



PLANTPURE
COMMUNITIES

PlantPureCommunities.org

Cómo Prepararse para el JumpStart

Querido/querida participante,

Bienvenido/bienvenida al Programa *Oasis Jumpstart* de *PlantPure Communities*.

Estamos encantados de que usted haya elegido intentar este programa. Al registrarse, por favor tome su tiempo para leer completamente esta guía y los otros documentos que ha recibido. Estos materiales contienen información importante que ayudará a simplificar su *Jumpstart*.

Si tiene alguna pregunta, por favor hágaselo saber a la persona Coordinadora Local.

En nuestras vidas, la comida es importante: nos nutre y nuestras decisiones de alimentación tienen repercusiones diversas en nuestra salud, economía, la solvencia de nuestro sistema de atención médica y el gobierno, nuestro sistema de producción y distribución de alimentos y el medio ambiente. Sin olvidar que los animales que comparten el planeta con nosotros también son afectados por lo que elegimos comer.

Cambiar cómo y qué come usted puede representar un reto, y grandes cambios como este a veces pueden resultar desalentadores. Sin embargo, es increíblemente gratificante adoptar una alimentación basada en plantas sin procesar - lo hemos visto una y otra vez.

Sabemos que esta forma de alimentación puede cambiar y mejorar su vida dramáticamente, ¡Y este cambio le ayudará a entender cómo usted puede tomar el control de su propia salud! Felicitaciones por darse este regalo a usted mismo -- usted sólo necesita permitirse la oportunidad de aceptar todos los cambios maravillosos que son parte del camino. ¡Hemos diseñado este programa para ayudarlo a que usted tenga un buen soporte durante el camino, y esperamos escuchar cómo le ha funcionado a usted!

Aquí hay algunas cosas que usted debe hacer antes de empezar el *Programa de Oasis Jumpstart*

1. **Es especialmente importante que usted planee su desayuno.** Si bien el Jumpstart suministra sus platillos principales para el almuerzo y la cena, usted deberá consultar la [“Guía de Consejos para Desayuno, Refrigerios, y Comida”](#) para planear su desayuno. Nota: mucha gente encuentra relativamente fácil mantenerse basado en plantas durante el desayuno. Algunas personas se saltan el desayuno en un esfuerzo para perder peso, pero a veces esta estrategia puede tener el efecto opuesto. Saltarse el desayuno puede

ocasionar una pérdida de energía en la mañana y a una sobreingesta durante la próxima comida. Empiece su día comiendo granos integrales, leches a base de plantas, frutas, y bajas cantidades de nueces o semillas.

2. **Si está usando los Kitchen Starters**, revise [La Lista de Víveres para Kitchen Starters de Plantpure](#) para identificar cualquier artículo que usted talvez no tenga, y añádelo a la lista de víveres. Mantener una despensa de alimentos bien almacenados facilita una preparación de comida más eficiente.
3. **Considere las guarniciones en que usted puede disfrutar junto a sus entradas.** Se recomienda ensaladas y guarniciones hechas de vegetales. Hay múltiples opciones incluyendo verduras congeladas. No obstante, hay una cosa a tener en cuenta: no compre ninguna comida que contenga aceite. Usted puede mirar la etiqueta de ingredientes para verificar que no hay aceite agregado. Es bastante complicado cuando está comprando los aderezos para ensaladas. Es recomendable que usted revise los recetas de aderezos para ensaladas en el libro de cocina de PlantPure Nation o [la Hoja Informativa de Aderezos Rápidos y Sanos Sin Aceite](#). Se le recomienda hacer un lote de aderezo para que lo tenga a mano.
4. **Vaya a su supermercado local para se abastecerse de sus favoritos frutos/frutas y verduras crudas.** Mantenga una bolsa de comida consigo diariamente -- en el trabajo, la escuela, al hacer mandados, etcétera. -- con un poco de fruta y verduras cortadas, y cuando esté con hambre entre comidas, sumérgase en/use esta bolsa.
5. Finalmente, lo que no deja de ser importante, por varias razones, la mayoría de la población **no bebe agua suficiente** durante el día. Algunas no experimentan ganas de beber, entonces si usted está en esta categoría, asegúrese de beber incluso si no siente sed. **Se recomienda beber 6-8 onzas de agua (solo agua) en los 30 minutos antes de cada comida.** Se recomienda también que usted lleve su cantimplora consigo durante el día para mantenerse hidratado.

¡Buena suerte en su nuevo camino! El equipo de PlantPure Communities

Este trabajo es un derivado de "PlantPure Jumpstart Welcome Guide" por PlantPure, Inc., usado con permiso a PlantPure, Inc. Actualizado Abril 2018.