

GUÍA DE COMPRA DE LA DIETA 3x1[®]



GUÍA DE COMPRA DE LA DIETA 3x1[®]



Advertencia:

La información que se brinda en esta guía tiene un propósito puramente educacional. No pretendemos diagnosticar, curar o de alguna otra forma sustituir la ayuda profesional de su médico, nutricionista, dietista u otro profesional de la salud cualificado. Frank Suárez, quien logró vencer su propio problema de obesidad, es un especialista en obesidad y metabolismo por su propio mérito. Los datos que se ofrecen son el resultado de la investigación y de la experiencia acumulada con más de 500,000 personas que han recibido servicios en el sistema de adelgazar NaturalSlim[®] que él fundó. Los descubrimientos sobre el metabolismo también se explican en el libro "best seller" El Poder del Metabolismo[®] y en el libro Diabetes Sin Problemas[®]. Además, tiene sobre 2,000 vídeos educativos en su canal de YouTube MetabolismoTV. Usted siempre debe consultar con su médico antes de empezar a hacer cualquier cambio en su dieta, muy en especial si está recibiendo tratamiento médico o utiliza medicamentos recetados.

Guía de Compra en el Supermercado[®] Copyright 2022

Todos los Derechos Reservados por Metabolic Technology Center, Corp.

Metabolic Press[™]

262 Ave. Piñero, San Juan Puerto Rico 00918-4004

Prohibida la venta, traspaso y reproducción.

Las marcas El Poder del Metabolismo, NaturalSlim, MetabolismoTV, Unimetab y/o cualquier otra marca mencionada en este documento, sobre productos o servicios explicados, son propiedad de Metabolic Technology Center, Corp.



 **NaturalSlim[®]**

Todos los derechos reservados ©



ALIMENTOS TIPO A

 NaturalSlim®

Todos los derechos reservados ©

QUESOS

PASIVO

BRIE
MANCHEGO
SUIZO
CHEDDAR
EDAM
STILTON
MONTERREY
RICOTTA
GOUDA
CAMEMBERT
PARMESANO
CREAM CHEESE
PROVOLONE

EXCITADO

CREMA LIGHT
RICOTTA LIGHT
FETA
MOZZARELLA
QUESO BLANCO
QUESO DEL PAÍS



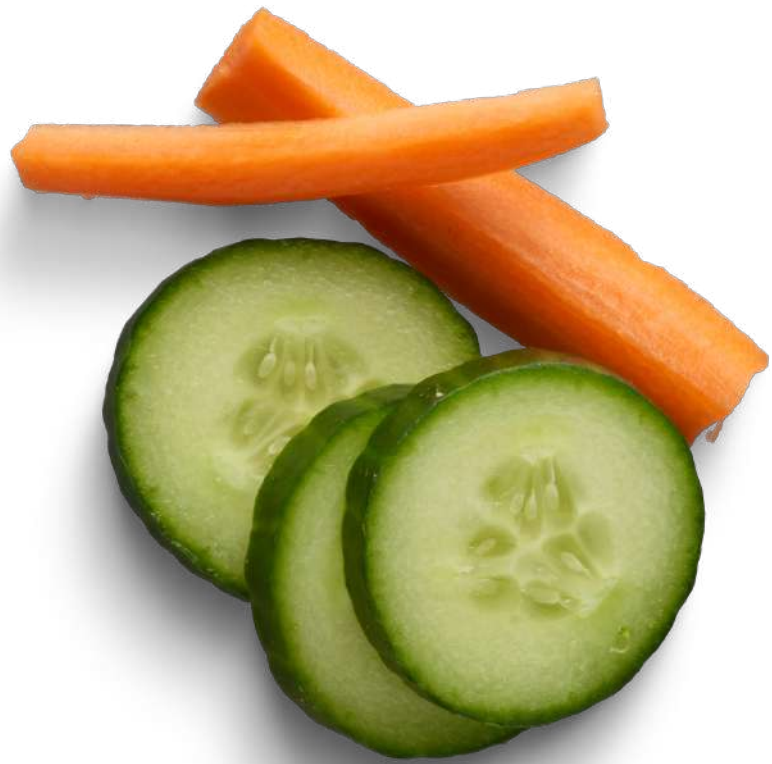
SEMILLAS

NUECES DE LA INDIA
NUECES
SEMILLAS DE GIRASOL
CHIA
ALMENDRAS
SEMILLAS DE CALABAZA
LINAZA
PISTACHES
AVELLANAS
NUECES DE CASTILLA
SÉSAMO
SEMILLAS DE MACADAMIA
PACANAS O PECANS

