), Embutidos, carnes procesadas, Frituras, comida rápida, Snacks industrializados (barras "fit", granolas comerciales), Aceites vegetales refinados (soya, canola, maíz, girasol), Alcohol y café en exceso, Edulcorantes artificiales (aspartame, sucralosa)



TIPS PARA USAR ESTA LISTA:

- Usa esta lista para planificar tus compras semanales
- Prepara menús con alimentos de todos los colores
- Incluye proteína, grasa buena y fibra en cada comida
- Revisa etiquetas: sin azúcar, sin aditivos, sin carragenina
- Usa infusiones a diario como parte de tu rutina terapéutica



CÓDIGOS EN FRUTAS Y VERDURAS

Cuando compras frutas y verduras con etiqueta (stickers), los números que aparecen indican cómo fueron cultivadas:

- 4 dígitos y empieza con **4** → cultivado con pesticidas y fertilizantes convencionales.
- 5 dígitos y empieza con **9** → orgánico, cultivado sin pesticidas ni químicos sintéticos.
- 5 dígitos y empieza con **8** → transgénico (poco frecuente, pero importante saberlo).

Siempre que sea posible, prioriza los de **código 9**, especialmente en frutas y verduras que se consumen con cáscara.



CÓMO IDENTIFICAR UN BUEN PRODUCTO ENVASADO

Para elegir de forma consciente, revisa ingredientes y tabla nutricional:

Ingredientes:

- Cortos y comprensibles: si parecen nombres químicos difíciles de pronunciar, desconfía.
- Evita: jarabe de maíz, grasas hidrogenadas, colorantes y conservadores artificiales.
- Ideal: alimentos que contengan solo ingredientes naturales y conocidos (ej. avena, semillas, cacao puro).

Ejemplo: Sección de ingredientes que debes leer antes de comprar.

Ingredientes 100% naturales especialmente seleccionados para tomar en cualquier momento y lugar.

YOGUR Y PURÉS Y ZUMOS DE FRUTAS parcialmente a partir de concentrado**

INGREDIENTES: YOGUR pasteurizado después de la fermentación (42%), frutas (40%) (puré de fresa (10%), zumos de pera, uva y manzana a partir de concentrado), azúcar, almidones (maíz y arroz), zumo de limón a partir de concentrado, mineral (citrato cálcico), concentrado de zanahoria morada y grosella negra y aromas naturales.

**Yogur pasteurizado después de la fermentación.

TABLA NUTRICIONAL:

Para elegir de forma consciente, revisa ingredientes y tabla nutricional:

- Prefiere productos bajos en azúcares añadidos (menos de 5 g por porción).
- Busca grasas saludables (aceite de oliva, coco, aguacate, frutos secos).
- Evita exceso de sodio (más de 300 mg por porción).
- Fíjate en la fibra: más de 3 g por porción es buen aporte.

Regla sencilla: si un producto parece hecho en una fábrica, probablemente no lo necesita tu cuerpo; si parece venir de la tierra, sí.

Información Nutricional	
Tamaño por porción 1 taza (228 g) Porciones por envase 1	
Cantidad por porción	
Calorías 260	Calorías de grasa 120
Valor Diario*	
Grasa Total 13g	20%
Grasa Saturada 5g	25%
Grasa Trans 2g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 660mg	28%
Carbohidrato Total 31g	10%
Fibra dietaria 0g	0%
Azúcares 5g	
Proteína 5mg	
Vitamina A 4%	Vitamina C 2%
Calcio 15%	Hierro 4%
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores dietarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.	
	Calorías
	2000 2500
Grasa Total	Menos de 65 g 80 g
Grasa Sat.	Menos de 20 g 25 g
Colesterol	Menos de 300 mg 300 mg
Sodio	Menos de 2400 mg 2400 mg
Calc. Total	300 g 375 g
Fibra dietaria	25 g 30 g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	Carbohidratos 4 Proteína 4

Información Nutricional		
Tamaño por porción: 1 unidad (140 g) Número de porciones por envase: Aprox 2		
Calorías (kcal)	Por 100 g	Por porción
	251	191
Grasa Total	13 g	5.2 g
Grasa polinsaturada	3.0 g	12 g
Grasa saturada	6.0 g	2.4 g
Grasa trans	820 mg	328 mg
Carbohidratos totales	31 g	12 g
Fibra dietaria	0.8 g	0.3 g
Azúcares totales	5.0 g	2.0 g
Azúcares añadidos	2.0 g	0.8 g
Proteína	5.0 g	2.0 g
Sodio	560 mg	224 mg
Vitamina A	3.0 mg	1.2 mg
Calcio	400 mg	160 mg
Hierro	4.0 mg	1.5 mg
Vitamina D1	3.0 mg	2.5 mg
Vitamina B12	1.01 mg	0.1 mg
Zinc	4.0 mg	1.6 mg

■ Análisis a incluir en la nueva Tabla Nutricional



EMPOVIVE

