

La Respuesta A La Diabetes

¡Recetas de  
*Desayunos!*

por Mike Geary &  
Catherine Ebeling



Por Catherine Ebeling RN BSN, [www.simplesmartnutrition.com](http://www.simplesmartnutrition.com)  
y Mike Geary, [www.ElHalconDeLaSalud.com](http://www.ElHalconDeLaSalud.com)

**DISCLAIMER:** *La información provista en este libro y por esta compañía no busca sustituir la consulta cara-a-cara con tu médico, y no debería ser considerada como un consejo médico individual. Si la condición persiste, por favor consulta a tu médico.*

*Este libro se ofrece únicamente con propósitos personales e informativos. Este libro no debe considerarse como un intento de prescribir ni practicar medicina. Este libro no debe ser considerado como un intento de cura a ningún tipo de problema de salud agudo o crónico. Siempre deberías consultar a un profesional médico competente y licenciado al tomar decisiones con respecto a tu salud.*

*Los autores de este libro harán esfuerzos razonables para incluir información precisa y actualizada en este libro, pero no hace representación, garantía o asegura de manera alguna la precisión, actualidad o completitud de la información aquí brindada. Los autores de este libro no serán considerados responsables por ninguna lesión o daño que puedan resultar por tu acceso a, o tu incapacidad al acceso a, este libro, o por tu confianza con respecto a la información provista en este libro.*

*Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, transmitida, transcripta, almacenada en un dispositivo, o traducida a cualquier lenguaje, de ninguna manera, por ningún medio, sin el previo consentimiento por escrito por parte del autor.*



## INTRODUCCIÓN

**¡Sí, Puedes Comer Para Revertir Tu Diabetes Con Estas Deliciosas Recetas!**



### **¡Recetas Rápidas y Fáciles Para Tu Vida Ocupada!**

Estoy bien al tanto de que no todos somos chefs estrellas, ni tenemos el tiempo suficiente para pasar horas elaborando nuestras comidas, así que hice estas recetas para que sean rápidas y fáciles. A todos nos gusta consumir comidas sanas y con un gran sabor, y que nos lleven poco tiempo y esfuerzo al prepararlas. Así que rápido y fácil fueron la inspiración para reunir aquí estas recetas.

Ya que nuestros gustos son diferentes, siéntete libre de cambiar o 'ajustar' las recetas tanto como quieras, para hacerlas saber exactamente a tu gusto. Eso suele ser la mejor parte de probar una nueva receta—adaptarla a la manera que más te guste.

Al crecer tuve la fortuna suficiente de tener padres que eran 'foodies', o amantes de la cocina, antes de que fuera una tendencia. Comíamos una enorme variedad de comidas de diferentes etnias, y aprendimos a amar y disfrutar las comidas saludables. También teníamos un gran jardín donde producíamos maravillas del medio oeste de los Estados Unidos, como calabacines, ejotes, lechigas bebé, pepinos, remolachas, zanahorias, tomates, guisantes, espárragos, pimientos morrones y pimientos picantes, y muchas hierbas frescas como albahaca, perejil y eneldo.

La diferencia entre comer un tomate fresco recién cosechado, aún tibio por la luz del sol, y comer uno comprado en la tienda, cultivado en un invernadero, es drástica. ¡Bien podrían ser dos alimentos completamente diferentes! Y, aunque mi estómago nunca pudo soportar la espinaca enlatada que servían en la cafetería de mi escuela, recuerdo saber muy bien que no hay nada más sabroso, dulce y lleno de nutrientes como una espinaca recién cosechada saleada, rociada con un poco de jugo de limón, mantequilla, sal y pimienta.

Fue entonces cuando descubrí mi amor por las comidas locales, frescas, reales. Simplemente no hay comparación con los alimentos cultivados en granjas industrializadas, enlatados, congelados o procesados de cualquier forma, y luego enviados a lo largo de kilómetros y kilómetros hasta llegar a los anaqueles de la tienda. Quiero que comprendas esto, y que aprendas sobre el disfrute de los alimentos REALES y saludables. ¡Son absolutamente asombrosos! Y tu cuerpo se siente bien al recibir estos superalimentos poderosos y llenos de nutrientes. Es así como logras sanar y posiblemente revertir la diabetes y muchos otros problemas de salud.

Quiero que te abrases a la alimentación saludable, y que pienses en las comidas de esta manera:

***Lo que comes puede bien ayudar o bien dañar tu cuerpo. Haz que todo lo que pongas en tu boca, comidas y bebidas por igual, promuevan la mayor salud posible y tengan la mayor nutrición posible.***



Comer una dieta saludable no tiene que ser aburrido o repetitivo. Puede que pienses que hacer el cambio hacia una alimentación limpia y natural te dejará con opciones limitadas, cuando en verdad hay una sobrecogedora cantidad de opciones deliciosas y saludables. Y, conforme sigas avanzando hacia la alimentación saludable, puede que notes que tu gusto cambia hacia los alimentos REALES y no hacia los alimentos empacados, procesados, endulzados que han formado parte de tu dieta desde antes de que siquiera tomaras decisiones o hiciera cambios de vida significativos.

Comer para tener salud, y para mantener un saludable equilibrio de azúcar en la sangre, ¡puede significar que en verdad podrás disfrutar y comer alimentos deliciosos y satisfactorios!

¡Te mostraremos cómo hacer comidas y bocadillos fáciles, saludables y deliciosos aquí mismo, en este libro!

La mejor manera de hacerlo es siguiendo una dieta similar a la de nuestros ancestros, retrocediendo imaginariamente en el tiempo hasta la época de nuestros ancestros Paleolíticos. Alimentos ricos, densos en nutrientes como carnes de pastura criadas naturalmente, pescados capturados con pesca silvestre, lácteos crudos, y abundancia de grasas saludables y satisfactorias como la mantequilla de pastura, el aceite de oliva extra virgen, aguacates, frutos secos, mantequillas de frutos secos y aceite de coco extra virgen, que pueden ser la mejor parte de un plan de nutrición anti-envejecimiento.

**La mejor dieta consiste en alimentos frescos, sin procesar, con ingredientes que puedas reconocer; criados o cultivados tan naturalmente como sea posible.**

Esta es una dieta de 'alimentos REALES'. Las comidas REALES son REALMENTE buenas para tu cuerpo y para tu mente.

Eliminaremos esos alimentos de conveniencia y de 'dieta', falsos y procesados: congelados, empacados, cenas procesadas "para perder peso", endulzantes artificiales, yogurt repleto de azúcares, 'barras energéticas' procesadas, productos de soya, falsos productos 'cárnicos' (usualmente elaborados a partir de soya procesada), batidos de dieta, y más. ¡Estos no son alimentos reales! Son alimentos artificiales que están engañándote a ti y a tu cuerpo, y que están afectando negativamente tus hormonas y tu bioquímica interna. Estos alimentos usualmente te convierten en adicto—haciéndote subir de peso, ¡y arruinando tu salud!

Los alimentos reales usualmente contienen sólo **un ingrediente**, o puede ser una combinación de alimentos de sólo un ingrediente—alimentos que puedes identificar fácilmente. Que son de la manera en la que la Naturaleza los creó. Y, aunque estos alimentos contienen sólo un ingrediente, de hecho están repletos de decenas de miles de nutrientes vitales que tu cuerpo necesita, y que antoja—nutrición real—y tus antojos por comida chatarra desaparecerán. Te sentirás satisfecho. ¡Y recuperarás tu buena salud!

Lo notarás cuando comiences a comer de esta manera; de hecho tendrás más energía y te sentirás genial. La mayoría de tus problemas crónicos de salud pueden desaparecer totalmente—incluyendo la diabetes, y más.

**Te verás más joven. Te sentirás más joven.  
Y serás más joven – fisiológicamente, y biológicamente.**



Considera esto: Puede que pienses que estás comiendo alimentos nutritivos cuando consumes cosas como pan de trigo integral, pasta, galletas de granos integrales, y más. Incluso los alimentos “de granos integrales” son carbohidratos altos glucémicos y hacen que tu azúcar en la sangre se eleve. Estos llamados carbohidratos ‘complejos’ sólo liberan su azúcar a tu cuerpo más lentamente que los carbohidratos refinados, pero en fin, todos estos carbohidratos son lo mismo para tu cuerpo—**azúcar**.



Los alimentos altos glucémicos que elevan tu azúcar en la sangre pueden llevarte a la diabetes y a la pre-diabetes, y también a la formación de AGEs (subproductos de glicación avanzada) dentro de tu cuerpo, contribuyendo a la inflamación, la oxidación, la enfermedad crónica y el envejecimiento acelerado.

Cada receta en este libro no sólo es muy nutritiva, sino que las recetas contienen mayormente alimentos que son virtualmente ‘súperalimentos’. Los súperalimentos son aquellos alimentos que tienen las más altas concentraciones de vitaminas anti-envejecimiento, minerales, ingredientes antiinflamatorios, antioxidantes, y otros nutrientes tales como los ‘fitoquímicos’ que los componen, bocado a bocado, en los alimentos más nutritivos que puedas comer.

Estos espectaculares alimentos, especias y hierbas, son casi medicinales en su capacidad de revertir tu diabetes, equilibrar y mantener estable tu azúcar en la sangre, y también:

- Quemar grasa
- Aumentar músculos
- Mantenerte viéndote y sintiéndote joven
- Fortalecer tu sistema inmune
- Combatir el cáncer
- Ayudarte con tu concentración mental y tu humor
- Hacer saludable a tu corazón
- Ayudarte a respirar mejor
- Dormir más profundamente
- Ver mejor
- Y sentirte genial—¡en general!

**Esto NO es hacer dieta, este es un estilo de vida saludable y en forma,** con deliciosas recetas de comidas y bocadillos que puedes comer día tras día sin jamás sentir privación o que estás perdiéndote de comer alimentos deliciosos y satisfactorios. Estas son comidas deliciosas y satisfactorias.

**Las Comidas Saludables Son Tu Arma Para Combatir Y Revertir La Enfermedad, Perder Peso, Conquistar Tus Antojos, Mejorar Tu Humor, Y Llevarte A Una Salud Óptima.**



Probablemente ya sepas sobre los asombrosos beneficios de salud de los alimentos ricos en antioxidantes en tu dieta. Los antioxidantes tienen fitoquímicos que combaten los radicales libres que no sólo te ayudan a verte y sentirte más joven, sino que son increíbles protectores de tu salud general también.

De hecho, se cree que uno de los factores primarios en el desarrollo de enfermedades tiene relación con la falta de importantes nutrientes y con el agotamiento de poderosos antioxidantes que ayudan a combatir la enfermedad y los desequilibrios en tu cuerpo.

Dentro de este libro verás montones de alimentos ricos en antioxidantes y densos en nutrientes, como vegetales de colores brillantes, frutos secos, semillas, calabazas, frijoles, chocolate amargo, carnes criadas naturalmente, y abundancia de hierbas y especias, todos combinados en nuevas y emocionantes maneras que amarás en verdad.

Hay literalmente miles de otros 'fitoquímicos' (compuestos químicos naturales de origen vegetal, que impulsan la salud) beneficiosos, que te ayudan a revertir la diabetes, quemar grasas, y que te dan más energía, además de combatir otras enfermedades como la enfermedad del corazón, la enfermedad de los riñones, la enfermedad de los nervios, y enfermedades que afectan tus ojos. Además, contribuyen a tu salud en infinita cantidad de maneras.

Estas recetas contienen combinaciones de las mejores hierbas, especias y alimentos REALES de un solo ingrediente, para hacer las más deliciosas comidas y bocadillos que hayas comido en tu vida. Todo aquí es bajo glucémico y excelente para ayudar a equilibrar y mantener bajo tu nivel de azúcar en la sangre.

He incluido importante información sobre uno o más de los ingredientes principales, en cada receta, ¡para que sepas exactamente lo que estos ingredientes súper-poderosos pueden hacer por tu salud!

