

Lista de compras con alimentos de bajo

ÍNDICE GLICÉMICO

Usa esta lista de compras como punto de partida para surtir tu cocina con opciones de alimentos saludables y de bajo índice glicémico, alternativos a los alimentos que adoras. Si no estás seguro en cuanto al índice glicémico de un alimento, consulta el sitio glycemicindex.com.



FRUTAS

- Manzanas
- Moras
- Toronja
- Uvas
- Melón
- Naranjas
- Duraznos
- Peras

VERDURAS

- Espárragos
- Brócoli
- Coliflor
- Col
- Espinacas
- Zanahorias
- Apio
- Ejotes
- Champiñones
- Pimientos
- Calabaza
- Tomates

LÁCTEOS

- Queso
- Queso cottage
- Kéfir
- Leche (1% o 2%)
- Yogurt griego

PROTEÍNA

- Pollo
- Huevo
- Pescado
- Res magra
- Camarones
- Tofu
- Pavo

GRANOS

- Cebada
- Arroz integral
- Couscous
- Pasta
- Quinoa
- Avena

CONDIMENTOS Y ALIMENTOS UNTABLES

- Mantequilla de nueces y cacahuete
- Guacamole
- Hummus
- Aderezos para ensaladas a base de aceite
- Salsa

Antes

de comprar artículos empacados, lee la etiqueta para asegurarte de saber lo que verdaderamente hay dentro del empaque.

- **Verifica** el tamaño de la porción y el número de porciones; las afirmaciones en cuanto a bajo contenido de grasa y de sodio pueden ser engañosas dependiendo del tamaño de la porción.
- **Presta atención** a la cantidad de calorías en comparación con la cantidad de nutrientes contenidos en el alimento para evitar consumir calorías vacías.
- **Evita** los alimentos con grasas trans.
- **Busca** alimentos con un alto contenido de fibra dietaria.
- **Mantén** al mínimo los azúcares añadidos: sucrosa, glucosa, fructosa y jarabe de maíz.
- **Selecciona** alimentos con un alto contenido de nutrientes específicos: vitamina A, vitamina C, calcio, hierro, etc.

Estos productos no tienen como fin diagnosticar, tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna.

Ejercítate

CON USANA

NO PERMITAS QUE SE TE PASE EL DÍA SIN
MOVESTE CON UN FIN ESPECÍFICO.

Si ya sigues de manera consistente una rutina de ejercicios, imanténla! Si apenas estás por comenzar una rutina de ejercicios, échale un vistazo a nuestros programas de ejercicio (todos pueden seguirse en casa, con o sin

pesas), o desarrolla tu propio programa. Pero asegúrate de tener un programa de ejercicios. Tienes más probabilidades de seguir un programa regular si lo estableces previamente.

1

- 25 saltos de tijera (jumping jacks)
- 25 escaladores
- 10 lagartijas
- 10 fondos en banco (tricep dips)
- 25 sentadillas
- 15 desplantes (lunges) (a cada lado)
- 25 abdominales
- 30 bicicletas

2

- 50 elevaciones de rodilla
- 30 patadas de glúteos (butt kickers)
- 10 planchas caminando (walking planks)
- 10 gusanos (inchworms)
- 25 sentadillas de sumo
- 15 step-ups (de cada lado)
- 15 abdominales en v (v-ups)
- 20 planchas jack

3

- 50 saltos de cuerda invisible
- 10 burpees
- 20 círculos con brazos
- 10 lagartijas en posición de perro boca abajo
- 15 desplantes laterales (side lunges) (cada lado)
- 15 skaters (cada lado)
- 20 aleteos de piernas (cada lado)
- 15 abdominales roll-ups



RECOMENDACIÓN: SI NO ESTÁS SEGURO DE CÓMO HACER UN MOVIMIENTO, BÚSCALO EN LÍNEA.

PON EL TEMPORIZADOR POR 20 O 30 MINUTOS.

Una vez que hayas completado cada ejercicio, pasa al siguiente. Una vez que hayas completado una ronda de toda la serie, comienza de nuevo por el primer ejercicio. Haz tantas rondas como te sea posible antes de que se te acabe el tiempo.

¡Feliz entrenamiento!

USANA