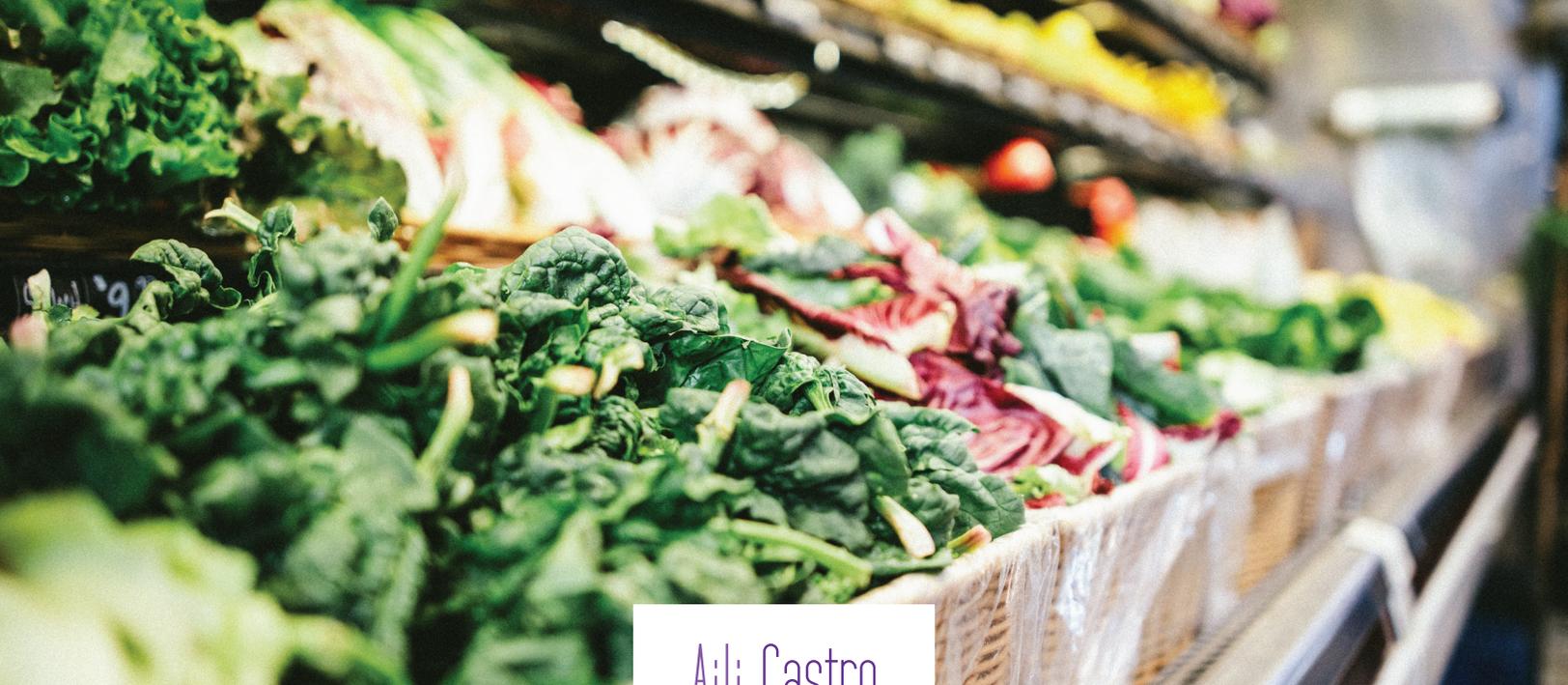




Aili Castro  
nutricionista

# GUÍA ----- para un mercado **SALUDABLE**



Aili Castro  
nutricionista

## ----- GUÍA PARA UN MERCADO SALUDABLE -----

Te presento una amplia variedad de alimentos según los 3 grandes grupos de nutrientes: proteínas, grasas y carbohidratos; que te puede servir como guía para hacer tus compras organizadamente y sin que falte ningún nutriente en tu alimentación.

No tienes que comprar todo al mismo tiempo, sino conocer todas las opciones con las que te puedes manejar y aportar mucha más variedad a tu alimentación.

