

Tu Lista Maestra del Supermercado

Comer bien no es una dieta. Es la **decisión médica** más importante que tomás cada semana.



¿Por qué esta lista cambia tu cuerpo desde adentro?

A partir de los 30, tu cuerpo empieza a perder masa muscular de forma silenciosa —un proceso que la medicina llama sarcopenia subclínica— y tu sensibilidad a la insulina se vuelve más exigente. La buena noticia: esto se revierte con decisiones simples en el changuito. Elegir proteína de calidad, grasas antiinflamatorias y vegetales de alta densidad nutricional no es «comer sano» en abstracto: es la base bioquímica de tu energía, tu piel, tu hormona y tu peso a largo plazo. Esta lista está diseñada para que compres con criterio médico, sin pensar dos veces.



1. PROTEÍNAS DE ALTO VALOR BIOLÓGICO

- Pechuga de pollo (sin piel)
- Atún al natural en lata
- Huevos enteros — colina + proteína completa
- Yogur griego natural sin azúcar
- Carne vacuna magra (bola de lomo, cuadril)
- Queso cottage / ricota descremada
- Pescado blanco (merluza, mero)
- Legumbres: lentejas, garbanzos, porotos
- Salmón — proteína + omega-3
- Tofu o proteína vegetal texturizada



Nota clínica: apuntá a 25–30 g de proteína por comida principal. Es el umbral que activa la síntesis proteica muscular (efecto leucina) y el que más sacia por caloría consumida.



2. GRASAS SALUDABLES (ANTIINFLAMATORIAS)

- Palta
- Semillas de chía y lino
- Aceite de oliva extra virgen
- Semillas de girasol / zapallo
- Frutos secos: nuez, almendra, castaña
- Aceitunas



3. FRUTAS DE BAJO ÍNDICE GLUCÉMICO

- Frutos rojos (arándanos, frutillas, moras) — altos en polifenoles
- Manzana verde • Pera • Kiwi • Ciruela
- Cítricos (naranja, mandarina, pomelo) — vitamina C para colágeno



4. VEGETALES DE ALTA DENSIDAD NUTRICIONAL

- Brócoli • Coliflor • Repollo — crucíferas, apoyan el metabolismo hormonal
- Tomate • Pepino • Zapallito
- Pimiento morrón (rojo, más antioxidantes)
- Espinaca • Rúcula • Acelga
- Cebolla, ajo, jengibre, cúrcuma — antiinflamatorios naturales
- Zanahoria • Zapallo • Batata



5. EXTRAS INTELIGENTES

- Avena en hojuelas — fibra soluble, control de glucemia
- Quinoa — proteína vegetal completa
- Arroz integral
- Especies: canela, pimienta, orégano, romero
- Agua con gas / infusiones sin azúcar



Consultas y programas

carolmintegui.com

Material orientativo

Esta lista acompaña una alimentación más consciente y práctica.
Consultas y programas en carolmintegui.com