

## 7 tips sobre Alimentación para verse en forma, sentirse feliz, libre y saludable

1. Consuma solamente productos animales que sean certificados orgánicos “de libre pastoreo” y que las frutas y vegetales sean orgánicos certificados.
2. Consuma vegetales de diferentes colores todos los días.
3. Evite todos los alimentos procesados, enlatados, preservados, empacados, sintéticos, con colorantes, homogenizados, pasteurizados y genéticamente modificados.
4. Nunca cocine con aceites vegetales comerciales como los de soya, maíz, girasol, algodón, canola, así como con la margarina y mantequillas de imitación y en su lugar utilice solamente mantequilla, grasa animal, aceite de coco o de palma y si va a cocinar con fuego medio o bajo puede utilizar aceite de oliva pero este, al igual que el de coco y palma, debe ser orgánico certificado, prensado en frío y extra virgen.
5. Coma más durante la mañana, mediano al almuerzo y poco en la cena.
6. Consuma siempre una combinación de productos animales y no animales durante cada comida.
7. Evite los azúcares refinados y edulcorantes artificiales.