Ten la seguridad de que cada bocado de estas recetas está repleto de la más saludable nutrición revertidora de la diabetes, impulsadora del metabolismo, y buena para ti en un centenar de distintas formas. Y además—¡son absolutamente deliciosas!

¡Disfruta de crear estos maravillosos platillos y compartirlos con tus seres queridos, tus amigos, y toda tu familia! Después de todo, ¡la buena comida debe ser compartida con buena compañía!



## Algunas Palabras Sobre Alergias Alimenticias, Por Catherine

**Las recetas son: libres de gluten, libres de maíz, libres de lácteos, libres de soya, y muchas son también libres de frutos secos/cacahuates**

Tengo algunas de las más habituales alergias alimenticias—y algunas pueden ser en verdad serias. He aprendido cómo adaptar la mayoría de las recetas para que estén libres de alérgenos como los mencionados arriba—lo que, de paso, son algunos de los más habituales entre las alergias alimenticias.

También creo que evitar el trigo, el maíz y la soya es una saludable elección dietaria por muchas razones detalladas en el libro *La Respuesta A La Diabetes*. Suelen ser genéticamente modificados, están demasiado procesados, y son altamente inflamatorios para casi todas las personas—tengan alergias o no. Estos alimentos no son necesarios para la dieta humana de ninguna manera, y suelen contener ‘anti-nutrientes’ en lugar de sumar nutrición real.

El gluten es una sustancia que es parte del trigo, la cebada, y el centeno, y puede causar malestar estomacal, hinchazón, gas, deficiencias nutricionales, e incluso inflamación crónica, y contribuyen a los aumentos del azúcar en la sangre. Incluso si no tienes enfermedad celíaca plenamente desarrollada, puedes aún ser sensible al gluten en los granos, y algunas fuentes estiman que casi un tercio de la población tiene algún grado de esta sensibilidad. Mi visión personal sobre esto es que si tienes algún tipo de sensibilidad al gluten, probablemente tengas alguna forma de enfermedad celíaca. Pienso que el gluten, en general, simplemente debería ser evitado.



La otra cosa importante respecto de evitar el gluten es que si tienes algún tipo de sensibilidad, el gluten contribuye a la inflamación. El aumento de inflamación puede llevar al aumento del riesgo de enfermedad, incluyendo la diabetes.

La mayoría de las personas ni siquiera nota que tienen sensibilidad al gluten, pero suelen perder peso, tener niveles más estables de azúcar en la sangre, digerir mejor sus alimentos, dormir mejor, ir mejor al sanitario, e incluso sentirse emocionalmente más estables y felices al eliminar el gluten de sus dietas.

También deberías evitar el maíz. El maíz es casi siempre genéticamente modificado, y contiene sus propias toxinas naturales e ingredientes que bloquean los nutrientes

(anti-nutrientes). El maíz puede hacer crecer rápidamente el azúcar en la sangre, y casi definitivamente causará aumento de peso—y eso es otro contribuyente al desarrollo de la diabetes. Los países y las culturas que usan grandes cantidades de maíz en sus dietas suelen también tener altos números de obesidad y de diabetes.

El maíz es también un alérgeno muy irritante, y es una de las alergias alimenticias más habituales. Ten cuidado de las muchas formas ocultas del maíz en los alimentos preparados. A menudo toma la forma de sirope de maíz o sirope de maíz alto en fructosa, pero también puede ser en la forma de almidón de maíz, almidón de maíz modificado, dextrosa, maize, harina de maíz, y más. La forma de maíz más comúnmente usada es el sirope de maíz o el sirope de maíz alto en fructosa, que es un conocido colaborador al desarrollo de la diabetes, la obesidad, la enfermedad de hígado graso, la inflamación crónica, la alta presión sanguínea, y la enfermedad coronaria. Cerca del 80-85% de las comidas y bebidas empacadas suelen contener maíz en una u otra forma. ¡Echa un vistazo en la tienda de abarrotes y verás a lo que me refiero!

La soya es otro cultivo a menudo genéticamente modificado, repleto de sustancias tóxicas que bloquean los nutrientes—y fitoquímicos que alteran las hormonas. Los fitoestrógenos y xenoestrógenos de la soya alterarán tu propio equilibrio hormonal natural, e incluso pueden provocar que algunos hombres desarrollen problemas hormonales como los llamados “senos masculinos”, baja testosterona, impotencia, y más.

La soya bloquea la función de la tiroides, lo que causa síntomas de hipotiroidismo (baja tiroides), incluyendo aumento de peso y fatiga.

Y la soya contiene anti-nutrientes que de hecho bloquean la capacidad de tu cuerpo para usar importantes nutrientes como el zinc, el calcio, el magnesio y el hierro, dejándote con serias deficiencias.

Y—todos los granos mencionados arriba y la soya están rociados con el químico glifosato, que causa serios problemas de salud incluyendo un aumento del riesgo de enfermedad, la pérdida del bioma bacteriano protector en tus intestinos, inflamación, aumento del riesgo de cáncer, y aumento del riesgo de alergias.



## ¿Y qué hay de los productos lácteos?

Personalmente soy alérgica a los productos lácteos pasteurizados y procesados, como muchas otras personas. Los lácteos pasteurizados son una de la sensibilidad alimenticia más habitual, aunque muchas personas pueden estar bebiéndolos o comiéndolos a diario sin siquiera saber que tienen una intolerancia a ellos. Esto es más que la intolerancia a la lactosa, que tiene en algún grado gran parte de la población—esto es más una verdadera reacción alérgica a la molécula de proteína de los lácteos.



Nutrientes vitales son destruidos cuando se pasteuriza la leche, y ese líquido blanco que compras en la tienda está cargado de hormonas de crecimiento, antibióticos (¡y pus!) y no con los nutritivos alimentos reales que piensas que tiene. (Lee el capítulo completo que escribí sobre la leche en [La Cocina Quema Grasa](#)).

Los lácteos crudos, no pasteurizados, de animales de pastura son mejores para ti si vas a comer productos lácteos. Muchas personas que tienen intolerancias a los lácteos pasteurizados no tienen los mismos problemas digestivos cuando consumen lácteos crudos. El calor de la pasteurización cambia la molécula de proteína de la leche, y así se hace más difícil de digerir. Sin embargo, los lácteos crudos de lácteos limpios, locales y de pastura son más seguros, limpios, y fáciles de digerir que los productos pasteurizados que ves en los anaqueles de la tienda de abarrotes.

Los lácteos reales e INTEGRALES también contienen una muy importante grasa promotora de la salud y quemadora de grasas, llamada CLA, o ácido linoleico conjugado. Y, si es leche de pastura, recibes casi cinco veces más la cantidad de esta saludable gasa quema-grasas, además de más grasas Omega 3, y una vitamina muy importante, la vitamina K2, que no puede hallarse en otro alimento más allá que la leche de animales de pastura. La vitamina K2 de hecho es vital para dar calcio a tus huesos y dientes, donde se lo necesita.

**Nota de Mike:** probablemente estés al tanto sobre la controversia sobre la leche cruda de los últimos años. El gobierno intenta vilipendiar a la leche cruda, diciendo que es “peligrosa”, a pesar que los humanos hemos usado esta nutritiva fuente alimenticia desde hace miles de años, y al hecho de que la leche de vacas de pastura es generalmente MUCHO más segura y saludable que la leche de vacas alimentadas a granos. A título personal, yo he bebido leche cruda durante los últimos 10 años, y ni mi familia ni yo hemos tenido JAMÁS algún problema con ella, a pesar de que el gobierno siga diciendo que es “peligrosa”. Si consumes lácteos, en definitiva, dependerá de ti hacer la investigación y decidir por ti mismo si quieres tomar el camino de la nutritiva leche cruda o el de la leche pasteurizada convencional de la tienda. Visita [realmilk.com](http://realmilk.com) para saber más sobre la leche cruda, y dónde puedes conseguirla.

*La mayoría de estas recetas son libres de lácteos o tienen lácteos opcionalmente, así que si evitas los lácteos, ¡aún podrás disfrutar de deliciosos platillos, sin perderte de nada!*



## Lo Que Necesitas Saber Sobre Las Hierbas Y Especias



No te dejes intimidar cuando veas muchos ingredientes en una receta – la mayoría de las veces, muchos de esos ingredientes son sólo hierbas y especias. Muchos de esos sabores son opcionales, pero te recomiendo agregarlos tanto como puedas—¡y tan a menudo como puedas!

Cada vez que das sabor a tus comidas con hierbas o especias, ¡súper-cargas tu comida sin sumar una sola caloría! Puedes transformar un platillo soso y ordinario en algo delicioso y excitante, simplemente agregándole hierbas y especias.

Las hierbas y especias contienen ingredientes que son tan poderosos como muchas de las medicinas usadas para tratar la diabetes. Y son naturales, así que hay menos chances de que tengas reacciones adversas a las hierbas y especias.

¡Las hierbas y especias contienen algunos de los más poderosos antioxidantes entre todas las comidas! De hecho, ¡muchas hierbas y especias tienen las más altas actividades antioxidantes de entre todas las frutas y vegetales! Combinadas con otras comidas, de hecho impulsan el poder antioxidante y antiinflamatorio natural de los alimentos, ¡exponencialmente!

**Muchas hierbas y especias de hecho tienen valor medicinal** – Estudios científicos muestran que las hierbas y especias de hecho pueden funcionar igual de bien o mejor que algunos medicamentos para ciertas condiciones de salud—incluyendo la diabetes.

Un estudio en personas con **Diabetes Tipo 2** halló que tan poco como dos cucharaditas de canela por día podría reducir significativamente los niveles de azúcar en la sangre—casi tan bien como la insulina—y también reduce el colesterol LDL y los niveles de triglicéridos.

Los investigadores hallaron que el ingrediente activo en la cúrcuma (curcumina) es efectivo para demorar o detener la dañina inflamación asociada con la diabetes. Y la curcumina también ha probado ser tan efectiva como el ibuprofeno para tratar el dolor y la inflamación.

Investigadores de la Estatal Penn informaron que agregar dos cucharaditas de una mezcla de especias (romero, orégano, canela, cúrcuma, pimienta negra, clavo y ajo) a las comidas reduce los triglicéridos tanto como en hasta 30%.

Las semillas de comino también tienen una particular capacidad de mantener la glucosa en la sangre bajo control. Los investigadores compararon los efectos de la curcumina con una droga habitualmente usada para la diabetes y hallaron que la curcumina funciona tan bien como la droga para la diabetes para regular la insulina y el glucógeno, y funciona aún mejor para proteger los riñones y el páncreas.

Las hierbas y especias son *termogénicas*, lo que significa que ayudan naturalmente a aumentar el metabolismo, parcialmente porque también son densos en nutrientes. Algunas especias también son buenas para regular el azúcar en la sangre y controlar la insulina. Cuando el azúcar en la sangre está bajo control, es más probable que quemes grasas y que almacenes calorías como peso extra.

*(Consulta con tu médico para asegurarte de que no interfieran con alguna medicación que estés tomando—y siempre consulta con tu médico antes de dejar de tomar cualquier medicación).*



Estos son otros beneficios de salud de algunas de las más populares hierbas y especias:

- Cayena, coriandro y canela para ayudar a regular la insulina y quemar grasa.
- Comino, cúrcuma, romero, albahaca y salvia son antiinflamatorios.
- Lemon grass, nuez moscada, hojas de laurel y azafrán tienen un efecto calmante.
- La cúrcuma combate la inflamación, el cáncer, y el mal de Alzheimer.
- El orégano es antifúngico y antibacteriano.
- Ajo, semillas de mostaza y achicoria son excelentes para el corazón.
- La albahaca y el tomillo hacen que tu piel esté más tersa y suave.
- Cúrcuma, ajo, albahaca, canela, tomillo, azafrán y jengibre impulsan el sistema inmune y ayudan a combatir las infecciones.
- Coriandro, romero, cayena, pimienta de Jamaica y pimienta negra ayudan a combatirla depresión.



