

Come nutritivo y orgánico



Elaboró: Nelly Itzel Fuentes
M. 5564469164
Mail: nfuentes.am@gmail.com

Mercados orgánicos en CDMX

Mercado del 100

Orizaba esq. Antonio M. Anza Col. Roma
Plaza el Lanzador

Bosque de Agua

Miguel Laurent #315 Col. Del Valle
Horario: Domingos de 9:30-15:00 hrs.

Mercado alternativo de Tlalpan

Triunfo de la libertad #9 Col. Fuentes Brotantes
Casa de la Cultura UAEMex
Horario: Sábados de 10:00-16:00 hrs.

Casa de la cultura de la casa de Tlalpan
Camino a Santa Teresa s/n Col. Jardines del Pedregal
Horario: Domingos de 9:00-14:00 hrs.

Bonito Tianguis

Calle 21 #109 Col. San Pedro de los Pinos
Horario: Domingos de 10:00-15:00 hrs.

Tiendas de autoservicio

Costco
City Market
La Comer
Soriana
Superama

***Revisar que los productos que compras tengan la siguiente certificación



Tiendas orgánicas CDMX

The Green Corner
Av. Miguel Ángel de Quevedo #733 (entre Banamex y +Kota)

Orígenes orgánicos
Colima #209 Col. Roma



LÁCTEOS

- No leche, no quesos ni yogures de leche de vaca ya que contienen caseína (80% de las proteínas genera reacciones alérgicas e incluso problemas renales), así como lactosa.
- No arroz ni almendra ambos granos contienen arsénico.
- No leche de soya ya que es transgénica, es la que más agua utiliza para su cultivo, la que más pesticidas utiliza, fito estrogénica (90% del cáncer de mama proviene de aquí), carcinógena.* Monsanto
- Quesos veganos (no base almendra) recomiendo Nutrigos / Best Heart (en Costco).
- Leche vegetal de coco (marca Calahua), amaranto (Gravita), avena (Gravita).
- Yougurt vegetal Zahini (de venta exclusiva en City Market) base coco, endulzado con miel de agave.

AZÚCAR

- No azúcar de caña (piloncillo, morena, mascabado).
- No miel de abeja ya que fermenta e inflama.
- Sí miel de agave, azúcar de coco, Stevia, miel de Maple **grado A**.

ACEITE COCINA

- Aceite de coco
- Aceite de aguacate
- Aceite de uva
- *El aceite de oliva nunca se utiliza para cocinar con calor, solamente como aceite balsámico como para ensaladas.

GRASAS BUENAS

- Ghee (mantequilla clarificada se encuentra en La Comer y City Market; no contiene caseína y se utiliza como una mantequilla además de revestir al intestino favoreciendo la digestión).
- Aguacate.
- Nueces de la india (anacardo), macadamia, castilla, pecana, de Brasil
- Avellanas
- Pistaches
- Piñones
- Ajonjolí
- Pepitas de calabaza y girasol

ADEREZOS

- Mayonesa y Katsup marca Heinz



HARINAS

- Tapioca
- Avena
- Garbanzo
- Haba
- Maíz
- Amaranto
- No trigo, ni cebada, ni sorgo.

SAL

- Rosada del Himalaya
- Sal de mar pura
- Sal mineralizada (misma cantidad de pepita de calabaza + pepita de girasol, machacar hasta hacerla polvo y agregar sal rosada). Esta es ideal para comerá en fruta o en platillos.

CARNES

- Pollo orgánico (aires del campo).
- Carne de res orgánica (aires del campo).
- Pescados permitidos: robalo, huachinango, mero, trucha y sardina.
- *Sardina enlatada en aceite es importante que sea española o europea por el tipo de envasado.

COCINANDO

- Remojar frijoles 24 horas con dos clavos de olor y cambiar el agua 6 veces. Retirar los clavos en el último enjuague y cocinar.
- Remojar lentejas, habas, garbanzos 12 horas con dos clavos de olor y cambiar agua 4 veces, en el último enjuague retirar y cocinar.
- Todas las verduras se lavan y se ponen a remojar con agua y dos cucharadas soperas de vinagre por 30 minutos. No se remojan juntas, cada variedad por separado.
- Las verduras se cocinan y se muelen sin semillas (p.e. calabazas, jitomate, pepinos, etc.).
- Los nopales se comen cocidos (jamás asados).
- Lechugas solamente italiana, francesa, orejona (no romana ya que esta genera mayor inflamación y es de difícil digestión).
- Hierbas como epazote, cilantro, perejil, todo se desinfecta con vinagre y agua 30 mins. (ver ejemplo de lavado de verduras).
- *En los supermercados mencionados hay una marca que ofrece verdura orgánica “Campo Vivo”, solo que no todas las verduras y frutas las venden en



el mismo lugar Por ejemplo en La Comer venden fresas y no así en City Market pero en éste sí venden manzana orgánica.

AGUAS

- No agua embotellada, se recomienda filtro tipo Nikken que además la mineraliza (también venden filtros portátiles).
- Para reservar agua utilizar envases de vidrio.
- Jamaica: hervir el agua al romper en ebullición apagar y poner la Jamaica previamente lavada por 30 mins. Y tapar la olla. Nunca se hierve con el agua ya que se vuelve tóxica para el organismo.
- Horchata: remojar las semillas de melón con una cucharada de bicarbonato por 30 mins., enjuagar con abundante agua y moler. El bicarbonato debe ser puro sin aluminio.
- Por cada taza de té o de café se debe tomar dos vasos de agua simple.
- No jugos de fruta al 100%, por ejemplo se debe mezclar medio vaso de jugo de una sola fruta con medio vaso de agua.

HIDRATAR

- Se recomienda una vez por semana ingerir: se prepara con 500 ml. De agua, 500 ml. De agua de coco, pizca de sal gruesa (no yodatada), 15 gotas de clorofila, 1 cdta. De miel de agave , jugo de 2 limones.

MAÍZ

- Tortillas nixtamalizadas (se consiguen regularmente en mercados), no comer tortillas azules.
- Tlacoyos.
- Sopes.
- No comprar los de súper p.e. Ochoa.

NO HONGOS

- Huitlacoche.
- Setas.
- Hongos.
- Contienen micotoxinas que dañan al organismo.
- No levaduras ni polvos para hornear (utilizar cremor tártaro).

HUEVO

- Orgánico.
- Codorniz.

