

Su lista de compras



Carne

- Cortes magros:
 - Lomo de res (carne de asar)
 - Peceto de ternera (seemerrolle o carne de res)
 - Espaldilla (bistec de falda)
 - London Broil
 - Pastrami magro
 - Bistec de lomo
 - Lomo superior e inferior
 - Filet mignon
- Carne molida - 90-98 % magra
- Hamburguesas, albóndigas magras congeladas
- Charqui (menos de 5 gramos de azúcar)

3 oz = ~ 25 g de proteína

Pescado

- Cualquier pescado fresco:
 - Salmón
 - Tilapia
 - Pargo
 - Trucha
 - Atún
 - Bagre
 - Platija
 - Fletán
 - Abadejo
- Conservas de pescado (atún, salmón, sardinas, etc.)
- Pescado congelado (evite el pescado frito)

3 oz = ~ 18-21 g de proteína



Aves de corral

- Pollo (pechuga sin piel, muslos sin piel)
- Albóndigas, hamburguesas, tocino, salchicha de pollo, pollo asado
- Tiras / pechugas de pollo prefabricadas / congeladas sin empanizar
- Pavo (sin piel)
- Albóndigas, hamburguesas, tocino, salchicha de pavo, pollo o pavo molido (90-98 % magro)

3 oz = ~ 25 g de proteína



Embutidos y quesos

- Pavo
- Pollo
- Carne asada
- Queso bajo en grasa
- Puede solicitar los productos menos procesados y con el más bajo porcentaje de sodio

3 oz = ~ 15-21 g de proteín



Otras carnes

- Chuleta, pierna, nalga superior de ternera
- Lomo, chuleta central de cordero
- Carnes de caza
 - Búfalo
 - Carne de venado
 - Alce

3 oz = ~ 25 g de proteína



Huevos

- Huevos frescos (puede usar las yemas/ parte amarilla)
- Claras de huevo Egg Beaters
- Huevos hervidos
- Huevos congelados / listos para comer sin almidón

Puede variar de 6 a 22 gramos por porción



Todos los productos lácteos

deben ser SIN GRASA o REDUCIDOS EN GRASA

- Quesos sin grasa o reducidos en grasa:
 - Queso de búfalo en tiras
 - Cheddar
 - Suizo
 - Queso azul
 - Feta
 - Cabra
 - Queso mozzarella
 - Cuñas de queso bajo en calorías
- Sin grasa o reducidos en grasa: crema agria, requesón, queso crema
- Yogur griego o regular sin grasa o reducido en grasa con menos de 15 gramos de azúcar

Puede variar de 6 a 22 gramos por porción.



Alternativas a la carne

- Tofu (todo tipo)
- Tempeh
- Proteína vegetal texturizada
- Hamburguesas de soja (sin maíz, frijoles, arroz)
- Tocino de soja
- Soja texturizada
- Hot dogs de soja
- Hamburguesas y salchichas de soja

La proteína varía



Vegetales sin almidón

- Alcachofas
- Rúcula
- Espárragos
- Bok choy
- Brócoli
- Brócoli rabe
- Coles de Bruselas
- Repollo (verde, rojo, de Napa, Savoy)
- Coliflor
- Zanahorias
- Apio
- Col berza
- Pepinos
- Rábanos daikon
- Berenjena
- Endibia
- Escarola
- Hinojo
- Ajo
- Frijoles verdes
- Palmitos
- Jícama
- Col rizada
- Puerros
- Lechuga (todo tipo)
- Hongos (todo tipo)
- Hojas de mostaza
- Quimbombó (ocra)
- Cebollas
- Perejil
- Peperoncino
- Pimientos (todo tipo)
- Encurtidos
- Pimientos
- Rábanos
- Ruibarbo
- Chucrut
- Cebolletas
- Algas marinas
- Chalotes
- Guisantes dulces
- Tirabeque
- Espinaca
- Brotes
- Calabaza espagueti
- Calabaza de verano (amarilla, zucchini)
- Toda la calabaza de invierno (moscada, bellota)
- Acelga
- Tomatillos
- Tomates (frescos y enlatados)
- Nabos
- Verduras congeladas
- Fideos de zucchini

Esta no es una lista completa de vegetales sin almidón. Evite las papas, las batatas, el maíz, los guisantes y los frijoles.