**Estas especias contienen los mejores antioxidantes y súper nutrientes—úsalas a menudo, y úsalas libremente:**

- Cúrcuma
- Albahaca
- Comino
- Cayena y ají molido
- Clavo
- Canela, o su prima la Cassia (usada a menudo en lugar de la canela real)
- Nuez moscada
- Orégano
- Jengibre
- Mejorana
- Salvia
- Tomillo

*Disfrútalas, ¡y dale sabor a tu vida con ellas!*

### Deliciosas y Satisfactorias Comidas que verás en estas Recetas:

- Carnes de pastura
- Pescados silvestres—especialmente salmón, sardinas, bacalao e hipogloso
- Aves de pastura, no enjauladas
- Grasas saludables—aceite de coco, mantequilla de pastura, aceite de oliva extra virgen, aceite de aguacate, frutos secos
- Vegetales
- Aguacates
- Frutos secos
- Bayas—Cerezas, fresas, arándanos azules, frambuesas, moras
- Coco sin endulzar

## DELICIOSAS RECETAS QUE REINICIARÁN TU CUERPO Y TU AZÚCAR EN LA SANGRE

Estas recetas te pondrán a comer una abundancia de satisfactorias y bajas glucémicas proteínas de alta calidad, grasa saludables, vegetales frescos y orgánicos, y algunas deliciosas frutas bajas glucémicas.

Además, estas comidas ayudan a lograr una dieta desintoxicante para limpiar tu cuerpo de azúcares, almidones, químicos, conservantes y alimentos inflamatorios, para que puedas comenzar a reiniciar tu metabolismo.

Es así como te ayudaremos a librarte de adicciones al azúcar y a los alimentos almidonados. Aunque esto puede que sea algo difícil al principio, luego de cerca de unos 3-5 días verás que esos antojos por alimentos insalubres comienzan a desvanecerse. Si te encuentras antojando alimentos azucarados o almidonados, prueba con estas dos cosas:

- **Bebe abundante agua** — A menudo cuando piensas que tienes hambre o cuando tienes los ‘munchies’, en verdad sólo necesitas beber agua. Beber agua también te ayuda a sentirte más lleno y satisfecho.
- **Come proteínas** — Las proteínas satisfacen el hambre sin causar picos en tu nivel de azúcar en la sangre. De hecho, ayudan a estabilizar tu azúcar en la sangre.
- **Toma magnesio** — Las deficiencias de magnesio a menudo te llevan a antojos chocolates y dulces.

En todo lo que te resulte posible, prepara y come la mayoría de tus comidas en casa. De esta manera podrás controlar lo que comes. Si necesitas, empaca tus almuerzos o bocadillos para llevar al trabajo o para cuando estés fuera de casa, para no descarrilar al comer en restaurantes, con tantas opciones tentadoras a tu alcance. Lleva una conservadora pequeña en tu coche si tienes muchos pendientes por cumplir o si debes conducir por mucho tiempo—esto te ayudará si te sientes tentado por los restaurantes de comida chatarra cuando te ataque el hambre fuera de casa. Llena tu conservadora con bocadillos saludables, y ten frutas secas para comer como snack cuando tengas ganas de “picotear” algo.

Puedes comer tres comidas satisfactorias, con proteínas, grasas saludables, y montones de vegetales bajos glucémicos y llenadores—así como dos snacks saludables—si quieres. Te sorprenderás de notar que tus niveles de azúcar bajan sin que sientas hambre ni un solo minuto.

La mayoría de los vegetales, carnes, pescados y grasas saludables son naturalmente bajos glucémicos. Hay algunas frutas bajas en carbohidratos y bajas glucémicas que incluyen las frambuesas, las fresas, los arándanos azules y las moras, pero en general deberías evitar las frutas hasta que tu nivel de azúcar en la sangre esté bajo control.

Haz tu mejor esfuerzo por hallar carnes de pastura y pescados silvestres, criados naturalmente, así como aves de pastura no enjauladas, y huevos de aves de pastura, no enjauladas. Aunque estos tipos de proteínas pueden ser algo difíciles de hallar, tienen más saludables grasas Omega 3 quemadoras de grasas, antiinflamatorias, y estabilizadoras de azúcar en sangre, además de ácido conjugado linoleico, y menos de las toxinas de los alimentos industrializados regulares. La mayoría de las ferias de productores y las tiendas de alimentos saludables suelen ofrecer carnes, aves y pescados de crianza natural—¡además de montones de deliciosos vegetales deliciosos, cultivados localmente, y densos en nutrientes!

Este abordaje es uno que querrás tomar de súbito—y aunque puede parecer duro—es casi imposible ‘ir reduciendo’ en estos alimentos. Reducir los azúcares lentamente es como decirle a un alcohólico que beba menos. Simplemente no funciona. No hay un ‘comer con moderación’ aquí. Las adicciones alimentarias son muy similares a las adicciones a las drogas y al alcohol, y ‘reducir’ sólo alimenta tu adicción, haciéndote sentir más antojos, y empeorándolo todo.

**¡Tú PUEDES hacer esto!**



Los beneficios de esta dieta van más allá de reducir tu azúcar en la sangre:

- Los constantes antojos de carbohidratos y azúcares desaparecen.
- Pierdes peso rápidamente, y sin intentarlo en verdad (2-4,5 kg en promedio)
- Tu páncreas recibe un muy necesario descanso de estar abasteciendo a tu cuerpo con insulina constantemente.
- Tu cuerpo se reinicia, y comienzas a antojarte alimentos más saludables.

Nuevamente, asegúrate de hacerle saber a tu doctor que comenzarás una dieta baja en carbohidratos y baja glucémica, para reducir tu azúcar en la sangre de un modo natural y seguro.

**Las comidas a omitir hasta que tu azúcar en la sangre esté bajo control--**

- **Todos los granos y el gluten**
- **Todos los azúcares y los alimentos que contienen azúcar**
- **Productos lácteos**
- **Alimentos procesados y empacados**
- **Bebidas endulzadas, incluyendo jugos de fruta (100%)**
- **Vegetales almidonados**
- **Frutas moderadas a altas glucémicas**

Luego de los primeros días de ajuste, no sólo tu nivel de azúcar en la sangre comenzará a nivelarse, sino que tu apetito disminuirá y verás que estas recetas son muy satisfactorias, además de deliciosas.

La otra cosa genial que notarás con La Respuesta A La Diabetes es que comenzarás a perder peso casi sin esfuerzo—y usualmente una buena cantidad, tan solo en la primera semana!

Sin el constante abastecimiento de alimentos que producen glucosa, tu cuerpo comenzará a quemar grasas para tener energía, y se hará muy efectivo para hacer esto en poco tiempo.

Una vez que tu azúcar en la sangre en ayuno se estabilice en menos de 100 (permítete unas 2 semanas—o más si fuera necesario) podrás pasar a las recetas con carbohidratos complejos, además de más variedades de frutas—y algunos deliciosos postres más.

## Recetas Vegetarianas

No me gustan demasiado las dietas vegana o vegetariana estrictas—creo que nuestros cuerpos necesitan proteínas/grasas completas, y los demás nutrientes biodisponibles que nos brindan las fuentes alimenticias de proteínas animales. Sin embargo, sí creo que una dieta vegetariana compuesta de cerca del 75% de alimentos vegetales es muy saludable—siempre y cuando agregues algunas proteínas animales y grasas saludables algunos días por semana.



Si eres vegetariano o vegano por cuestiones de creencias personales, religión, o creencias culturales, o quizás por el ambiente, he incluido algunas recetas vegetarianas para ti también.

Al combinar proteínas vegetales incompletas con otros alimentos—queso, huevos o pescados—aumentas la disponibilidad de tus proteínas en tu dieta. Si eres un vegano, debes combinar comidas como: legumbres con granos y/o semillas para recibir la combinación correcta de los aminoácidos necesarios para tu salud.

PERO, por un lado—esto hace más difícil el recibir proteínas completas de este modo; y por otro lado—la mayoría de los alimentos de proteínas que los veganos comen son granos y almidones, que llevan a un mayor nivel de azúcar en la sangre; y por un tercer lado—los veganos se pierden de consumir algunos nutrientes vitales: hierro biodisponible, zinc, calcio, B12, saludables grasas saturadas, grasas Omega 3, y proteínas biodisponibles. Muchos de nosotros no podemos romper apropiadamente los alimentos vegetales en nutrientes útiles que nuestros cuerpos necesitan. Un ejemplo perfecto de esto es el hierro. Aunque el hierro está presente en muchos alimentos vegetales, nuestros cuerpos necesitan el 'hemi-hierro' que proviene únicamente de las carnes rojas. Muchas personas (incluyéndome) no podemos recibir el hierro necesario de otra manera que comiendo carnes rojas, ¡y no importa cuánta col y espinaca consuma!

Otra consideración a tener en cuenta—muchas legumbres como la soya de hecho

contienen 'anti-nutrientes' que bloquean la capacidad natural de nuestros cuerpos de digerir y romper los nutrientes. Mientras que muchas personas tienen legítimas razones para hacerse vegetarianos, puede que valga el esfuerzo considerar agregar carnes, pescados o huevos a tu dieta si tienes problemas para mantener estable tu azúcar en la sangre siguiendo una dieta vegetariana.



**No te olvides de beber cuantiosas cantidades de agua u otras bebidas sin endulzar. Prueba con estas si no te gusta demasiado beber agua sola:**

- 1. Haz tu propio agua saborizado con una taza de pepino rebanado, limas, limones, naranjas, fresas, frambuesas, menta, albahaca, etc. Córtalas y déjalas en el agua, para que tome su sabor.**
- 2. Agua mineral con gas, con o sin frutas agregadas**
- 3. Té verde o negro, caliente o con hielo**
- 4. Té herbal, caliente o con hielo**

## DESAYUNOS



***¡El desayuno es en verdad importante para comenzar tu día!***

Un contundente desayuno quemador de grasas de hecho inicia tu metabolismo a toda capacidad para todo el día, preparando a tu cuerpo para quemar azúcares y grasas, encendiendo tu cerebro, y dándote combustible y energía para todo tu día. No te pierdas de la oportunidad de supercargar tu día con nutrientes esenciales.

Estudios muestran que, cuando comparas a quienes comen el desayuno con quienes lo salean, quienes comen el desayuno pierden más peso, pierden más grasa corporal, y son menos propensos a comer almuerzos o meriendas chatarra y llenos de calorías. En otras palabras, es más fácil seguir una dieta saludable si comer un desayuno saludable, bajo glucémico, y alto en proteínas/grasas.

***El mejor tipo de desayuno que te ayuda a estabilizar tu azúcar en la sangre, controlar el hambre y quemar grasas, son los que tienen alguna forma de proteína y grasas saludables.***

Para muchas personas, el desayuno proviene principalmente de dos grupos alimenticios primarios – granos almidonados y lácteos. ¡Pero estos tipos de alimentos en verdad pueden elevar en picos tu azúcar en la sangre! Estas recetas te darán opciones mucho mejores que los bollos, las tostadas o los cereales. ¡Y las saludables sobras de las comidas también pueden ser buenas para el desayuno!

### Prueba estas opciones:

- Un huevo—frito en una sartén, escalfado, cocido (hervido) o revuelto, en un poco de mantequilla de pastura. Agrega algunas lonjas de tocino natural, o un poco de carne sobrante en la mezcla, y decora con un aguacate. O comienza con algunos vegetales para hacer un revuelto de verduras, corona con la especia milagrosa cúrcuma, y calienta un poco con algunas hojuelas de ají molido o salsa picante.
- Prueba freír un huevo en un poco de mantequilla de pastura y añade algunos sabrosos verdes ricos en nutrientes como acelga o espinaca a la sartén. Corona con un poco de salsa natural o salsa picante.
- Si quieres algo más que un huevo, prueba con una manzana rebanada con mantequilla de cacahuate, mantequilla de almendra, o mantequilla de otros frutos secos. Este es uno de mis desayunos livianos, saludables, rápidos y fáciles favorito.
- ¿Y qué hay de un puñado de frutos secos, y quizás algunas rebanadas de queso crudo? Este es un genial desayuno para cuando tienes prisa.
- ¿Quieres algo más elaborado y satisfactorio? Prueba con unas crepas de harina de coco o harina de semillas de lino molidas. Puedes omitir los acompañamientos usuales y usar las cremas como si fueran un burrito, para envolver huevos y tocino con ellas, o agregar algunas frutas y mantequilla de frutos secos para hacer un sándwich de mantequilla de frutos secos saludable.
- O prueba con un batido verde con col/kale, leche de cáñamo o de almendra sin endulzar, algo de aguacate, y polvo de proteínas, y stevia si lo deseas. ¡Pum! ¡Tienes un batido de súperalimentos!