 Aili Castro Nutricionista  AiliCastroNutricionista  citas@aillcastronutricionista.com

[aillcastronutricionista.com](http://aillcastronutricionista.com)

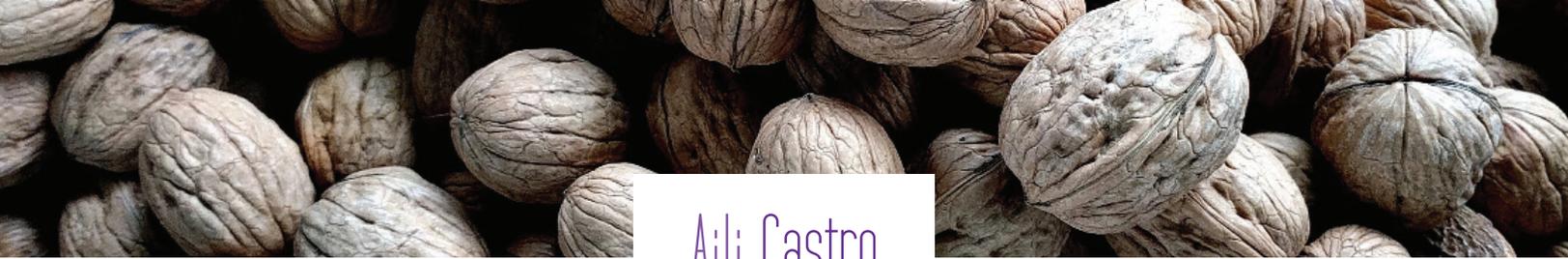


Aili Castro  
nutricionista

Las siguientes sugerencias de alimentos están pensadas en recomendar alimentos en su forma más entera y natural posible, evitando refinados y ultra procesados. Además, te sugiero algunas marcas chilenas para que vayas directo al grano y ¡sin perder tiempo!

 Aili Castro Nutricionista  AiliCastroNutricionista  citas@aillacastronutricionista.com

[aillacastronutricionista.com](http://aillacastronutricionista.com)



Aili Castro  
nutricionista

# Grasas



## ACEITES VÍRGENES

De oliva, de coco o de palta. O aún mejor, consumir los mismos alimentos enteros: aceituna, coco rallado o laminado, palta/aguacate.

## FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Almendra, nuez, avellana, cajú/anacardos, pistacho, maní, nuez de Brasil, macadamia, castañas, semillas de chía, de sésamo, de linaza, de girasol, de calabaza; o consumir sus cremas/mantequillas.

## MANTEQUILLA

Prefiere siempre mantequilla, **NO** margarina.



Aili Castro Nutricionista

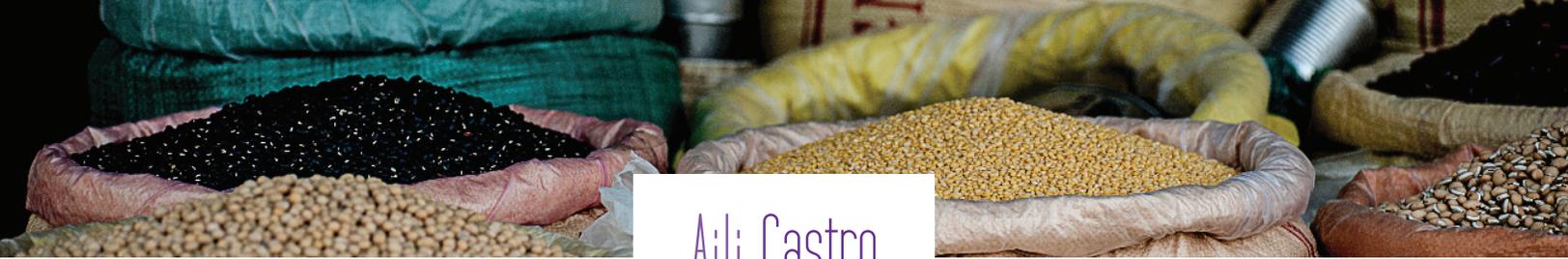


AiliCastroNutricionista



[citas@aillacatronutricionista.com](mailto:citas@aillacatronutricionista.com)

[aillacatronutricionista.com](http://aillacatronutricionista.com)