Frutas

- Todo tipo de fruta, hasta 3 porciones por día:
 - 1 porción = ½ taza a 1 taza o fruta entera pequeña
 - Salsa de manzana sin endulzar
 - Fruta enlatada o envasada en su propio jugo (menos de 15 gramos de azúcar por porción)

Nota: combine la fruta con una proteína a la hora del snack para evitar picos de azúcar en la sangre.



Bebidas

- Leche de almendras sin endulzar
- Leche de soja sin endulzar
- Leche de anacardo sin endulzar
- Mitad leche y mitad crema de leche sin grasa
- Leche sin grasa o al 1 %
- Sin azúcar
- Sustitutos de la leche en polvo bajo en grasa
- Agua saborizada (sin azúcar)
- Mezclas sin azúcar
- Té helado/caliente dietético sin cafeína
- Bebidas deportivas sin azúcar
- Jugos sin azúcar
- Tés descafeinados o de hierbas
- Café descafeinado (después de 3 semanas)
- Café regular (después de 1 mes, no cuenta para las metas de líquidos)

Nota: no existen los productos Gatorade sin azúcar.

Esta no es una lista completa. Cualquier bebida sin azúcar, sin gas y sin cafeína se considerará para la meta de 64 onzas de líquidos.



Condimentos

- Todas las hierbas frescas y secas (albahaca, tomillo, romero, salvia, ajo en polvo, etc.)
- Aderezos bajos en grasa y azúcar (productos Walden Farms, Primal Kitchen, Simple Girl)
- Mayonesa baja en grasa/liviana
- Kétchup, salsa BBQ, mostaza con miel, salsa cóctel sin azúcar
- Extractos (vainilla, almendra, etc.)
- Mostaza (Dijon, amarilla, marrón, etc.)
- I Can't Believe it's Not Butter en aerosol
- Mrs. Dash
- Salsa de carne (1/2 cucharada)
- Salsa Worcestershire (1 cucharada)
- Salsa Sriracha
- Salsa de soja reducida en sodio
- Vinagre (de todo tipo)
- Salsa (lea la etiqueta para verificar si tiene azúcar agregada)
- Gelatina sin azúcar
- Siropes sin azúcar, miel sin azúcar
- Todos los aceites en aerosol (por ej., Pam)
- PB2 (mantequilla de maní original)

Debe ser bajo en grasa y bajo en azúcar/sin azúcar.

Limite TODOS los aceites a 2 cucharadas por día.



Productos proteicos

- Batidos de proteínas listos para beber:**
 - Muscle Milk
 - Unjury
 - Atkins AdvantEdge High Protein
- Proteína en polvo:**
 - Unjury
 - Nectar
 - Body Fortress
 - Dymatize ISO 100
 - Isopure
 - Chike
- Barritas de proteína:**
 - Quest
 - Oh Yeah! Una barra
 - Fit Joy
 - Pure Protein
 - Power Crunch
- Aguas proteicas:**
 - Protein 2-0
 - Premier Clear
 - Dymatize ISO 100 Clear
 - Isopure

Busque productos con “extracto de proteína” como primer ingrediente.



Dulces

- Caramelo duro sin azúcar
- Sirope de chocolate sin azúcar
- Cool whip/cobertura batida sin azúcar
- PB2 (mantequilla de maní original)
- Chocolate en polvo sin azúcar agregada
- Bombones helados de chocolate y paletas heladas sin azúcar
- Pudín sin azúcar
- Helados Halo Top, Enlightened, Arctic Zero

Todos los dulces deben ser sin azúcar.



Alimentos prefabricados/otros

- Comidas Atkins
- Atún en bolsa
- Comida rápida: ensaladas con aderezo como guarnición, sándwich sin panecillo, nuggets de pollo a la plancha
- Ensaladas de la tienda gourmet (algunas pueden tener un alto contenido de grasa)
- Pollo asado
- Gelatina sin azúcar
- Miracle Noodles/Shirataki noodles (en la sección de verduras/tofu)
- Ensalada de pollo o atún preelaborada con mayonesa liviana



Aplicaciones de sitios web de recetas

- Bariatricfoodie.com
- Bariatriceating.com
- mybariatriclife.org
- insidekarenskitchen.com/bariatric-friendly-recipes/
- pinterest.com/explore/bariatric-recipes/
- skinnytaste.com
- netrition.com



Aplicaciones

- Baritastic
- Bariapps
- Waterlogged
- Fooducate
- My diet coach
- Happy scale
- Eat slower
- Map my walk
- My Fitness Pal
- FitBit