VEGETALES

APIO
BRÓCOLI
ESPINACAS
KALE
LECHUGAS
PIMIENTOS
ACEITUNAS
ZUCCHINI
HONGOS
ZANAHORIA

ESPÁRRAGOS
COL DE BRUSELAS
EJOTE
PEPINILLOS
CHAYOTE
BERENJENA
COL
REPOLLO
RÚCULA



FRUTAS

FRESAS
MANZANAS VERDES
LIMA
LIMÓN
AGUACATE



ENDULZANTES

ESTEVIA
SUSTITUTO DE AZÚCAR NATURAL (bajo en carbohidratos)
MONK FRUIT



LÁCTEOS

PASIVO

LECHE DE COCO
HALF & HALF
CREMA
HEAVY CREAM

EXCITADO

LECHE DE ALMENDRAS
YOGURT GRIEGO
KÉFIR

GRASAS

ACEITE DE COCO
ACEITE DE OLIVA
ACEITE DE AGUACATE
ACEITE DE LINO
MANTEQUILLA
CHICHARRÓN DE CERDO
ACEITE DE UVA
ACEITE DE ALMENDRAS
MANTEQUILLA DE ALMENDRAS





CONDIMENTOS

SAL DE MAR	RECAO
SAL DEL HIMALAYA	CILANTRO
ALBAHACA	VINAGRETA
MOSTAZA	CEBOLLA
LAUREL	ORÉGANO
SALVIA	VAINILLA
AJO	PAPRIKA
AMINOS DE COCO	MAYONESA



BEBIDAS

AGUA
AGUA MINERAL
TÉ
TÉ MATCHA
CAFÉ
LIMONADA



Todos los derechos reservados ©

CARNES

PASIVO

FILETE
MECHADA
BISTEC
HÍGADO
CORDERO
LOMO
CHURRASCO
COSTILLAS DE RES
CARNE MOLIDA
ANGUS



AVES

EXCITADO
CODORNIZ
HUEVOS
POLLO
PAVO

CERDO

PASIVO

CHORIZO
PERNIL
TOCINO
CHULETA
COSTILLAS DE CERDO
JAMÓN SERRANO
SALAMI GENOA
PROSCIUTTO



PESCADOS

EXCITADO

MERO
RODABALLO
BACALAO
TILAPIA
CHILLO
CAPITÁN
DORADO
PARGO

PASIVO

SALMÓN
SIERRA
MERLUZA
ATÚN



MARISCOS

PASIVO

CARNE DE CANGREJO
LANGOSTA
CAMARONES
PULPO
CALAMARES
ALMEJAS
OSTIONES
MEJILLONES
OSTRAS
VIEIRAS
CARRUCHO CARACOL
KING CRAB NATURAL

Todos los derechos reservados ©

 NaturalSlim®

ALIMENTOS TIPO E

PANES

BLANCO
ROSQUILLAS
PAN DULCE
PAN DE AGUA
PAN DE MANTECA
PAN DE HOT DOG
HAMBURGUESA
PIZZA
PAN DE MAÍZ
PAN INTEGRAL
GALLETAS
GALLETAS SALADAS
PITA
PAN DE PAPA
WAFFERS
BRUSHETTA
CIABATA
HARINA DE SOYA
BAGEL
CROISSANT



CEREALES

ARROZ
AVENA
HARINA DE MAÍZ
MAICENA
CORN FLAKES
HOT CAKES
CORN POPS
MUESLI
FROSTED FLAKES
MINI WHEATS



PASTAS

TODAS



Todos los derechos reservados ©

 NaturalSlim®



FARINÁCEOS

- FRIJOLES
- PAPAS
- GARBANZOS
- CHÍCHAROS
- MAÍZ
- BATATAS
- YUCA
- PLÁTANO VERDE
- CALABAZA
- BURRITOS
- YAUTÍA
- PLÁTANO
- MALANGA
- TORTILLAS
- ARROZ JASMINE



CONDIMENTOS

- ADEREZOS PARA ENSALADAS
- KETCHUP
- SALSA BBQ
- JALEAS
- SIROPE DE MAPLE
- MARGARINA
- CREMA DE MANÍ
- ALMÍBAR



A collection of various dried fruits, including raisins, cranberries, and apricots, scattered in the top left corner.