Aili Castro  
nutricionista

# Proteínas



## PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL

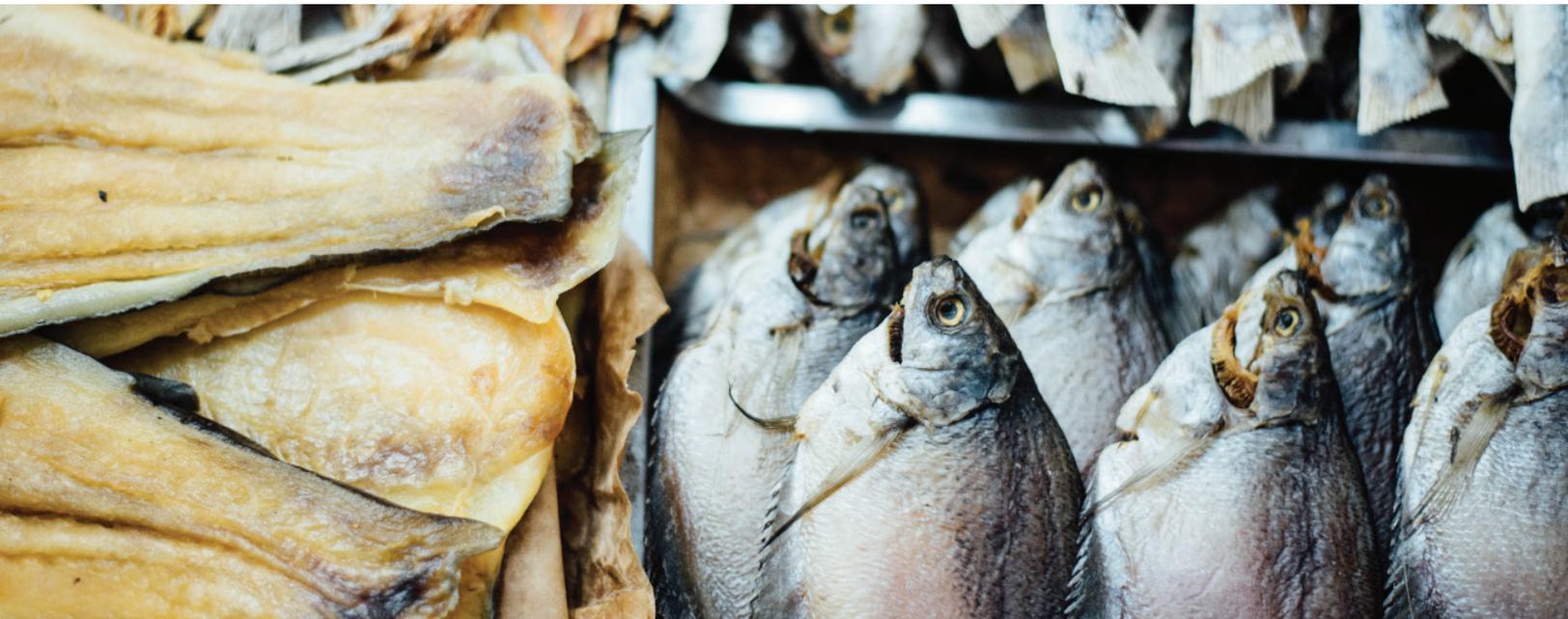
Pescados, mariscos y moluscos, pavo, pollo, huevos, carne de vacuno o res, cerdo, conejo. En la medida de lo posible, consume animales criados en libertad y alimentados con pasto (grass fed).

## LÁCTEOS

Los lácteos no son imprescindibles para la vida, podemos vivir sin ellos totalmente; pero si los disfrutas, escoge los de mejor calidad; preferiblemente de cabra u oveja, como quesos y yogures de estos animales; y de vaca es preferible consumir yogures naturales de buena fermentación (sin almidones dentro de sus ingredientes), o yogurt de pajaritos (kéfir), quesos con 4 o menos ingredientes. Por supuesto, consumir todos los lácteos sin azúcar o endulzantes.

## PROTEÍNA DE ORIGEN VEGETAL

Legumbres como frijol negro, rojo, blanco, lentejas, garbanzos, guisantes, habas, tofu, miso, algas, soya (consumir en poroto; no recomiendo la carne de soya o versiones de soya no fermentada).



# Carbohidratos



Comprende los siguientes grupos de alimentos:

## **CEREALES ENTEROS**

Avena, quinua, amaranto, arroz, mote, espelta, cebada, mijo, maíz/choclo, trigo sarraceno.

## **TUBÉRCULOS**

Yuca, betarraga, papa, ñame, apio, ocumo, camote/batata, rábano, jícama.

