

# Lista de compras de alimentos de bajo índice glicémico

Use esta lista de compras como punto de partida para surtir su cocina de opciones de alimentos saludables y de bajo índice glicémico, alternativos a los alimentos que usted adora. Si no está seguro en cuanto al índice glicémico de un alimento, consulte el sitio [glycemicindex.com](http://glycemicindex.com).

## FRUTAS



Manzanas  
Moras  
Toronja o pomelo  
Uvas  
Melón  
Naranjas  
Duraznos  
Peras

## VERDURAS



Espárragos  
Brócoli  
Coliflor  
Col  
Espinacas  
Zanahorias  
Apio  
Judías verdes  
Champiñones  
Pimientos  
Calabaza  
Tomates

## LÁCTEOS

Queso  
Queso cottage  
Kefir  
Leche (1% o 2%)  
Yogurt griego

## PROTEÍNA



Pollo  
Huevo  
Pescado  
Res magra  
Camarones  
Tofu  
Pavo

## GRANOS



Cebada  
Arroz integral  
Couscous (1% o 2%)  
Pasta  
Quinoa  
Avena

## CONDIMENTOS Y ALIMENTOS UNTABLES

Mantequillas de nueces  
Guacamole  
Hummus  
Aderezos para ensaladas a base de aceite  
Salsa

Antes



de comprar artículos empacados, lea la etiqueta para asegurarse de saber lo que verdaderamente hay dentro del empaque.

- **Verifique** el tamaño de la porción y el número de porciones; las afirmaciones en cuanto a bajo contenido de grasa y de sodio pueden ser engañosas dependiendo del tamaño de la porción.
- **Preste atención** a la cantidad de calorías en comparación con la cantidad de nutrientes contenidos en el alimento para evitar consumir calorías vacías.
- **Evite** los alimentos con grasas trans.
- **Busque** alimentos con un alto contenido de fibra dietaria.
- **Mantenga** al mínimo los azúcares añadidos: sucrosa, glucosa, fructosa y jarabe de maíz.
- **Seleccione** alimentos con un alto contenido de nutrientes específicos: vitamina A, vitamina C, calcio, hierro, etc.

# Ejercitese CON USANA

NO PERMITA QUE SE LE PASE EL DÍA SIN  
MOVERSE CON UN FIN ESPECÍFICO.

Si usted ya sigue de manera consistente una rutina de ejercicios, imanténgala! Si apenas está por comenzar una rutina de ejercicios, échele un vistazo a nuestros programas de ejercicio (todos pueden seguirse en casa, con o sin pesas), o

desarrolle usted su propio programa. Pero asegúrese de tener un programa de ejercicios. Tiene más probabilidades de seguir un programa regular si lo establece previamente.

1

- 25 saltos de tijera (jumping jacks)
- 25 mountain climbers
- 10 lagartijas
- 10 fondos en banco (tricep dips)
- 25 sentadillas
- 15 desplantes (lunges) (a cada lado)
- 25 abdominales
- 30 bicicletas

2

- 50 elevaciones de rodillas
- 30 patadas de glúteos (butt kickers)
- 10 planchas caminando (walking planks)
- 10 gusanos (inchworms)
- 25 sentadillas de sumo
- 15 step-ups (de cada lado)
- 15 Abdominales en v (v-ups)
- 20 plank jacks

3

- 50 salto de cuerda invisible
- 10 burpees
- 20 círculos con brazos
- 10 lagartijas en posición de perro boca abajo
- 15 desplantes laterales (side lunges) (cada lado)
- 15 skaters (cada lado)
- 20 aleteos de piernas (cada lado)
- 15 roll-ups de core

 **RECOMENDACIÓN:** SI NO ESTÁ SEGURO DE CÓMO HACER UN MOVIMIENTO, BÚSQUELO EN LÍNEA.

**PONGA EL TEMPORIZADOR POR 20 O 30 MINUTOS.**

Una vez que haya completado cada ejercicio, pase al siguiente. Una vez que haya completado una ronda de toda la serie, comience de nuevo por el primer ejercicio. Haga tantas rondas como le sea posible antes de que se le acabe el tiempo.

*¡feliz entrenamiento!*

**USANA**  
LA COMPAÑÍA DE NUTRICIÓN CELULAR