FRUTAS

Several thick, circular slices of a ripe pineapple, showing the yellow flesh and green rind, arranged in the top right corner.

NARANJA
HIGO
MELOCOTÓN
DURAZNO
MANGO
TORONJA
PIÑA
PAPAYA
UVAS
FRUTAS EN ALMÍBAR
CIRUELA SECAS
DÁTILES
KIWI
MELÓN
PLÁTANO
PASAS
SANDÍA

A glass filled with bright orange mango juice, topped with a few fresh mango cubes, located in the bottom left corner.

BEBIDAS

JUGO DE FRUTAS
REFRESCOS CARBONATADOS
NÉCTARES DE FRUTAS
BEBIDAS DE CHOCOLATE
BEBIDAS ALCOHÓLICAS
MALTEADAS

ENDULZANTES

AZÚCAR
MELAZA
AZÚCAR NEGRA
JARABE DE MAÍZ
AZÚCAR TURBINADO
SIROPE DE AGAVE
FRUCTOSA
SIROPE DE MAPLE
MIEL
LACTOSA
MALTOSA

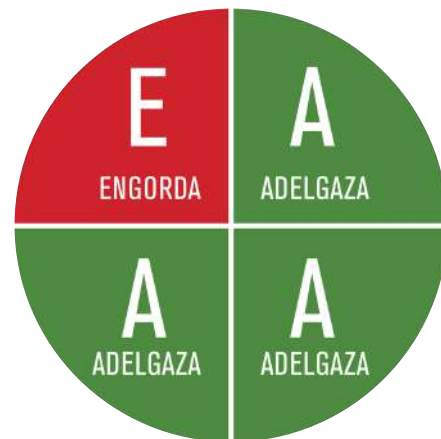


LECHE

LECHE FRESCA
LECHE DESLACTOSADA
LECHE UHT
LECHE EVAPORADA
LECHE CONDENSADA
LECHE DE AVENA
LECHE DE ARROZ



DIETA 3x1®



LA DIETA 3x1®
ES UN SISTEMA DE
ALIMENTACIÓN DONDE NO
PASARÁS MUCHO TRABAJO
MIDIENDO PORCIONES, PESANDO
ALIMENTOS, NI CONTANDO
CALORÍAS O CARBOHIDRATOS.

- SELECCIONAS LAS PORCIONES A CONSUMIR POR TIPO DE ALIMENTO (A o E).
- VISUALIZACIÓN DE LAS PORCIONES DE TU PLATO EN PROPORCIÓN DE 3 A 1.

A. Los alimentos que producen una reacción de poca insulina en el cuerpo son alimentos que ADELGAZAN y los conocemos como TIPO A.

E. Los alimentos que producen en el cuerpo una reacción de mucha insulina son alimentos que ENGORDAN y los conocemos como TIPO E. En la Dieta 3x1® debes asegurarte de que los Alimentos Tipo E nunca sean más de una cuarta parte del consumo total en el plato.

DIETA 3x1[®]