FRUTAS: Todas. (berries, manzana, pera, banana, duraznos, melón, sandía, uvas, mango, papaya, kiwi, naranja, mandarina, caqui, pomelo, plátano macho, etc).

## **CARBOHIDRATOS PROCESADOS (consumir con menor frecuencia)**

Pan 100% integral, pasta integral o pastas de quinua de lentejas o legumbres, galletas de arroz o maíz.

## **CARBOHIDRATOS ULTRA PROCESADOS (evitar y alejar su consumo)**

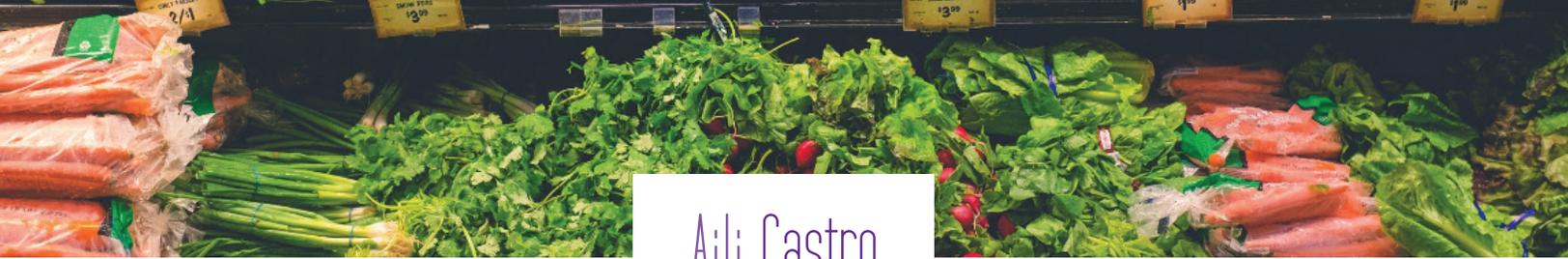
Pan blanco, fideos y pastas blancas, queques, tortas, harinas o masas, azúcar blanca o rubia, agave, fructosa, jarabe de maíz.

## **ENDULZANTES NATURALES (consumir en pequeñas cantidades a la semana)**

Dátiles, pasas, miel, papelón/panela, azúcar de coco.

## **ENDULZANTES NO CALÓRICOS**

Stevia pura en hojas, polvo o gotas (el único ingrediente debe ser stevia).



Aili Castro  
nutricionista

# Vegetales



Me gusta colocar este grupo de alimentos como extra ya que su aporte calórico es muy bajo, y su aporte de fibra, vitaminas y minerales supera a cualquier otro grupo.

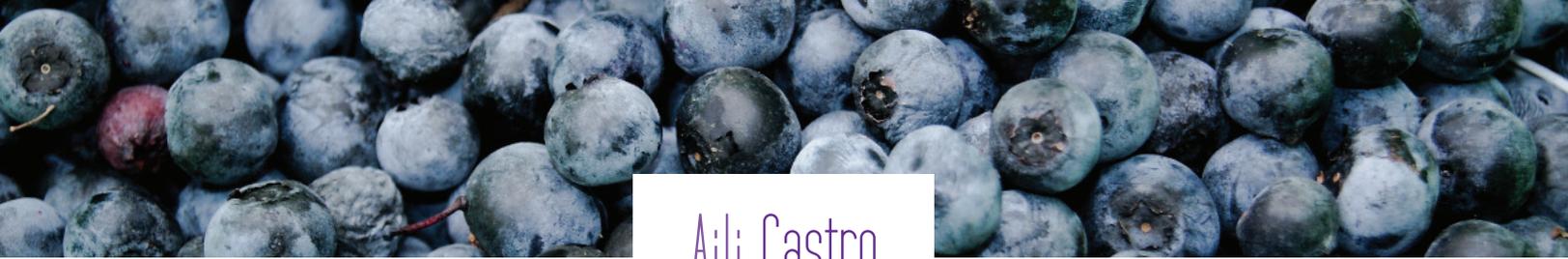
Puedes consumirlos **TODOS**, pero si no tienes ni idea de lo que existe, aquí te dejo una pequeña referencia:

Hojas verdes como berro, espinaca, lechuga, cilantro, perejil, acelga, bok choi; brócoli, coliflor, coles, repollos blanco o morado; berenjena, pimentones, cebolla, ajo, cebollín, ajo porro/puerro, zapallo/calabaza, zapallo italiano/zucchini, tomate, zanahoria, alcachofa, espárragos, pepino, celery/apio España, champiñones, palmitos, brotes o germinados.



