

# Lista del Supermercado

## Antiinflamatoria

Lleva esta lista al mercado y compra con criterio hormonal. Sin adivinar, sin tentaciones.

Regla simple: si no está en la columna ✓, no entra al carrito.

### **PROTEÍNAS**

✓	ESTO SÍ	X	ESTO NO
✓	Pollo (pechuga o muslo sin piel)	X	Embutidos procesados (salchichas, peperoni)
✓	Pescado blanco (tilapia, mahi-mahi, corvina)	X	Carnes frías con nitratos
✓	Salmón (fresco o congelado)	X	Pollo empanizado o precocido
✓	Atún en agua (lata)	X	Atún en aceite vegetal
✓	Huevos (preferiblemente orgánicos)	X	Huevos con colorantes
✓	Requesón / cottage cheese	X	Yogur saborizado o con azúcar
✓	Yogur natural sin azúcar	X	Quesos procesados tipo americano
✓	Pavo bajo en sodio (rebanado)	X	Tocino o jamón curado

### **VEGETALES**

✓	ESTO SÍ	X	ESTO NO
✓	Espinacas / rúcula / lechuga romana	X	Vegetales en lata con sal añadida
✓	Brócoli y coliflor	X	Ensaladas preempacadas con aderezos
✓	Pepino	X	Vegetales fritos o rebozados
✓	Tomate cherry	X	Papas fritas congeladas
✓	Pimiento (todos los colores)	X	Cebolla caramelizada empacada
✓	Zanahoria	X	Mezclas con salsa añadida
✓	Apio	X	
✓	Calabacín / zucchini	X	
✓	Champiñones	X	

### **FRUTAS**

✓	ESTO SÍ	X	ESTO NO
✓	Manzana / pera	X	Jugos de fruta empacados

✓	Frutos rojos (fresas, arándanos, frambuesas)	X	Frutas en almíbar (lata)
✓	Kiwi	X	Frutas deshidratadas con azúcar
✓	Naranja / mandarina	X	Mermeladas convencionales
✓	Plátano maduro (en moderación)	X	Néctares y bebidas de fruta
✓	Aguacate	X	Fruta confitada
✓	Limón	X	Smoothies comerciales con azúcar añadida

## CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

✓	ESTO SÍ	X	ESTO NO
✓	Arroz integral	X	Arroz blanco
✓	Camote / batata	X	Pan blanco
✓	Avena en hojuelas (sin saborizante)	X	Pasta convencional
✓	Garbanzos (cocidos o en lata)	X	Cereales de caja azucarados
✓	Lentejas	X	Galletas de soda o de arroz inflado
✓	Quinoa	X	Harina blanca de trigo
✓	Pan integral de grano entero (máx 2 rebanadas/día)	X	Tortillas de harina refinada

## GRASAS BUENAS

✓	ESTO SÍ	X	ESTO NO
✓	Aceite de oliva extra virgen	X	Aceite vegetal refinado (canola, maíz, girasol)
✓	Aceite de coco	X	Margarina
✓	Aguacate	X	Mantequilla de maní con azúcar añadida
✓	Almendras / nueces / pistachos	X	Cremas vegetales procesadas
✓	Semillas de chía	X	Manteca vegetal
✓	Semillas de linaza	X	Aceite de palma refinado
✓	Semillas de girasol	X	Mezclas de frutos secos con M&Ms o chocolate
✓	Mantequilla de maní sin azúcar	X	
✓	Tahini (pasta de sésamo)	X	

## LÁCTEOS Y ALTERNATIVAS

✓	ESTO SÍ	X	ESTO NO
✓	Yogur natural (sin azúcar)	X	Leche entera en exceso

✓	Kéfir natural	X	Quesos procesados
✓	Queso fresco / feta / mozzarella light	X	Leche condensada
✓	Leche de almendras sin azúcar	X	Crema de leche / nata
✓	Leche de coco light (para cocinar)	X	Bebidas de soya con azúcar
✓	Requesón	X	Helado o yogur helado

## **DESPENSA / ESPECIAS**

✓	ESTO SÍ	X	ESTO NO
✓	Cúrcuma en polvo	X	Sazonadores con glutamato monosódico
✓	Jengibre fresco o en polvo	X	Salsas comerciales azucaradas (kétchup, BBQ)
✓	Canela en polvo	X	Aderezos empacados con azúcar
✓	Orégano, tomillo, romero	X	Cubitos de caldo con sodio alto
✓	Ajo fresco	X	Mezclas de especias con sal en exceso
✓	Vinagre de manzana	X	Salsa de tomate con azúcar añadida
✓	Tamari o salsa de soya baja en sodio	X	
✓	Caldo de huesos (o de pollo bajo en sodio)	X	
✓	Cacao en polvo sin azúcar	X	

*Tip de compra inteligente: Cuando leas una etiqueta, mira los primeros 3 ingredientes. Si alguno es azúcar, jarabe, harina blanca o aceite vegetal refinado → no entra al protocolo.*