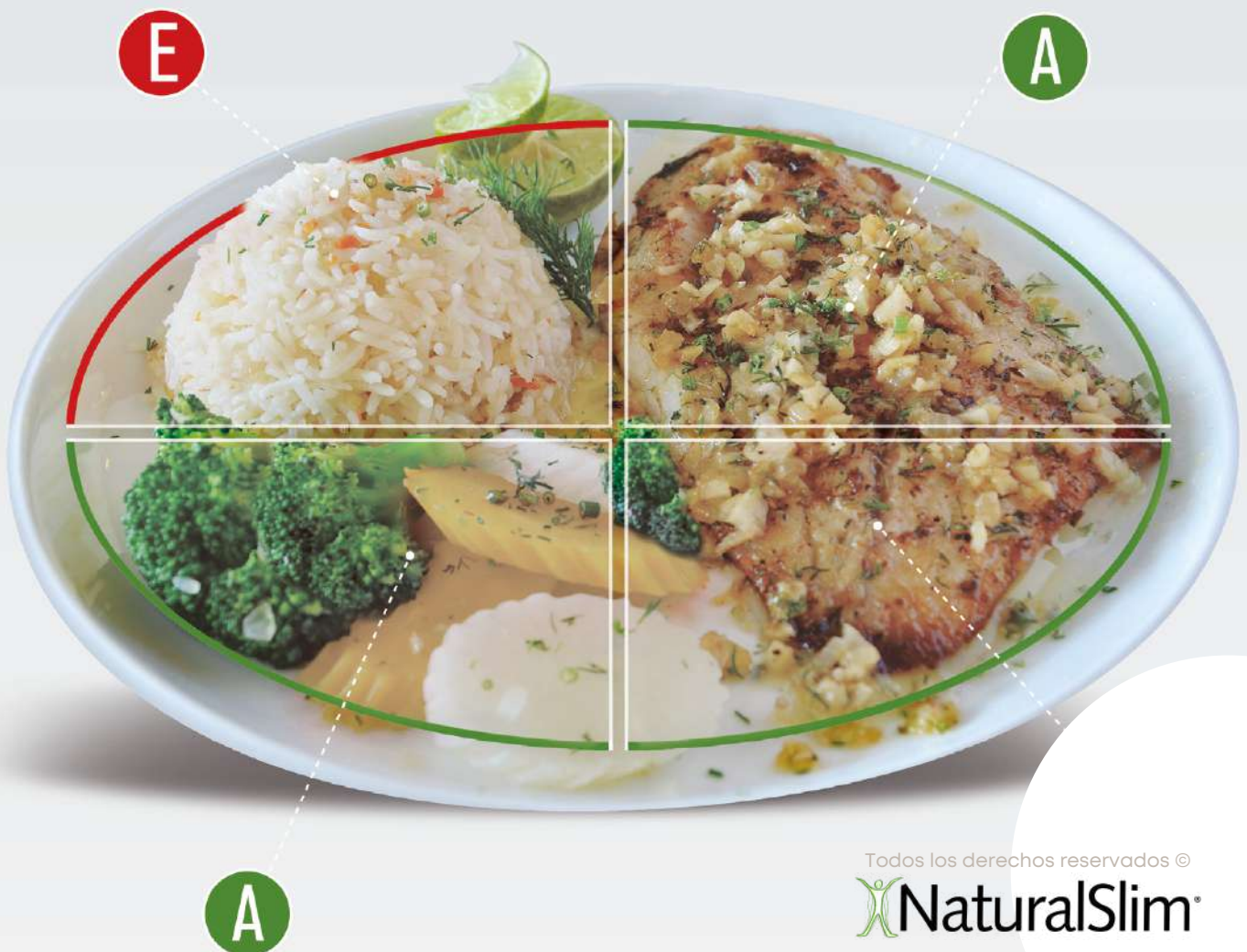
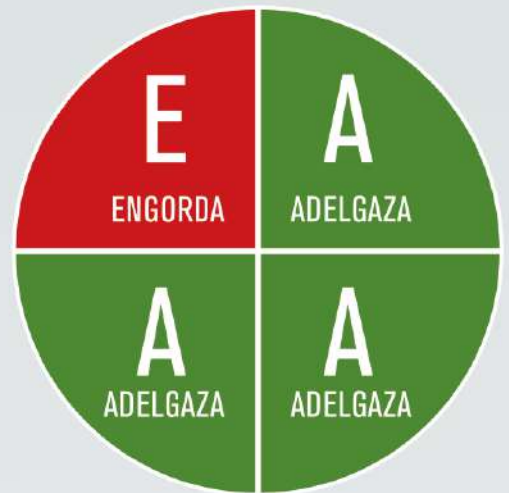
3 PORCIONES

de alimentos que adelgazan

X

1 PORCIÓN

de alimentos que engordan



Todos los derechos reservados ©

 NaturalSlim[®]

 www.naturalslim.com

El programa consiste en una serie de pasos:

- Tú puedes ser parte del
PROGRAMA PERSONAL
de  NaturalSlim®