 Aili Castro Nutricionista  AiliCastroNutricionista  citas@aillacastronutricionista.com

[aillacastronutricionista.com](http://aillacastronutricionista.com)



Aili Castro  
nutricionista

## MARCAS RECOMENDADAS

Estos son alimentos que siempre generan confusión al momento de comprar, por lo que te sugiero algunas marcas. Y aunque todas las mencionadas a continuación son buenas, están colocadas de mayor a menor calidad dentro de lo que hay en el mercado chileno, tanto marcas comerciales de supermercados como emprendimientos de **Instagram**:

### Yogurt

Si lo haces tú es mucho mejor, en mi Instagram puedes encontrar la receta en las historias fijas del perfil. Si lo quieres comprar hay emprendedores como **@alimentoslyon**, **@elcaminodairyfarm** o **@flordecabras** que tienen ingredientes de calidad, pero puedes apoyarte con los de Lácteos Dibufala o el natural de soprole de los supermercados.

Con respecto a los lácteos es mucho más extenso el tema, además, depende de las sensibilidades alimentarias de cada quien, que de este grupo de alimentos son mucho más frecuentes. Con la etiqueta de Instagram **#LacteosAiliCastro** encuentras mucha información sobre ellos y actividades educativas para que aprendas a consumirlos de la mejor calidad posible, en la frecuencia que te corresponda.



### Leches vegetales

Puedes hacerlas tú mismo, en mi Instagram puedes encontrar la receta **#LecheVegetalAiliCastro** o apoyarte con las marcas Califa, o de los emprendedores **@freefoodlifechile** y **@mapukaruoficial**.

 Aili Castro Nutricionista  AiliCastroNutricionista  citas@aillacatronutricionista.com

[aillacatronutricionista.com](http://aillacatronutricionista.com)

## Mantequilla

La marca **Kerrygold** es de vacas alimentadas con pasto lo que la hace la mejor opción de este mercado, también hay marcas de buena calidad como **Kumey**, **Los Alerces** o **"Puerto Octay"**; lo importante es que dentro de sus ingredientes solo estén la crema de leche y la sal, nada más.



## Pan

Los panes de mejor calidad son los de masa madre, los encuentras en emprendimientos como **@bakerytogo\_cl** o **@monipanes**. En el supermercado puedes manejarlos con las marcas **Villa Baviera Pan centeno sésamo**, o **Vollkorn Roggenbrot**.



## Galletas de arroz y/o maíz

Dentro de sus ingredientes solo debe haber arroz/maíz y sal. Las opciones que nos brindan esto son **Bicentury tortitas** de arroz integral, o **Salmas** Galletas de maíz horneadas.



## Atún de lata

Si no es enlatado en aceite de oliva, entonces es mejor en agua; pues la conservación en aceites de girasol/maravilla o canola no son buenas opciones. Hay varias marcas que solo tienen atún agua y sal, como **Robinson Crusoe** o **Angelmo**.





Aili Castro  
nutricionista

## Evita los pasillos del mal

No tienes nada que hacer en los pasillos de bebidas gaseosas, jugos de polvo o sobre ni en los de snacks ultra procesados. ¡Pasa rápido!



 Aili Castro Nutricionista  AiliCastroNutricionista  citas@ailicastronutricionista.com

[ailicastronutricionista.com](http://ailicastronutricionista.com)



Aili Castro  
nutricionista

Recuerda que si tienes alguna sensibilidad, intolerancia o alergia alimentaria debes adaptar tus compras y alimentación a eso, de manera personalizada y preferiblemente asesorada por un profesional.

Esta guía no pretende sustituir una consulta médica o nutricional, sino orientar el proceso de compras saludables para la población general; invitando a una mejor selección de productos e ingredientes de calidad para la alimentación familiar diaria.

Espero te haya sido súper útil esta información, dejame tu comentario en el post relacionado a esta guía en mi perfil de Instagram.

 Aili Castro Nutricionista  AiliCastroNutricionista  citas@aillacastronutricionista.com

[aillacastronutricionista.com](http://aillacastronutricionista.com)