

# La Respuesta A La Diabetes



Por: Mike Geary, CN, CPT  
Catherine Ebeling, RN, BsN

## Disclaimer & Información De Seguridad

*Esta información (y cualquier otro material que la acompañe) no intenta reemplazar la atención o el consejo de un médico u otro profesional del cuidado de la salud. Cualquier persona que desee embarcarse en cualquier cambio dietario, de drogas, ejercicios o estilo de vida, con la intención de prevenir o tratar una enfermedad o condición específica, debería antes consultar y obtener la aprobación de su médico o de otro profesional calificado del cuidado de la salud.*

*Las mujeres embarazadas en particular deben consultar al médico antes de usar cualquier protocolo mencionado en el sitio web. Los protocolos descritos son sólo para adultos, a menos que se especifique lo contrario. Las etiquetas de los productos pueden contener importante información de seguridad y la más reciente información del producto, provista por sus fabricantes, y debería ser revisada cuidadosamente antes de su uso para verificar la dosis, administración y contraindicaciones.*

*Las leyes nacionales, estatales y locales pueden cambiar con respecto al uso y aplicación de muchos de los tratamientos debatidos. El lector asume el riesgo de cualquier daño. Los autores y editores, sus afiliados y asignados no son responsables por cualquier lesión y/o daño a las personas que surjan de este protocolo, y rechazan expresamente cualquier responsabilidad por cualquier efecto adverso que resulte por el uso de la información aquí contenida.*

*Los protocolos presentan distintos asuntos que quedan sujetos a cambios, conforme nueva información aparezca. Ninguno de nuestros regímenes de protocolos recomendados puede garantizar beneficios para la salud. El editor no ha realizado una verificación independiente de la información aquí contenida, y rechaza expresamente la responsabilidad por cualquier error en la literatura.*

# **La Dieta Súperalimenticia Para Revertir La Diabetes**

## **PARTE 1**

**Introducción — ¿Estás Preparado Para La Llegada Del Apocalipsis De La Salud?**

- 1. ¿Podrías Tú O Alguien Que Conoces Tener Diabetes Sin Saberlo?**
- 2. La Patología De La Diabetes - Qué Hay Mal En Nuestros Cuerpos**
- 3. Cómo La Medicación, La Insulina Y Los Tratamientos Estandarizados Para La Diabetes Empeoran Tu Enfermedad**
- 4. Por Qué Nuestra Dieta Occidental Causa Diabetes, Obesidad Y Enfermedad Cardíaca**

## **PARTE 2**

- 5. LA DIETA SÚPERALIMENTICIA PARA REVERTIR LA DIABETES**
- 6. Comprendiendo El Índice Glucémico Y La Carga Glucémica**
- 7. Creando La Zona Libre De Diabetes**
- 8. Súperalimentos Que Reducen El Azúcar En Sangre Y Protegen De La Diabetes**
- 9. Suplementos Nutricionales Para Mantener Controlado El Azúcar En Sangre**
- 10. Especies Súper-Alimenticias Que Combatén La Diabetes**
- 11. Maneras De Alto Impacto De Mejorar Tu Sensibilidad A La Insulina**
- 12. Recetas Y Planes De Comidas - Fase 1 y Fase 2**
- 13. Tu Lista De Compras Para La Dieta Súperalimenticia Para Revertir La Diabetes**

## Introducción

### Se Acerca El Apocalipsis

Estamos al borde de una pandemia global. ¿Se trata del ébola, el SIDA, la plaga, el cáncer, o alguna nueva y exótica enfermedad, aún no descubierta?

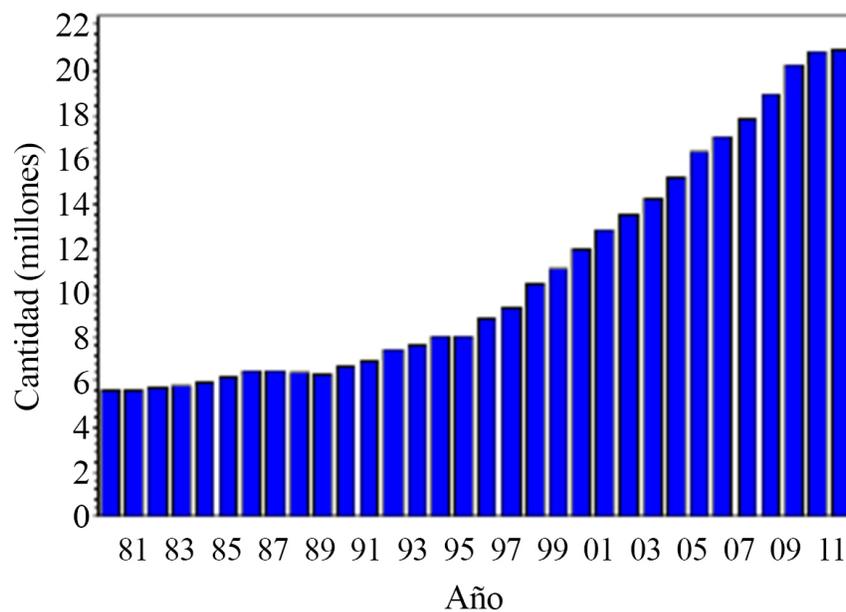
No, se la puede prevenir por completo, es una enfermedad completamente reversible muy presente en estos tiempos, y la capacidad de cambiar la dirección de esta enfermedad mortal está literalmente frente a nuestras narices.