Otros ingredientes que puedes agregar a tus batidos para supercargarlos y elevar su poder nutricional son:

- o Calabaza orgánica enlatada (no uses el “relleno de pastel de calabaza”, que puede tener azúcar agregado)
- o Arándanos agrios frescos o congelados (muy altos en antioxidantes)
- o Semillas de lino enteras o molidas
- o Polvo de proteína de suero de pastura, procesado en frío, o proteína de cáñamo o de guisantes
- o Aceite de oliva extra virgen
- o Hojuelas de coco sin endulzar
- o Semillas de lino o de chía
- o Un puñado de frutos secos
- o Col rizada o kale fresca o congelada, espinaca orgánica, o acelga
- o Perejil u otra hierba o vegetal de hojas verdes oscuras para elevar en verdad el poder nutricional de tu batido.



## Huevos Rancheros con Tortilla Sin Granos



Las fibras, en particular las fibras solubles, demoran la absorción de azúcares en el flujo sanguíneo.

Las legumbres en general causan menos elevaciones de la glucosa en la sangre que alimentos como las patatas o casi cualquier otro alimento con harinas de granos.

Esta receta incluye los beneficios de salud agregados del cilantro, el aguacate y los tomates, además del poder estabilizador del azúcar de la proteína de los huevos. El cilantro ayuda al proceso digestivo ayudando a estimular las enzimas digestivas, y es un antiinflamatorio natural al tiempo que ayuda a controlar el azúcar en la sangre. También está lleno de vitamina K que ayuda a prevenir los hematomas, el sangrado excesivo, protege el sistema inmune, y ayuda a los huesos y los dientes. El cilantro es altamente efectivo para eliminar del cuerpo los peligrosos metales pesados como el mercurio, el aluminio y el plomo.

Los tomates suman su propia dosis de antioxidantes, principalmente licopeno, que combate el cáncer, y también suma vitamina C, además de beta caroteno, manganeso, y vitamina E.

El aguacate está lleno de grasas monoinsaturadas saludables—que son muy efectivas para estabilizar el azúcar en la sangre, y que enciende la capacidad quemadora de grasas de tu cuerpo por todo el día. Estarás más satisfecho—y quemarás mejor las grasas todo el día con la adición de aguacates a tu desayuno!

## **Preparación**

### **Tortillas (opcional)**

- 1 taza de harina de garbanzos
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de comino molido o semillas de comino
- ½ cucharadita de sal marina molida fina
- 1 taza de agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- aceite de coco para cocinar

Bate para unir la harina, el polvo de hornear y las especias hasta que ya no notes grumos. Añade el aceite de oliva y el agua, y deja que repose a temperatura de ambiente por al menos una hora.

Calienta una sartén de hierro o una sartén antiadherente a fuego medio. Pon una pequeña cantidad de aceite de coco, y vierte ¼ de taza de la mezcla a la sartén. Cocina hasta dorar levemente por un lado, y dales la vuelta. Repite con el resto de la mezcla. Puedes mantenerlas cubiertas y volver a calentarlas en una placa caliente a fuego bajo.

### **Huevos**

- 1 cucharada de mantequilla de pastura
- 1 lata pequeña de chiles verdes suaves, picados
- 1 lata de 400 gramos de frijoles negros o pintos refritos, o frijoles enteros enlatados, pisados con un tenedor
- Salsa fresca (puedes comprarla preparada) o salsa con trozos en frasco (asegúrate de que no tenga azúcares añadidos)
- Un puñado de hojas de cilantro, picadas
- Aguacate rebanado o guacamole\*
- 4 huevos
- Queso crudo rallado, opcional
- Sal marina y pimienta negra recién molida

Prepara las tortillas con anticipación. Funde la mantequilla en la sartén a fuego medio, y fríe los huevos con la yema hacia arriba, o fríelos brevemente en mantequilla de pastura. En otra sartén pequeña pon los frijoles y los chiles verdes, y caliéntalos un poco.

En un plato pon la tortilla, los frijoles y los huevos; agrega una buena cucharada de salsa, el aguacate o el guacamole, el queso crudo, y una generosa cantidad de cilantro picado. Sirve a 2-4.

### \* Guacamole Rápido

Pisa 1 o 2 aguacates en un bol. Agrega jugo de lima o de limón y una pequeña cantidad de salsa preparada previamente. Mezcla. Agrega sal marina y pimienta negra al gusto.



## Revuelto de Huevo, Acelga, Y Setas



*Comí esta delicia tan rápido que olvidé tomarle una foto, así que tomé prestada esta foto de [www.oncemorewithveggies.com](http://www.oncemorewithveggies.com).*

A menudo me piden desayunos rápidos, fáciles y saludables—y esta es una genial alternativa para un desayuno saludable. Sin embargo, hoy fue mi almuerzo. En el espíritu de la verdadera inspiración que nace del hambre y de la necesidad, abrí mi refri en busca de algo que pudiera preparar para el almuerzo. Tenía algunas buenas hojas de acelga, unas pocas setas, una parte de cebolla morada, algo de ajo y un par de huevos.

Algunos de los masivos beneficios de salud de la acelga incluyen:

Una asombrosa variedad de fitonutrientes que son fáciles de apreciar en su vibrante color, tanto en sus hojas verdes oscuras y brillantes como en sus tallos rojos, púrpuras o amarillos.

La acelga brinda algunos fitonutrientes específicos y poderosos que regulan el azúcar en la sangre, convirtiéndola en un valioso alimento para agregar a tus comidas si estás trabajando por reducir tu nivel de azúcar en la sangre para prevenir o manejar la diabetes.

¡Lo único que cambiaría de esta receta es que pienso sumar un poco de tocino la próxima vez!

## Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen o mantequilla
- ¼ -½ cebolla morada, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 setas rebanadas
- 2-3 hojas de acelga fresca, picada (incluye los tallos blancos o rojos, pero corta los extremos duros)
- O usa uno o dos puñados de espinaca orgánica picada ([lee sobre la "Docena Sucia" aquí](#))
- 1 o 2 huevos
- 2 lonjas de tocino natural, sin curar, pre-cocido, cortado en trocitos
- ½ cucharadita de cúrcuma
- Ají molido
- Sal marina, pimienta fresca molida
- ½ limón fresco

## Preparación

En una sartén funde la mantequilla o pon el aceite de oliva, el ajo y la cebolla a fuego medio. Salea hasta tiernizar.

Agrega la acelga y mezcla por unos 1-2 minutos, o hasta que comience a marchitar. ¡No la cocines de más! Aparta los vegetales a los lados de la sartén y pon los huevos al centro. Revuelve suavemente y luego mezcla con los vegetales. Agrega ají molido al gusto, sal, pimienta, y un poco de jugo de limón. ¡Creo que esto también sabría genial con un poco de salsa Sriracha!

Si usas tocino, primero cocínalo y rómpelo en trocitos. Escurre el exceso de grasa, y luego añade a la mezcla de huevo.



## Mini Quiches de Espinaca y Huevo



Esta receta es genial para prepararla con anticipación y tenerla lista en el refri toda la semana, para una comida o una merienda rápida, saludable, alta en proteínas, baja glucémica y quemadora de grasas.

Asegúrate de usar también las yemas de los huevos además de las claras, pues las yemas contienen las grasas saludables y la mayoría de sus vitaminas, minerales y antioxidantes.

Puedes añadir virtualmente cualquier vegetal a esta receta, sólo que recortado en trocitos pequeños. De cualquier modo, estarás sumando poderosos antioxidantes, vitaminas y minerales.

Prueba con espinaca, o con col, pimientos morrones, espárragos, o también calabacín.

## Ingredientes

- 6 huevos grandes, batidos
- 1 bolsa pequeña de espinaca orgánica congelada
- ½ taza de pimiento rojo morrón, espárrago u otro vegetal troceado
- ½ taza (o más) de queso de pastura crudo, rallado (opcional)
- ¼ taza de of cebolla picada
- Un poco de salsa Tabasco u otra salsa picante, o ají molido
- Sal marina
- 1 - 2 lonjas de jamón natural sin nitritos/nitratos, o salchicha, o tocino si lo deseas (natural, sin nitritos/nitratos)
- Una bandeja para muffins rociada con aceite de cocina antiadherente, para 12 porciones

## Preparación

Calienta el horno a 176°C/350°F. Rocía la bandeja para muffins con el aceite antiadherente. Descongela y escurre la espinaca. Puedes presionarla con tus manos para quitarle la mayor cantidad de líquido posible.

Mezcla todos los ingredientes con los huevos batidos, y vuelca en los espacios de la bandeja para muffins. Hornea a 176°C/350°F por 20 minutos, o hasta que al pinchar al centro con un cuchillo, este salga limpio. Deja enfriar, y sirve.

Puedes refrigerarlos y volver a calentarlos en una sartén (fuego bajo, con la tapa puesta) - ¡pero no uses el microondas! ¡Sabes geniales coronados con salsa fresca y aguacate! Sirve 10-12.



## Aguacates Rellenos Con Salmón Ahumado



Foto y receta cortesía de Grow Grub <http://grogkrub.com/2014/05/16/smoked-salmon-egg-stuffed-avocates/>

¡No puedo decir suficientes cosas buenas sobre los aguacates! Esta comida grasa es de hecho una de las mejores súpercomidas baja glucémica y quemadora de grasas que exista. Su suave sabor las hace muy fáciles de adaptar a enorme cantidad de recetas—en cualquier momento del día. Y también son el desayuno perfecto, combinados con el poder proteínico de los huevos.

Los aguacates contienen montones de saludables grasas monoinsaturadas que son satisfactorias y que reducen el azúcar en la sangre, además de tener antioxidantes, vitaminas y minerales. ¡Un desayuno rico en grasas saludables y proteínas encenderá tu potencial estabilizador del azúcar en la sangre y quemador de grasas para todo el día!

Esta receta es bien fácil, y es en verdad deliciosa, llenadora y satisfactoria—¡asegúrate de convertirla en una de tus favoritas!

## Ingredientes

- 4 aguacates
- 4 oz salmón ahumado
- 8 huevos
- Sal
- Pimienta negra
- Ají o chile molido
- Sriracha

## Preparación

Precalienta el horno a 220°C/425°F. Corta los aguacates en mitades y quítales el 'hueso' o semilla—yo lo hago sujetándolos cuidadosamente, con los dedos fuera de la vista, y golpeo la semilla con un cuchillo afilado. La semilla queda incrustada con el cuchillo, y sale fácilmente. Si el hueco en el aguacate se ve pequeño, quita un poco más de su carne con una cuchara.

Acomoda las mitades de aguacate sobre una placa para galletas, y cubre los hoyitos con tiras de salmón ahumado. Casca los huevos en un cuenco de a uno, y toma la yema entera con una cuchara para colocarla en el hueco del aguacate. Agrega tanta clara como el hueco del aguacate pueda albergar. Pon sal y pimienta negra recién molida por encima de los huevos, al gusto. Espolvorea con ají o chile molido si lo deseas.

Con cuidado, lleva la placa al horno y cocina por unos 15-20 minutos, hasta que los huevos se vean cocidos. Pon unos puntitos de Sriracha, sirve caliente, ¡y disfruta! Sirve 4.



## 'Cupcakes' de Huevo y Tocino

Estos son maravillosos y sabrosos desayunos que puedes llevar contigo donde vayas, ¡y también son un snack genial!



