

PROCESADOS

ALIMENTOS A EVITAR

Tomar mejores decisiones y tener un estilo de vida más saludable implica optar por alimentos integrales y no procesados para proporcionarle al cuerpo nutrientes esenciales que promueven la salud, el bienestar y la longevidad.

Haz lo mejor que puedas, no es todo o nada, pero evitar los alimentos procesados que contienen exceso de azúcares, aditivos, conservantes, pesticidas, herbicidas, fungicidas, GMO, nitratos, sabores, colorantes y olores artificiales reducirá el riesgo de sufrir resultados negativos para la salud, incluidos cáncer.

Disfruta de frutas y verduras frescas. Remoja tus legumbres, nueces y semillas antes de comerlas, hazlas germinar si puedes. Prepara salsas y aderezos caseros con hierbas de tu despensa. Consume cereales integrales que ayuden a la digestión y asimilación. Las proteínas animales deben alimentarse con pasto y tratarse humanamente. Deléitate con aceites ricos en nutrientes sin refinar y prensados en frío. Come con moderación si es orgánico y no contiene GMO. Se permiten azúcares naturales como miel, eritritol, stevia/rebaudiósido, xilitol y yacón.

<p>Fruits</p> <ul style="list-style-type: none"> • NO canned, boxed, bagged prepacked, and/or sugar added fruits <p>Vegetables</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corn • Soy (<i>only organic & fermented</i>) <p>Nut/Butter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peanuts/butter (<i>only organic unsweetened</i>) <p>Sauces & Dressings</p> <ul style="list-style-type: none"> • Added sugar; ketchup, BBQ sauce, honey mustard, coffee creamer, etc. • Bottled salad dressings • Soy sauce • (<i>use coconut aminos</i>) <p>Dairy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Condensed milk • Flavored yogurts • Milk • Processed cheeses 	<p>Beverages</p> <ul style="list-style-type: none"> • All alcohol <p>NO SWEETENED:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coffee drinks • Juice • Milks • Protein powder • Smoothies • Soda • Sport drinks • Waters <p>Refined Foods & Carbohydrates</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bagels • Bread • Breadsticks • Brownies • Cake • Candy • Cereal/Granola • Chips • Chocolate • Cookies • Couscous • Crackers • Croissants • Cupcakes • Muffins • Oats - flavored • Pasta • Pastries • Pita • Pizza • Popcorns • Rolls • Tortillas • Tortilla chips 	<p>Artificial Sugar Substitutes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acesulfame potassium: Sweet One, Sunett • Advantame • Aspartame: NutraSweet, Equal • Neotame: Newtame • Purified stevia: Truvia, PureVia, Sun Crystals, Steviva • Saccharin: Sweet'N Low, Sweet/Sugar Twin • Sucralose: Splenda <p>Hydrogenated & (PHO) Partially Hydrogenated Oils</p> <ul style="list-style-type: none"> • Canola (rapeseed) • Corn • Cottonseed • Crisco/shortening • Grapeseed • High-stearate/oleic acid • Margarine/butter spread • Palm • Peanut • Rice Bran • Soybean • Safflower • Sunflower • Vegetable <p>Fast or Fried Food</p> <ul style="list-style-type: none"> • Processed Meats • Deli, Bacon, Sausage 	<p>30+ Processed Sugars Names</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barley malt • Beet sugar & syrup • Brown rice syrup • Brown sugar • Cane sugar/syrup/juice • Caramel & syrup • Confectioner sugar • Corn sugar & syrup • Dextrin • Dextrose • Evaporated cane • Fructose • Fruit juice & syrup • Glucose & syrup • High-fructose corn syrup (HFCS) • Invert sugar • Malt syrup <i>any kind</i> • Maltodextrin • Muscovado sugar • Palm sugar • Panela sugar • Saccharose • Sorbitol • Sorghum syrup • Sucanat • Sucrose • Sugar <i>raw/powdered</i> • Syrup • Tapioca syrup • Treacle • Turbinado sugar
--	---	--	--

In addition, please scan this **Hidden Toxic Chemical Cheat Sheet.**

