



LAS REGLAS OFICIALES DEL PROGRAMA WHOLE30



SI COME COMIDA BUENA



Come carne, pescados, mariscos y huevos; vegetales y frutas; grasas naturales; y especias y sazones.



NO CONSUMIR POR 30 DÍAS



Omite estas comidas, bebidas e ingredientes completamente por 30 días. ¡Lee las etiquetas!

- ✘ **No consumas azúcar añadido de ningún tipo, ni real ni artificial.** Nada de jarabe de arce, néctar de agave, azúcar de coco, sucralosa, aspartamo, xilitol, estevia, etcétera. Lee detenidamente las etiquetas de los productos, porque las empresas incorporan el azúcar en algunos de ellos y dificultan su identificación.
- ✘ **No consumas alcohol de ningún tipo, ni siquiera para cocinar.** Idealmente, no productos de tabaco de ninguna manera tampoco.
- ✘ **No comas cereales.** Aquí se incluyen trigo, centeno, cebada, avena, maíz, arroz, mijo, bulgur, sorgo, cereales germinados y todos los pseudocereales sin gluten como el amaranto, el trigo sarraceno o la quinoa. También se incluyen todos los derivados de! trigo, el maíz o el arroz, como salvado, germen, almidón, etcétera. Una vez mas, lee las etiquetas.
- ✘ **No consuma la mayoría de legumbres.** Esto incluye frijoles/habichuelas, (negro, rojo, pinto, blanco, lima, habas, cannellini/alubias, adzuki, mungo, frijol de arandaro, y frijol de ojo negro/frijol carita), garbanzo, y lentejas. Cacahuates/maní (incluyendo mantequilla de maní, o aceite de cacahuete/maní). Todo tipo de soya/soja (salsa de soya, miso, tofu, tempeh, edamame, proteína de soya, leche de soya, o lecitina de soya).
- ✘ **No consumas lácteos.** Aquí se incluyen productos derivados de la leche de vaca, ca bra u oveja como la nata, el queso, el kéfir, el yogur y la nata agria.

- ✘ **No consumas carragenanos ni sulfitos añadidos.** Si aparecen en cualquier forma en la lista de ingredientes de tus comidas obebidas procesadas, han de quedar fuera de tu Whole30.
- ✘ **No recrees por tu cuenta repostería, "caprichos" o comida basura con ingredientes permitidos.** Recrear o comprar dulces, reposterías y "caprichos" (aun cuando los ingredientes son aceptados) no tiene mucho sentido y desvía de! Whole30 y no conduce al cambio de hábitos. Estas son las mismas comidas que te condujeron al problema de salud y antojo en primer lugar - y una tortita sigue siendo una tortita, aun si esta hecho con harina de coco.
Algunas comidas específicas que caen bajo esta regla incluye: tortitas, crepas, wafles, pan, tortillas, reposterías, galletitas, pizza o pasta con masas alternativas, granola, cereales, o helados. Nada de tortitas o papitas preparadas comercialmente (de plátano y huevo) o patatas fritas. Aunque esta lista de comidas prohibidas aplica todo el mundo (aun a aquellos que "no tienen un problema" con tortitas), puedes decidir anadis comidas adicionales que te hacen sentir fuera de control, tales como RXBARs o mantequilla de almendra. (Consulta la página 95 en Whole30 para más inforrnación).
- ✘ **No te subas a la báscula ni te midas por 30 días.** Este método es mucho más que una dieta para perder peso y, si te concentras solo en tu composición corporal, pasarás por alto los beneficios espectaculares y duraderos que te ofrece. Asi que, no te subas a la bascula, no analizes tu grasa corporal y no saques tu cinta métrica para medirse durante el periodo de eliminación de 30 días. (Puedes tomar fotos o medidas en los días o y 31)

LA LETRA PEQUEÑA

Estas comidas son excepciones a las reglas y son permitidas durante tu Whole30

- * Mantequilla clarificada o ghee
- * Ejotes/judias verdes y la mayoría de chicharos
- * Aminos de coco
- * Zumo de frutas como endulzante
- * Vinagre (excepto el vinagre de malta) y extractos botánicos
- * Sal yodada