Foto cortesía de fifteen spatulas <http://www.fifteenspatulas.com/mini-bacon-egg-and-toast-cups/>

### Ingredientes

- Huevos
- Tocino
- Mantequilla o aceite en aerosol

### Preparación

Precalienta el horno a 190°C/375°F. Pre-cocina el tocino friéndolo por 2-3 minutos. Retíralo de la sartén y deja escurrir sobre toallas de papel. Rocía una bandeja metálica para muffins con el aceite en aerosol. Cubre el interior de los espacios con el tocino, y casca un huevo dentro del hoyito. Hornea las tazas de huevo por 10-15 minutos o hasta que se asienten al centro. Puedes ajustar el tiempo de cocción en base a cómo prefieras la consistencia de las yemas de tus huevos. Con cuidado, retira las 'tazas' de tocino y pásalas a un plato. ¡Deja enfriar y disfruta!

## Quiche Paleo



Esta receta no lleva masa pero, si quieres, puedes hacer una 'masa' sin gluten con rebanadas delgadas de patata o batata\* (mira abajo).

### Ingredientes

- 1 bolsa de espinaca congelada o col/col/kale, descongelada y escurrida (cerca de 1 taza), o 1 taza de espinaca fresca
- 1 pimiento dulce rojo o amarillo, picado
- ¼ taza de cebollas dulces finamente rebanada
- ¼-1/3 taza de queso rallado (opcional)
- 1 cucharada de albahaca fresca u otras hierbas frescas picadas
- 10-12 huevos enteros
- 2 cucharadas de leche de almendra, coco o lino sin endulzar
- ¼ cucharadita de sal marina
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida gruesa
- Algunos toques de salsa Tabasco u otra salsa picante
- 2-4 lonjas de tocino cocido, escurrido y picado (opcional)

## Preparación

Precalienta el horno a 176°C/350°F.

Mezcla la espinaca, el pimiento, la cebolla, el queso, el tocino y las hierbas. Agrega la 'masa' previamente cocida, si vas a usarla.

Bate los huevos junto con la leche, la sal y la pimienta, para hacer una preparación espumosa.

Vierte la mezcla de huevos sobre la otra mezcla, en la sartén.

Hornea por 60-75 minutos o hasta que la 'masa' esté dorada y el centro esté firme. Deja enfriar un poco antes de servir. ¡Es genial para el desayuno, el almuerzo o la cena!

**Notas:** Puedes sustituir la mayoría de los vegetales en esta receta. Prueba con setas, calabacín, espárragos, etc.

**\*'Masa' de patata:** Usando una mandolina o una procesadora, corta delgadas rebanadas de patatas. Calienta el horno a 220°C/425°F. Pon una pequeña cantidad de aceite de oliva en un molde para pasteles y espárcelo por el fondo y los lados. Acomoda las patatas en una placa al fondo, superponiéndolas un poco. Acomoda más rebanadas a los lados, asegurándote de que se superpongan un poco con las del fondo. Hornea por 15 minutos o hasta que estén doradas en sus bordes.



## Sofrito Para El Desayuno



Una de las cosas más fáciles para hacer en el desayuno son los sofritos, usando los ingredientes sobrantes que encuentres en tu refrigerador. La mayoría de las carnes y pescados funcionarán bien, ¡aunque también puedes usar huevos para sumar proteínas!

En verdad no se trata de medir cantidades aquí, sólo necesitas picar los ingredientes, y es una opción rápida y fácil para cambiar los tradicionales huevos de la mañana.

Agrega algunos vegetales como pimientos, calabacín, verdes, cebollas—los que quieras, ¡y violá! ¡Tienes un delicioso, saludable, rápido y fácil desayuno bajo glucémico! Puedes agregarle algunas batatas cocidas o quínoa en la Fase 2, si lo deseas.

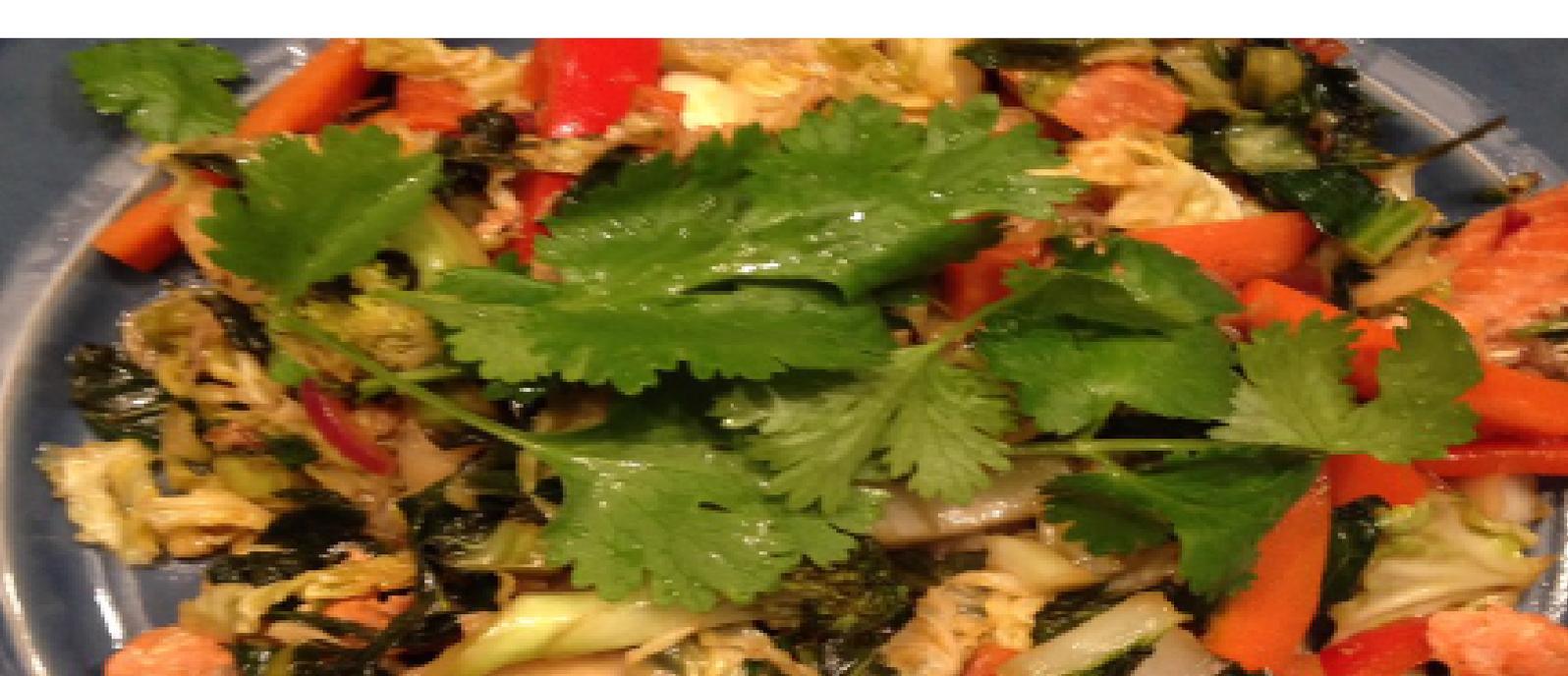
## Ingredientes

- Sobrantes de pollo o salmón, salchicha natural, tocino o huevos
- Calabacín, cebollas, bok choy
- Pimiento morrón rojo
- Verdes—col/col/kale, acelga, espinaca
- Zanahoria
- ½ cucharadita de cúrcuma
- Cilantro picado
- Fase 2 - ½ batata cocida, o ¼ taza de quínoa cocida

## Preparación

Pon los vegetales en una sartén a fuego medio con una cucharada de mantequilla o de aceite de coco. Mezcla sobre el calor hasta que se noten blandos y mayormente cocidos—o, si ya estaban cocidos, simplemente caliéntalos. Pon la carne troceada y revuelve hasta calentar.

Si usas huevo para sumar proteína, mueve los vegetales a los lados de la sartén, pon los huevos al centro, y cocina hasta que estén listos. Mezcla con los vegetales. Sirve 2-4. ¡Disfruta!



## Revuelto Caliente de Lentejas, Col y Tocino



Esta receta es deliciosa A CUALQUIER hora del día, pero es especialmente deliciosa para el desayuno—especialmente si buscas algo diferente de los tradicionales huevos para el desayuno.

Las lentejas son un genial alimento bajo-glucémico—cargadas de proteínas, fibra, vitaminas B y hierro. Las lentejas también están llenas de folato. El folato, una vitamina B, protege a tu cuerpo de la enfermedad cardíaca reduciendo la inflamación, especialmente de la homocisteína—un factor de riesgo para los ataques cardíacos. El folato también ayuda a reducir el riesgo de cánceres—especialmente el de cáncer de seno. La fibra en las lentejas y la col/kale también ayuda a estabilizar los niveles de azúcar en la sangre, lo que los hace ideales para las personas con diabetes, pre-diabetes o resistencia a la insulina.

Y la col (o kale) — ¿necesitamos decir algo más sobre esta col? La col o kale reduce el colesterol malo, y tiene masivas cantidades de súper nutrientes que combaten la enfermedad y fortifican al cuerpo incluyendo vitamina A, C, K, calcio, magnesio y potasio. También tiene diversos poderosos antioxidantes para súper cargar al cuerpo y combatir la diabetes. Y le he agregado cúrcuma, la poderosa especia anti-diabetes, ¡que es increíblemente buena para ti!

## Ingredientes

- 2 lonjas gruesas de tocino natural (sin nitratos/nitritos)
- 4-6 dientes de ajo de buen tamaño, picados
- 2/3 de taza (aproximadamente) de lentejas negras o cafés, cocidas
- ½ puñado de col/kale, picada en trozos pequeños
- Sal marina al gusto
- ½ cucharadita de cúrcuma
- El jugo de 1 cuarto de limón fresco, o al gusto
- Ají molido, al gusto

## Preparación

En una sartén fríe el tocino hasta que esté crocante a medio punto. Retíralo de la sartén, y rómpelo en trozos pequeños. Reserva.

Deja cerca de 1-2 cucharadas de la grasa del tocino en la sartén, y fríe allí el ajo por algunos minutos, o hasta que esté blando. Agrega la col/kale picada, la sal, las lentejas escurridas, el ají molido, y la cúrcuma. Pon la tapa en la sartén y cocina a fuego medio-bajo por algunos minutos, hasta que la col esté tierna. Exprime un poco de jugo de limón sobre la col, pon el tocino, mezcla y sirve. ¡Disfruta! Sirve 2-4.



## Huevos Endiablados con Guacamole



Estos deliciosos huevos tienen guacamole como una saludable adición a las yemas. Por sobre todos sus efectos reductores de la glucosa que recibes de los huevos y sus yemas, también tendrás grasas saludables, vitaminas y minerales del aguacate.

Las grasas saludables y otra nutrición que recibes de los aguacates le ayudan a tu cuerpo a mantener apropiados niveles de hormonas que combaten la diabetes, a quemar grasas, y a formar músculos. Las grasas monoinsaturadas también ayudan a controlar los niveles de insulina y le da a tu cerebro la señal de que tu hambre está satisfecho, así que comes menos.

Los aguacates tienen abundancia de ácido oleico, una grasa saludable que ayuda a reducir el colesterol y que es útil para prevenir el cáncer de seno y otros cánceres. Una taza de aguacate tiene cerca de un cuarto de tu dosis diaria requerida de folato, o ácido fólico, una vitamina B que tiene un rol fundamental en la formación de nuevas células, ayudando a producir tu ADN y tu ARN.

Este satisfactorio snack bajo en carbohidratos te ayuda a mantener bajo tu azúcar en la sangre, a satisfacer tu hambre, y a reabastecer de combustible a tu cuerpo, con una nutrición magra y quemadora de grasas.

¡Estas delicias son geniales para llevar a una celebración! Míralas—¡son absolutamente deliciosas!

