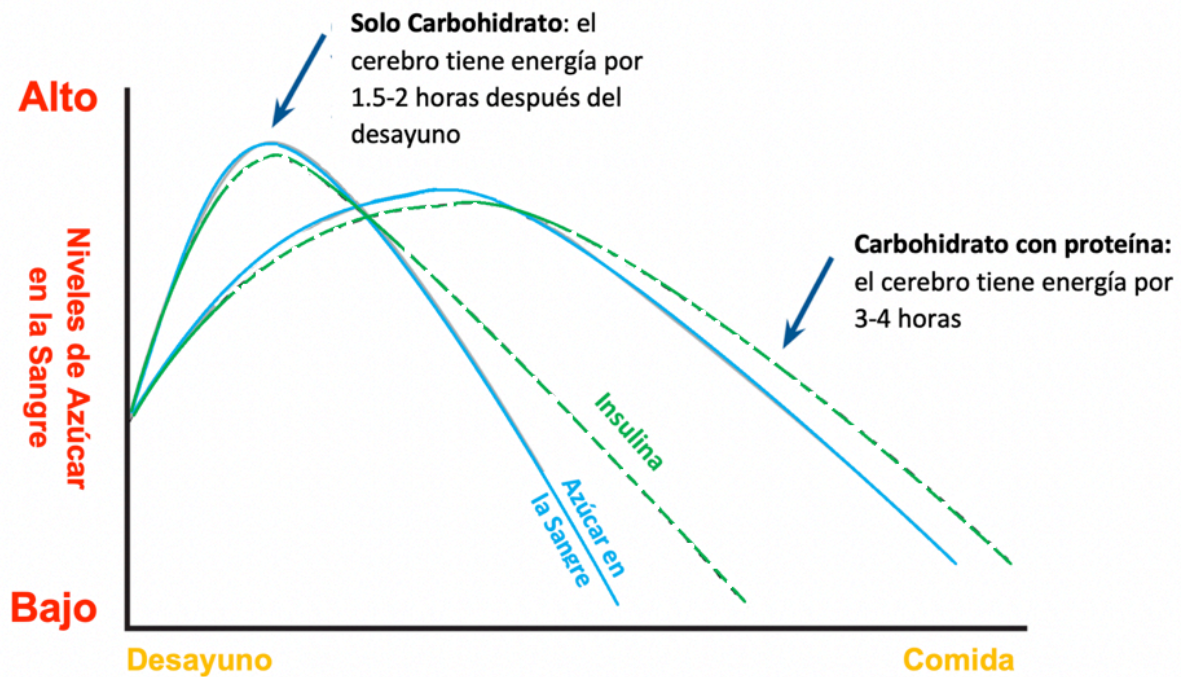


# Carbohidrato versus Proteína



## Tipos de carbohidratos

- Arroz
- Tortilla
- Cereal
- Avena
- Café
- Pan
- Dulces
- Azúcar
- Fruta
- Vegetales

## Tipos de proteína

- Carne
- Pollo
- Pavo
- Huevo
- Nueces
- Crema de nueces
- Lentejas
- Frijoles
- Pescado
- Atún
- Yogur
- Polvo de proteína

Con agradecimiento a Yesenia Dominguez quien tradujo nuestro contenido al español.  
Obtenga más información sobre el trabajo de Yesenia en [cafedeollatherapy.com](http://cafedeollatherapy.com)



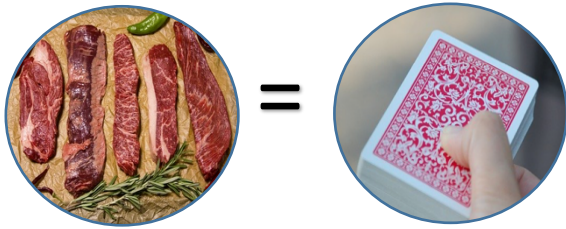
Creative Commons: Give Attribution, Non-Commercial Purposes Only, No Derivative Works  
Contact: Dr. Kristen Allott, [DynamicBrainsConsulting@gmail.com](mailto:DynamicBrainsConsulting@gmail.com), [www.KristenAllott.com](http://www.KristenAllott.com)



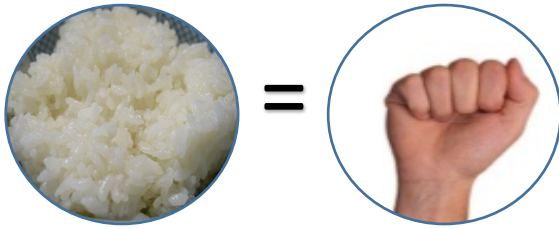
Consulte con su médico antes de cambiar su dieta.

### Como controla las porciones:

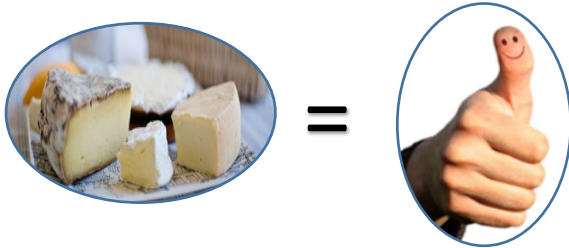
3 onzas de cualquier carne= una baraja



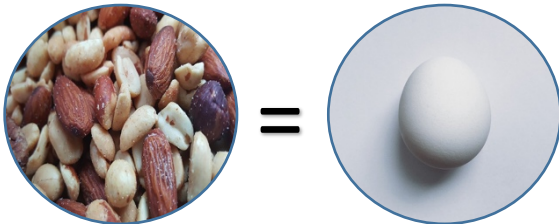
½ taza de grano cocido= un puño pequeño



1 onza de queso= un dedo grande



1 onza de nueces= un huevo



1 cucharada de crema de nueces= una nuez entera



### Proteina para la salud mental:

Bocadillos frecuentes que contienen proteína le ayudan al cerebro a usar y estabilizar la azúcar de la sangre para que se sienta mejor.

Los beneficios de comer suficiente proteína (benefits of eating enough protein)

- Menos fatiga, especialmente en la tarde
- Duerme mejor
- **Más** energía
- Le da **menos** hambre
- Emociones **más** estables y mejores
- Un metabolismo **más** rápido

### Bocadillo de "lagartija" (Lizard brain treat):

¼ taza de jugo o cajita de jugo de niños

¼ taza o un puño de nueces (almendras, avellanas, y anacardos)



Este bocadillo de lagartija se debe usar cuando:

- Se siente ansioso, irritado, y/o agitado
- Estas anticipando algo que te hace sentirte ansioso, irritado, y/o agitado
- No tienes hambre al despertar en la mañana (mantén este bocadillo con jugo al lado de la cama y comételo al despertar)
- Tienes hambre porque te malpasaste (más de 4 horas sin comer)
- Despiertas a las 3 de la mañana con muchos pensamientos sin poder pararlos



Creative Commons: Give Attribution, Non-Commercial Purposes Only, No Derivative Works  
Contact: Dr. Kristen Allott, [DynamicBrainsConsulting@gmail.com](mailto:DynamicBrainsConsulting@gmail.com), [www.KristenAllott.com](http://www.KristenAllott.com)



Consulte con su médico antes de cambiar su dieta.