

Tu despensa



La despensa de tu cocina debería de ser según lo que tú cuerpo necesita para nutrirse y tener una buena homeostasis.

¿Qué necesita tu cuerpo para funcionar?

¿Qué alimentos no provocan enfermedades no la falta de energía?

¿Qué alimentos permiten que el hígado y los riñones funcionen? Que no te sientas agotado, que no tengas dolores en el estómago o los intestinos. Que no se formen caries o te salgan granos en la pu.

Hay que consumir esos alimentos que ayudan a la homeostasis del cuerpo.

¿Cuándo? SIEMPRE

ALIMENTOS

-Verduras, hortalizas, tubérculo, fruta, frutos secos, especias secas y frescas.

-Proteína: ternera, cordero, pollo, pavo, huevos, pescado azul, pescado blanco, marisco.

-Grasas: pescado azul, aceites menos de semillas, semillas, aceitunas, queso, aguacate.

-Fermentados: chucrut, Kimch, yogures, kefir, kombucha.

-Sal del Himalaya o sal marina

SIEMPRE sin tóxicos y natural

DONDE SE PUEDEN COMPRAR

- **Si buscamos verduras, hortalizas, fruta, tubérculos... de calidad. Lo que llamamos ecológicos o Km0, busca huertos que vendan en tienda o online. Mercados donde sepas que estos alimentos son de esta calidad, que no utilizan pesticidas, que sabes como lo conrean.**
- **Siempre que compres carne debes de saber de donde procede y que alimentación tienen los animales. Los huevos ecológicos tienen un color diferente. La yema es de color amarillo no naranja, la clara es más compacta y van clasificados**

DONDE SE PUEDEN COMPRAR

- **La Clasificación de los huevos es por números. El zero es más ecológico y saludable, el 2 menos saludable.**

0E, 1E, 2E y 3E

- **El pescado no debe contener sulfitos que son aditivos. Es decir ningún otro aditivo o conservante, porque pasa a ser pescado transformado.**

Tambien evitar pescados que contengan mucho Mercurio. Evitar ingerir metales.

COMO GESTIONAR LA COMPRA

- 1. Reduce que l tiempo de RRSS, WhatsApp o telegram, ordenador y televisión para invertirlo en compra.**
- 2. Haz una lista por orden de los alimentos y sepáralos por grupos de locales de compra.**
- 3. Intenta hacerlo todo un día a la semana y sin prisa. sino Que te lo traigan a casa.**

COMO GESTIONAR LA COMPRA

4. Si los establecimientos donde compras te quedan cerca del trabajo, tienes la opción de comprar entre horas del trabajo si hay emergencias.

SIEMPRE que sea fácil
y adaptable.