## Ingredientes

- 4-6 huevos cocidos (hervidos)
- 1 aguacate
- 1 diente de ajo picado
- ¼ taza de cebolla morada finamente picada
- 1 pequeños tomate roma o ciruela (redondo), sin semillas y finamente picado
- 2-4 cucharada de cilantro picado
- Salsa picante Frank's o salsa Tabasco, más o menos, al gusto, dependiendo de cuán picante sea
- 1 cucharadita de jugo de lima o de limón
- Cilantro, picado
- Sal marina

## Preparación

Quita la cáscara de los huevos cocidos y córtalos en mitades a lo largo. Quita cuidadosamente las yemas y ponlas en un cuenco junto con el aguacate, el ajo, el tomate, la cebolla, la salsa picante y el jugo de limón. Sazona con sal marina pimienta negra recién molida, al gusto.

Vuelve a rellenar los huevos con la mezcla de yemas/guacamole, espolvorea con cilantro picado. Son tan llenadores, que podrían ser una comida completa por sí solos. Llévalos a tu próximo encuentro con amigos o familia—¡todos amarán esta nueva versión de huevos endiablados! Sirve a 4 personas, aproximadamente.



## Bolas de Energía



Foto cortesía de [tisthefood.wordpress.com/](http://tisthefood.wordpress.com/)

Estos bocaditos de frutos secos no sólo son satisfactorios con su nutrición saludable súper poderosa, sino que también son bajos glucémicos y altos en fibras, además de brindarte abundancia de energía quemadora de grasas.

Pruébalas antes de un entrenamiento, o como un satisfactorio postre dulce, ¡e incluso pueden ser un poderoso desayuno para llevar contigo fuera de casa! Cada ingrediente en estas delicias es una súper comida con un potencial saludable, energizante, y quemador de grasas.

Las grasas son buenas para tu corazón, tus vías sanguíneas, tu piel, tus ojos y más. La arginina en los frutos secos ayuda a relajar tus vías sanguíneas, reduciendo tu presión sanguínea, y aumentando tu vigor.

Y las semillas de chía están cargadas de grasas Omega 3, ¡y montones de antioxidantes! Brindan proteínas completas, ¡además de una catarata de nutrición!

## Ingredientes

- 1 taza de mantequilla de almendras, anacardos, girasol o cacahuete, crudos o tostados
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharada de jengibre picado
- ¼ taza de semillas de chía
- 3/4 taza de avena
- 1 taza de pasas o arándanos rojos secos
- ¼ taza de coco sin endulzar
- 2 cucharadas de miel
- Una pizca de sal marina
- ½ cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de cacao en polvo orgánico
- 2 medidas de polvo de proteína de suero procesado en frío

## Preparación

Mezcla todos los ingredientes en un bol o en la procesadora. Modela en bolitas o presiona la preparación en un molde cuadrado. Refrigerera por una hora o más. Conserva en el refri o congélaslas.



## Barras Energéticas de Coco y Almendra



Este es mi más reciente intento de hacer barras energéticas caseras. No me gustan las variedades compradas en la tienda, y las barras de “Go Raw” que sí compro son algo costosas, así que hice mi propia versión, ¡y es genial!

En general no compro barras energéticas comerciales, pues tienden a tener montones de azúcar (en la forma de sirope de arroz, frutas extra, sirope de maíz, etc.), proteína de soya, ingredientes artificiales, y más. Las variedades compradas que me gustan más son las barras “Go Raw”, que son muy costosas, así que me decidí por hacer mi propia versión de esas barras.

Están llenas de frutos secos, tienen algo de frutas para darles dulzor, un toque de sal, y no están horneadas, pero sí están deshidratadas en el horno a baja temperatura a lo largo de toda la noche. Esto preserva las enzimas naturales en los ingredientes, además ayuda a que las barras se mantengan compactas con el punto exacto de textura masticable.

Y también están libres de gluten, libres de lácteos, libres de maíz, libres de soya, libres de granos, y también son Paleo. Esta composición en particular sabe muy similar a las barras Clif—sin los granos u otros aditivos. Si quieres hacerlas algo más dulces, te sugiero agregar pasas enteras—luego de haber mezclado el resto de los ingredientes.

Estas barras son el combustible perfecto para un paseo en bicicleta, para ir a correr, a hacer senderismo, o antes de un día ocupado. Puedes llevarlas en tu bolso de deportes sin que se derritan ni ocupen demasiado espacio, para llevarlas en tu bolsa cuando estés recorriendo la naturaleza.

Los ingredientes citados son aproximados, y no necesitas tener exactitud con ellos. Ajusta los ingredientes hasta lograr la consistencia correcta.

## Ingredientes

- ½ taza de frutos secos surtidos (yo usé almendras crudas)
- ½ taza de semillas de calabaza
- 1/3 taza de pasas
- 5-6 dátiles
- ½ taza de mantequilla de cacahuete natural (sin azúcar agregada) (te sugiero la Valencia de Trader Joe, y la mantequilla de cacahuete con semillas de lino)
- 2-3 medidas de polvo de proteína de vainilla procesado en frío
- ½ manzana cruda
- ½ taza de coco rallado u hojuelas de coco naturales
- 2 cucharadas aproximadamente de sirope de maple o miel
- 1-2 cucharadita de canela
- Sal marina al gusto
- ¼ taza (aproximadamente) de agua

## Preparación

En una procesadora pon las semillas de calabaza, los frutos secos, las pasas y los dátiles, y mezcla bien. Añade la mantequilla de cacahuete y los demás ingredientes, e integra bien. Pon un poco de agua si la mezcla es demasiado grumosa.

La mezcla debería resultar como una espesa masa para galletas. Si te gustan las pasas, añádelas una vez que se haya formado la 'masa'.

Precalienta el horno a 70-80°C/160-175°F. Engrasa una placa para galletas levemente, usando mantequilla, y pon la preparación de a porciones del tamaño de una galleta o cucharada, aproximadamente. Aplástalas hasta que tengan aproximadamente un centímetro de altura, o a tu gusto. Deja en el horno toda la noche o todo el día—unas 6-8 horas. Las barras deberían verse sólidas cuando estén listas. Deja enfriar. Hace unas 12 barras, dependiendo del tamaño. ¡Disfruta!



## Panquecas de Harina de Coco



La harina de coco es un excelente sustituto sin gluten a la harina convencional, y es baja glucémica, baja en carbohidratos, alta en fibras, y alta en nutrición. Tiene menos carbohidratos digeribles que otras harinas, ¡e incluso tiene menos carbohidratos que algunos vegetales!

La harina de coco tiene uno de los más altos porcentajes de fibra dietaria (58%) de entre cualquier harina. Incluso el salvado de trigo tiene sólo 27% de fibra, y hay algunos problemas de salud asociados al gluten y otros anti nutrientes en el salvado de trigo.

La harina de coco es una alternativa saludable y deliciosa para casi cualquier persona que sea alérgica a los frutos secos, al trigo, a la leche o a otros alimentos comunes conocidos por provocar reacciones alérgicas. Ya que tan pocas personas son alérgicas al coco, a menudo se lo considera como hipoalergénico.

Esparce un poco de mantequilla de pastura sobre estas pancakes y pon algunas bayas pisadas en puré; envuelve algunos huevos con tocino para hacer un sabroso burrito de desayuno, corona con algunas frutas frescas troceadas, o cómelas solas. ¡Estas delicias son increíblemente fáciles de hacer, y son alocadamente sabrosas!

## Ingredientes:

- 4-5 huevos
- ½ taza de harina de almendra o mezcla, lino molido y harina de coco
- 1/4 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 cucharadita de canela
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de miel
- ¼ a 1/3 taza de leche de coco (entera en grasas)
- Pecanas o nueces
- ¼ taza de arándanos o frambuesas, pisadas en puré

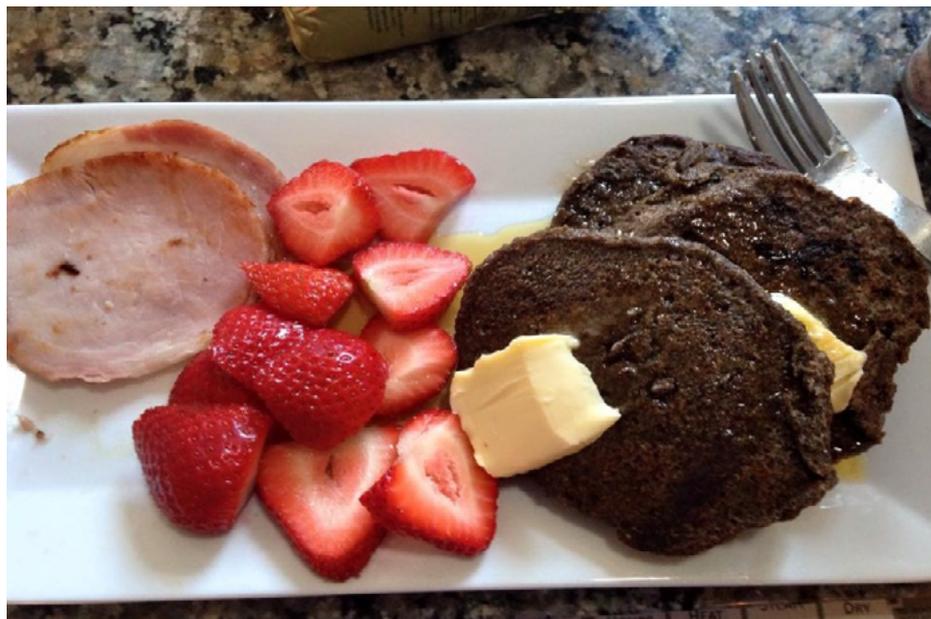
## Preparación

Mezcla todos los ingredientes, salvo las frutas secas y las bayas, y deja asentar la preparación por unos 5 minutos. Agrega un poco de agua si la preparación se nota demasiado espesa—la harina de coco absorbe muchísimo líquido. Agrega aceite de coco o mantequilla a una sartén y calienta a fuego medio. Vierte cerca de ¼ taza de preparación para hacer cada panqueca, dejando que cada lado se dore antes de darles la vuelta. Sirve 2-4.

Si quieres algunas sabrosas y saludables adiciones para tus panquecas, añade arándanos azules, pecanas molidas, o nueces troceadas inmediatamente luego de verter la preparación en la sartén.



## Panquecas de Semillas de Lino y Alforfón



Deliciosas pancakes sin gluten y sin granos. También son bajas en carbohidratos/bajas glucémicas, ¡y absolutamente deliciosas! Estas pancakes con sabor a frutos secos tienen alforfón como su ingrediente principal. El alforfón es de hecho considerado una 'semilla' y no un grano, y tiene valiosos nutrientes incluyendo vitaminas, minerales, proteínas y antioxidantes como rutina, taninos y catequina. El alforfón es alto en su producción de energía, rico en vitaminas B quemadoras de grasas, e incluye una saludable dosis de magnesio, el mineral súper importante que todos necesitamos en gran cantidad, genial para la salud del corazón y la presión sanguínea. Además tiene manganeso, zinc y fósforo. La generosa disponibilidad de nutrientes en el alforfón lo hace especialmente útil para la salud del cerebro. Combate la depresión y la ansiedad, y también combate el estrés y las jaquecas.

El alforfón es una buena fuente de aminoácidos (componentes de proteína), y tiene doce aminoácidos, lo que lo convierte en una genial fuente de proteínas de base vegetal. El alforfón también tiene los aminoácidos esenciales lisina y arginina, que no suelen hallarse en otros granos.

Aunque la palabra "trigo" aparece en su nombre ("trigo alforfón"), el alforfón es libre de gluten y de hecho no está relacionado con el trigo en lo absoluto. El alforfón tiende a estar muy abajo en la lista de alérgenos/inflamatorios, lo que lo hace un sustituto ideal para los celíacos y las personas sensibles al gluten. Ya que el alforfón es una semilla y no un grano, es más fácil de digerir y ayuda a evitar la hinchazón, la constipación, y otros asuntos relacionados a los granos y al gluten.

## Ingredientes

- ½ taza de harina de alforfón puro (no mezcla de alforfón)
- 2/3 taza de semillas de lino molidas
- 3-4 huevos
- Una pizca de nuez moscada
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Una pizca de sal marina
- 1 cucharadita de vainilla

## Preparación

Mezcla bien todos los ingredientes con un tenedor. Deberías obtener la consistencia de un pudín, dependiendo de cómo prefieras la textura de tus panquecas. Agrega un poco de agua si la preparación resulta demasiado espesa, o agrega más harina de alforfón si resulta demasiado liviana. Sirve con un trozo de mantequilla de pastura y rocía con sirope de maple y bayas frescas.



## Pan Paleo Bajo en Carbos



He estado buscando un buen pan bajo en carbohidratos, porque a veces me gusta comer una tostada con mis huevos en la mañana, y también un sándwich de vez en cuando para el almuerzo. El problema es que incluso los panes sin gluten son simplemente panes de harina refinada, así que son altos glucémicos, y deberías evitarlos.

Hay algunas clases de panes de estilo Paleo, sin granos, que puedes comprar en algunas tiendas, pero he hallado que los que yo he probado tienen una textura y un sabor algo extraños (al menos así es con los de harina de coco). Y en verdad, ¿quién quisiera pagar \$11 o \$12 por una hogaza de pan así? ¡Eso es completamente loco!

He tenido buena suerte usando semillas de lino molidas como sustituto para muchas cosas que normalmente se elaboran con harina, así que me puse a ensayar hasta lograr este sabroso pan. Tiene una textura algo más compacta que la de un pan regular, y las semillas de lino molidas le dan un delicioso sabor a frutos secos, ¡y también montones de fibras! La receta también tiene muchos huevos, así que con cada bocado tendrás una buena cantidad de grasas y proteínas saludables.

Mi manera favorita de comerlo es para el desayuno, tostado, con mantequilla de girasol o de almendras por encima.

## Ingredientes

- ½ taza de mantequilla de almendra o de girasol (en caso que tengas alergias)
- 5 huevos
- ¼ taza de mantequilla, derretida
- 1 cucharada de miel o sirope real de maple
- 1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana
- 1/3 a ½ taza de semillas de lino molidas o harina de lino
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal marina

## Preparación

Precalienta el horno a 176-180°C/350-360°F. Engrasa un molde para pan, o usa uno de silicona.

Funde la mantequilla a fuego bajo, y retírala del calor. En un bol grande bate los huevos con batidora eléctrica o manual, o también con tenedor, hasta que tomen un color claro y se noten bien integrados. Agrega los demás ingredientes, e incorpora bien.

Vierte la mezcla en el molde y hornea por 30 minutos hasta que la hogaza se note firme y ligeramente dorada por encima. Deja enfriar. Conserva en el refrigerador, sirve caliente, tostado, o frío. Rinde para una hogaza.



## Revuelto de Quínoa Para El Desayuno



¿Buscas un desayuno rápido y fácil, pero ya te has cansado de los huevos revueltos con tocino de siempre? Esta es una idea genial que puedes hacer con virtualmente cualquier cosa—¡ideal para aprovechar los sobrantes!

Esta receta en particular usa tocino, huevos, cebollas dulces, cebollas de verdeo y zanahorias rebanadas. También puedes usar pimientos rojos o verdes, guisantes, brócoli, tomates frescos, calabacín, espinaca, col/kale, perejil, cilantro o cualquier otro delicioso vegetal que quieras. Los ingredientes clave son la quínoa cocida, la cebolla dulce o de verdeo, el tocino y los huevos.

Cuando preparo quínoa usualmente lo hago en grandes cantidades, porque las sobras son geniales para el desayuno o para otras recetas. Esta receta es rápida y fácil, y es absolutamente deliciosa y satisfactoria—¡además de ser muy nutritiva también!

Esta receta rinde para dos porciones, pero puedes fácilmente agrandarla a 4 o más. No hay medidas estrictas aquí, sólo agrega más ingredientes para hacer más cantidad.

## Ingredientes

- 1 taza de quínoa cocida
- 3-4 lonjas de tocino sin nitritos, natural
- 2 huevos orgánicos, no enjaulados
- ¼ taza de cebolla Vidalia dulce, picada algo gruesa
- 3-4 cebollas de verdeo picadas
- 1-2 zanahorias, en rebanadas delgadas
- ¼ taza de guisantes congelados
- Un puñado de cilantro o perejil, si quieres
- 1 cucharada de mantequilla de pastura
- Sal marina y ají molido (opcional)

## Preparación

En una sartén cocina el tocino hasta que esté listo, pero no demasiado crocante. Aparta para enfriar, y luego rómpelo en trocitos más pequeños. Añade los vegetales y sofríe en la grasa que quedó del tocino, hasta que se noten algo tiernos pero no demasiado (unos 5-6 minutos). Empuja los vegetales a un lado de la sartén y agrega los huevos al centro. Cocínalos revueltos.

Añade la quínoa cocida y el tocino, e integra con los vegetales hasta que todo se caliente bien. Espolvorea con sal marina y ají molido, y sirve. ¡Disfruta! ¡Tendrás energía de sobras para quemar a lo largo del día!



## Muffins de Arándanos Rojos Bajos Glucémicos



Los muffins, afortunadamente, no son una ciencia exacta—a diferencia de los pasteles o de los panes horneados. O quizás simplemente tengo buena suerte, y sólo sé cuáles son los ingredientes correctos que debo agregar, en las cantidades correctas también.

Los arándanos agrios tienen unas de las mayores cantidades de antioxidantes que hay, ¡Superan incluso a los arándanos azules! Están llenos de vitamina C, lo que los hace geniales para impulsar la inmunidad, y les da exclusivas propiedades para combatir a las peligrosas bacterias en el sistema digestivo. También ayudan a prevenir cálculos renales, previenen el cáncer, y reducen el colesterol LDL (malo), mientras que elevan el colesterol HDL (bueno). No está mal para una pequeña baya, ¿no crees?

De acuerdo con un reciente estudio de la Universidad Cornell, los arándanos agrios o rojos también tienen compuestos que son tóxicos para una variedad de células cancerígenas, incluyendo las de cáncer de pulmón, cuello uterino, próstata, senos, y leucemia.

Los arándanos rojos frescos—no los congelados o los enlatados, que a menudo tienen azúcar agregado—tienen los más altos niveles de nutrientes, y usualmente están en estación a finales del otoño y principios del invierno, a tiempo para sumar su brillante color y profundo sabor a las comidas de las festividades de fin de año en el Hemisferio Norte. Ya que es difícil hallarlos durante otras épocas, yo suelo comprarlos en cantidades cuando los consigo frescos y los conservo en el congelador para usarlos en batidos, salsas y muffins.

## Ingredientes

- 2 tazas de arándanos frescos o congelados, enteros
- 2 cucharada de sirope puro de maple
- 2-3 cucharaditas de canela
- ½ cucharadita de nuez moscada
- 2 cucharadas de miel
- ½ taza de semillas de lino molidas
- ½ taza de avena
- ½ taza de nueces, pecanas o almendras fileteadas (opcional)
- ¼ taza de mantequilla derretida o aceite de coco
- ½ cucharadita de sal marina
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 2 huevos grandes
- 1 cucharada de vainilla

## Preparación

Precalienta el horno a 190°C/375°F. Engrasa una bandeja para muffins o usa moldes individuales para muffins. En un bol mezcla todos los ingredientes salvo los arándanos rojos, e integra vigorosamente. Luego suma los arándanos, y mezcla bien. Divide la preparación en los moldes para muffins. Hornea por 25 minutos o hasta que estén cocidos al centro.

¡Enfría y disfruta con un poco de mantequilla de pastura!



## Batido Estilo Natilla De Calabaza Poderosa



Las festividades son un momento difícil para evitar todas esas tentadoras delicias que aparecen en todos lados. No dejes que esa resolución de estar saludable se desvanezca y te haga tener alto azúcar en la sangre o kilos de más. Aquí hay una deliciosa y saludable manera de darte el gusto con una delicia, sin arruinar tu dieta. Si te gusta el pastel de calabaza, amarás este batido lleno de proteínas, denso en nutrientes, rico en antioxidantes—¡en cualquier momento del año!

Las calabazas son una rica fuente de beta caroteno y vitamina A, vitamina C, magnesio, potasio, zinc y fibra que beneficia tus ojos, tu piel, tu sistema inmune, tus huesos, tu digestión y la salud de tu corazón. También es rica en compuestos antiinflamatorios y tiene l-triptófano, que te ayuda a concentrarte, a dormir mejor, y a sentirte más en calma y relajado.

La fibra en las calabazas te llena sin elevar tu azúcar en la sangre—siempre y cuando no agregues azúcar. La adición de jengibre es un poderosísimo antiinflamatorio, así que si tienes dolor en las articulaciones o músculos tensos y doloridos, esta es una genial incorporación. Puedes prepararlo denso y cremoso como si fuera un yogurt o un postre, o agregar más leche o agua, y fácilmente lo conviertes en un batido fácil de llevar contigo donde vayas. Este es uno de mis desayunos favoritos para cuando tengo que salir temprano de casa.

## Ingredientes

- ½ lata pequeña de calabaza orgánica—no relleno para pastel de calabaza, ¡ten cuidado!
- 1-2 cucharaditas de especias para pastel de calabaza, o 1 cucharadita de canela con ½ cucharadita de nuez moscada
- 1 taza de leche de coco sin endulzar (la que viene en una lata, o en un cartón) – usa ¼ de taza de si quieres darle la consistencia de pudín o natilla
- 1 cucharadita de vainilla real
- ½ banana
- 2 medidas de polvo de proteína de suero de pastura, procesado en frío, sin azúcar o endulzantes artificiales agregados, salvo Stevia.
- Una o dos rebanadas de jengibre fresco
- Un puñado de hielo

## Preparación

Pon en la licuadora y pulsa para integrar en un cremoso batido que sabe igual que un pastel de calabaza—hasta puedes agregarle crema batida. ¡Me encantan las cosas así!



## Smoothies Poderosos Con Proteínas

Los mejores batidos tienen un poco de proteínas en ellos, y también grasas buenas. Las proteínas pueden venir de polvos de proteína de suero de pastura procesado en frío, de leche cruda, de huevo o de cáñamo y polvo.

Un huevo fresco, orgánico y crudo puede funcionar bien como una proteína agregada. Para reducir la probabilidad de contaminación o de salmonella, usa **huevos de pastura** y lávalos antes de cascarlos, y también evita los huevos que tengan roturas en la cáscara dejándolos para cocinar con ellos más adelante. Los huevos son una proteína excelente. Son fáciles de digerir y, si consigues huevos orgánicos y de pastura, también recibirás una saludable dosis de Omega 3, menos colesterol dañino, más vitamina A, más vitamina E, 7 veces más beta caroteno, y mayores niveles de antioxidantes y químicos cerebrales saludables. Los huevos también hacen a los smoothies más espesos y cremosos, haciéndolos saber aún más deliciosos. La mejor clase de huevos son los que consigues de granjas locales, cerca de tu casa. Esto te asegurará que sean tan frescos como sea posible.

El polvo de proteína es también una buena opción, pero elige bien, pues muchos pueden tener azúcares o endulzantes artificiales agregados. La mejor clase de polvo de proteína es de suero o cáñamo (evita los de proteínas), y son procesados en frío. La mayoría de las proteínas en polvo son procesadas con calos; el procesamiento con calos desnatura las proteínas en los polvos de proteína de suero, haciéndolas virtualmente inútiles. Y si el polvo de proteína está endulzado, busca uno endulzado con Stevia como endulzante saludable, aunque la stevia puede causar liberación de insulina, aunque no afecta el nivel de azúcar en la sangre. El mejor polvo de proteína de suero está procesado en frío Y TAMBIÉN proviene de vacas de pastura.



## 'Hazte' Verde

Hablando de verdes, agrega muchos de tus súper verdes favoritos a tus batidos, como la col/kale, la espinaca o la acelga orgánicos. Simplemente compra una bolsa de estos verdes congelados o frescos, y descongélalos de a cuarto de taza aproximadamente para hacer tus batidos. Aunque puede que cambien un poco el color, la mayoría de ellos ni siquiera modificará el sabor de tus smoothies. Así que si no eres un gran amante de los verdes en tu plato de la cena, prueba con este método para recibir todos los geniales beneficios de salud de estos súperalimentos. Y si tienes niños pequeños que detestan comer alimentos de color verde, esta será una manera genial de agregarlos a sus dietas sin causar una batalla.



## Fabulosas Grasas

El perfecto batido quemador de grasas y bajo glucémico tiene una incorporación de fuentes de grasas saludables. Esto logra dos cosas: una, ayuda a mantener estable el azúcar en la sangre reduciendo su tiempo de absorción; y dos, agrega una fuente de energía instantánea. Una de mis grasas saludables favoritas para agregar es el aceite de coco virgen. El aceite de coco tiene muchos beneficios quemadores de grasas y de energía—y también asombrosos beneficios para la salud.

Los ácidos grasos de cadena mediana en el aceite de coco se metabolizan de inmediato como energía, así que el aceite de coco es una manera genial de darle a tus batidos un bono extra para darte energía rápida de quema lenta (sin las decaídas) y poder quemar grasa extra. El aceite de coco tiene grasas saturadas, pero es un tipo de grasa saturada muy saludable que de hecho ayuda a elevar el colesterol HDL (bueno) y a reducir el colesterol LDL (malo), además de ayudarte a quemar tus propias grasas también.



El aguacate es otra genial adición para un batido saludable, bajo glucémico, y quemador de grasas. Los aguacates tienen montones de vitaminas, minerales, antioxidantes y saludables grasas monoinsaturadas, similares a las grasas saludables halladas en el aceite de oliva extra virgen y en los frutos secos. El aguacate sí puede cambiar el color de tus batidos un poco, pero también agrega una rica textura cremosa, casi como la del helado, y tiene un sabor suave que se integra bien al del resto de los ingredientes.

## Espicias De Alto Poder

Aunque puede sonar extraño, agregar especias a tus batidos es otra manera de súper cargarlos con un extra de antioxidantes, poder quemador de grasas, y fitonutrientes especiales. La canela es una sabrosa adición para tus batidos, que mantendrá bajo tu azúcar en la sangre, y reducirá tu colesterol LDL y tus triglicéridos, factores que contribuyen a la enfermedad cardíaca y a la diabetes. Un muy importante estudio realizado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) mostró que las personas que consumían 1 gramo de canela por día a lo largo de un período de 40 días experimentaron una significativa disminución en sus niveles de azúcar en la sangre, en su colesterol LDL, en su colesterol total, y en sus triglicéridos.

La cúrcuma, conocida por su capacidad increíblemente poderosa para combatir la inflamación en el cuerpo y el cerebro, prevenir el cáncer y fortalecer el sistema inmune, es también una excelente opción para agregar a tus batidos. Sí le agrega algo de sabor picante, aunque parece integrarse bien con la mayoría de los demás ingredientes, siempre y cuando no agregues de más. De hecho, un día accidentalmente agregué demasiado polvo de curry a mi batido (y la cúrcuma es el mayor componente del polvo de curry) y, para mi sorpresa, ¡de hecho resultó bastante sabroso!



La pimienta de cayena es otra genial especia para impulsar el potencial quemagrasas de tus batidos, para lograr un cuerpo en forma. Mientras que calienta tus interiores, combate la inflamación, ayuda a tus vías sanguíneas, reduce tu presión sanguínea, y también acelera tu metabolismo. Sólo no uses demasiado de esta picante especia, con poco lograrás mucho, ¡y ciertamente te ayudará a despertar por la mañana!



Cuando ya hayas determinado la fórmula para hacer tus batidos, podrás hacer tus propias versiones personalizadas para ajustarlos a tus necesidades específicas acorde a tu perfil nutricional. ¡Experimenta y disfruta! Sólo recuerda que los batidos pueden tener montones de calorías, así que ten cuidado con los azúcares agregados, las frutas (que tienen mucho azúcar) y los polvos de proteína, que pueden tener azúcar o endulzantes artificiales.

Esta es mi fórmula básica para hacer smoothies bajos glucémicos. Elijo uno o dos de cada categoría, licuo, ¡y disfruto! Ten cuidado con las frutas, pues pueden convertir tus batidos en altos glucémicos, pero usa montones de vegetales, proteínas, y grasas saludables.

## Base Líquida

- \* Agua de coco, o leche de coco
- \* Leche láctea cruda, entera
- \* Leche de almendras, de cáñamo, de anacardos, etc. – SIN azúcares agregados
- \* Agua gasificada, o agua mineral



## Frutas o Vegetales

- \* ½ taza o menos de frutas frescas o congeladas (sin azúcar agregado): arándanos rojos, fresas, moras, bayas orgánicas surtidas, bayas acai, bayas goji, mango, cerezas, arándanos azules, etc.
- \* ½ piña orgánica fresca (con todo y piel), buena para agregar fibras y sabor
- \* ½ banana (no demasiado madura) para sumar textura y un poco de dulzor; puede ser congelada o fresca
- \* Pepino—tiene montones de beneficios de salud, es un diurético natural (elimina el exceso de agua del cuerpo) y tiene un sabor suave que se integra con casi todo
- \* Apio
- \* Zanahoria
- \* Verdes, de todas las clases



## Proteína

- \* Suero de pastura, procesado en frío
- \* Proteína de cáñamo (asegúrate que no tenga endulzantes agregados o aditivos artificiales)
- \* Huevos de pastura, frescos, orgánicos, crudos—lávalos y límpialos, asegúrate que no haya roturas en la cáscara
- \* Nueces, almendras, pecanas o semillas de girasol crudas, semillas de calabaza crudas
- \* Mantequilla de cacahuete u otras mantequillas de frutos secos



## Grasa

\* Aceite de coco extra virgen sin procesar – es mi favorito. Es quemador de grasas y sus beneficios para la salud son asombrosos.

\* Semillas de lino molidas o enteras, que son una genial fuente de ácidos grasos Omega 3 y fibras.

\* Leche de coco (entera en grasas, sin azúcar de ningún tipo), que agrega nutrición quemadora de grasas y elevadora de la energía.

\* Aguacates, que añaden un sabor cremoso y espeso a los batidos, y su suave sabor se integra bien con la mayoría de los demás ingrediente. ¡Además suma montones de grasas monoinsaturadas saludables, vitaminas y antioxidantes!



## Endulzantes

\* En general no uso endulzantes, sino que disfruto del sabor dulce natural de los ingredientes. Si en verdad quieres que tengan un sabor más dulce, el menos endulzante natural y bajo en calorías es la Stevia.

\* La miel cruda está bien, pero en cantidades MUY pequeñas. Recuerda que la miel es un tipo de azúcar, ¡así que ten cuidado! 1-2 cucharaditas serán suficientes.

\* El sirope de maple natural agrega un sabor genial, y nuevamente: usa unas 1-2 cucharaditas solamente.

\* Stevia Natural



## Saborizantes

- \* La canela en verdad sabe genial en los batidos y mantiene estables los niveles de azúcar en la sangre, ayudándote a quemar grasas más fácilmente.
- \* El extracto natural de vainilla y las chauchas de vainilla son muy buenas, también.



## Verdes Y Otras Cosas Buenas

- \* No temas agregar perejil, cilantro o brotes frescos, y también una pequeña cantidad de col/kale. Estos vegetales de hojas verdes son poderosos en vitaminas, minerales y antioxidante quemadores de grasas que te darán potencia para todo el día, con montones de energía extra.



- \* El jengibre fresco es un genial aditivo. El jengibre suma un sabor algo picante a la vez que dulce, y va muy bien con los batidos. El jengibre reduce el azúcar en la sangre, expande las vías sanguíneas, y aumenta el flujo sanguíneo, además de quemar grasas. El jengibre es un poderoso antiinflamatorio, ayuda a la digestión, combate los mareos por movimiento y las náuseas, y trabaja como un súperalimento quemador de grasas que eleva el metabolismo del cuerpo.

- \* El ajo es una buena adición por sus muchos beneficios de salud y potencial quemador de grasas, pero obviamente no puedes usar demasiado este alimento de sabor profundo. Úsalo en poca cantidad.

Los batidos son mejores **fríos**, así que si usas frutas frescas, **agrega algunos cubos de hielo**. Ya que las bananas se maduran rápidamente—especialmente en los climas más cálidos, prueba pelarla y cortarla en piezas grandes, para congelarlas cuando estén en su punto justo de madurez. Ponlas congeladas en la licuadora para agregar una textura espesa, suave y fresca a tus smoothies. Cualquier fruta congelada funcionará bien en los batidos e esta manera.

OK, ahora ya tienes las bases para hacer tus mejores batidos. Abajo verás algunas de mis combinaciones favoritas. Puedes experimentar y combinar esas frutas y sabores a tu gusto, logrando todo tipo de variedades de batidos. **¡Las posibilidades son ilimitadas!**

## Batido Verde



### Ingredientes

- 1 taza de verdes tiernos: acelga, col dinosaurio o col/kale, etc.
- ¼ taza de arándanos azules
- ¼ aguacate
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharada de cacao en polvo
- 1 taza de leche de almendra, cáñamo, etc., sin endulzar
- ½ taza de hielo

### Preparación

¡Licua y disfruta!



## El Batido Choco-Monkey

El chocolate amargo o chocolate oscuro tiene una variedad de poderosos antioxidantes quemadores de grasa y anti-edad, lo que lo hace excelente para la salud del corazón y de las vías sanguíneas, y también para reducir la presión sanguínea. El chocolate también ayuda a la función cerebral, y eleva tu humor, elevando los niveles de las hormonas que te hacen sentir bien, las endorfinas.

Numerosos estudios indican que el chocolate amargo tiene un efecto favorable en los niveles de azúcar en la sangre y también para la diabetes, y disminuye la inflamación asociada a una cantidad de enfermedades, incluyendo la enfermedad del corazón, la demencia, la diabetes y la artritis.



El cacao amargo parece poseer exclusivas propiedades que reducen el aumento de peso, y parece tener también propiedades supresoras del apetito. Así que mordisquear un poco de chocolate amargo puede ser delicioso y satisfactorio. Siempre elije los chocolates más 'oscuros' que puedas hallar, pues tienen el mayor porcentaje de cacao, y tendrás así los mayores beneficios para tu salud.

### Ingredientes

- 1 taza de leche de cáñamo, de almendra o de coco, sin endulzar
- 2 cucharadas de granos de cacao o piezas de chocolate amargo (70% o más de cacao), o cacao amargo en polvo, sin endulzar
- ½ banana
- 1 cucharada de aceite de coco extra virgen
- 1-2 medidas de polvo de proteína de vainilla o de chocolate, endulzado con stevia y no con azúcar real, ni endulzantes como Splenda/sucralosa, o huevo orgánico crudo
- Cubos de hielo, si quieres



## Batido Verde Súper Poderoso



Para quienes quieren cuidar su azúcar en la sangre pero disfrutar de los beneficios de salud de un batido verde, esta es una genial opción baja en azúcares. El aguacate agrega una rica textura cremosa, grasas saludables, y también vitaminas y minerales.

### Ingredientes

- ½ aguacate de tamaño mediano
- Un puñado de rúcula tierna
- 5 hojas grandes de col/kale, sin el tallo central
- Un puñado de hojas de espinaca
- ½ limón, pelado y sin semillas
- ½ taza de arándanos rojos
- 1 taza de agua de manantial
- Cubos de hielo

### Preparación

Licua a alta potencia, agregando el agua al final del licuado.

## Batido Antiinflamatorio y Quema-Grasa Delicioso



### Ingredientes

- 8 hojas grandes de col/kale, sin el tallo central
- 2 bananas
- 6 dátiles
- 1-2 cucharaditas de cúrcuma
- 1 cucharada (aproximadamente) de jengibre fresco, picado
- ½ taza de agua
- Cubos de hielo, si lo deseas

### Preparación

Licua a alta potencia. Sirve 2-4.