Esa enfermedad es la Diabetes. Más específicamente, la Diabetes Tipo 2. La resistencia a la insulina, el síndrome metabólico, el síndrome X, la obesidad, la prediabetes y la diabetes tipo 2 se relacionan de cerca, y son todas causadas por los hábitos dietarios y de estilo de vida, arraigados en la sociedad moderna.

Seguro, la diabetes ha existido por largo tiempo y no es contagiosa, entonces, ¿cómo es que se convertirá en la próxima pandemia?

Esta insidiosa enfermedad ha tomado proporciones épicas en los últimos años, y tiende a aumentar cada minuto. Tan sólo en los Estados Unidos ya ha alcanzado proporciones epidémicas, y esa es sólo la punta del iceberg.

Según el Centro de Enfermedades Crónicas de los Estados Unidos: desde 1980 y hasta 2011, la cantidad de norteamericanos diagnosticados con diabetes *se ha triplicado, y más* (de 5,6 millones a 20,9 millones).



Tan sólo en los Estados Unidos (según las estadísticas de 2012):

- 29,1 millones, o 9,3% de la población, tiene diabetes plenamente desarrollada.
- De esos 29,1 millones, 21 millones han sido diagnosticados con diabetes, y 8,1 no han sido diagnosticados como diabéticos.
- Además de esas cifras, 86 millones de norteamericanos de 20 y más años de edad tienen "pre-diabetes". Un tercio de ese grupo desarrollará diabetes en 5 años o menos.
- Hay cerca de 2 millones de nuevos casos diagnosticados con diabetes por año, y la cifra sigue creciendo.

Según las más recientes estimaciones, la cantidad de norteamericanos con diabetes **aumentará drásticamente en los próximos 25 años -- desde los actuales 29,1 millones a 44 millones en 2034.**

Cerca de **1 de cada 4** personas en los Estados Unidos hoy tiene una condición conocida como "pre-diabetes". La prediabetes es una condición que ocurre cuando el azúcar en la sangre es más alto que el rango óptimo o normal, pero no lo suficiente como para ser oficialmente diagnosticada como diabetes plenamente desarrollada. Esto es determinado por el nivel de azúcar en la sangre en ayuno de 100 a 125 mg/dL, según el criterio de la ADA. Incluso los números convencionales de los rangos 'normales' de azúcar en sangre son demasiado altos para ser considerados óptimos para la salud. Y—la mayoría de las personas ni siquiera sospecha tener esta condición—o cómo prevenirla.

Aunque los Estados Unidos tienen una de las más grandes poblaciones con diabetes, de ningún modo es la más grande. El aumento de las estadísticas de Diabetes Tipo 2 no se restringe tan sólo a los Estados Unidos. ¡Esos valores son una tendencia mundial!

Según la Organización Mundial de la Salud y la Federación Internacional de la Diabetes, 1 de cada 12 personas ha sido diagnosticada con diabetes, **¡pero sólo 1 de cada 2 personas--50% de la población mundial--tiene diabetes no diagnosticada!**

A nivel global, se estima que la diabetes/prediabetes y la obesidad afectan a cerca de 1,7 miles de millones de personas en el mundo entero. En 2007, cerca de 240 millones de personas fueron diagnosticadas con diabetes, pero para 2030 se estima que esa cifra será de 380 millones. Unas diez veces el número de personas afectadas con HIV/SIDA. Y esto puede ser una subestimación.

Norteamérica y el Caribe tienen la más alta prevalencia, seguida del Medio oriente y el norte de África. Las regiones del Pacífico Occidental tienen números incluso mayores de personas con diabetes.

Según la Organización Mundial De La Salud (OMS):

*"... Se ha sabido por largo tiempo que la cantidad de muertes relacionada a la*

*diabetes se ha subestimado en gran medida. Un valor más plausible probablemente esté en torno a las 4 millones de muertes por año relacionadas a la presencia de este trastorno. Esto es cerca del 9% del total mundial. Muchas de estas muertes relacionadas a la diabetes provienen de complicaciones cardíacas".*

Estas cifras muestran que la diabetes se proyecta como una de las mayores causas de muerte dentro de los próximos 25 años. Es necesario hacer grandes cambios dietarios y de estilo de vida para detener el tsunami de pacientes de diabetes, e implementar estrategias de tratamiento y prevención eficientes y económicas, para revertir esta tendencia.

### **La diabetes es una de las epidemias mundiales más prevenibles**

La mayoría de los diabéticos (especialmente los recientemente diagnosticados) sienten desesperanza y confusión, quedando a merced de los doctores y del cuidado convencional de la salud, terminando en una espiral cuesta abajo de desamparo, problemas de salud y tratamientos depresivos—sin saber cómo mantener su buena salud—ni que tienen el poder de revertir esta condición.

Algo importante que debes notar es que la Diabetes Tipo 2 es totalmente evitable, de hecho virtualmente reversible—haciendo simples y económicos cambios en tu dieta y estilo de vida, y concientizándote sobre las comidas y bebidas que contribuyen a esta condición.

Una pista: probablemente NO es lo que tu médico te ha dicho respecto de tu dieta.

La información más reciente sobre la tendencia creciente de la diabetes en los Estados Unidos y en el mundo entero es una lastimosa muestra de que nuestra dieta actual, el tratamiento médico convencional, y la industria comercial de alimentos engañan al público con sus recomendaciones para la diabetes.

**Estos números deberían estar disminuyendo, no aumentando—¡obviamente vamos en la dirección opuesta!**

La obesidad es el mayor factor de riesgo evitable para prevenir la diabetes. En general, la mayoría de las personas que ahora tienen sobrepeso, en algún grado tienen prediabetes o incluso Diabetes Tipo 2 plenamente desarrollada.

Ya que la diabetes y la obesidad están tan ligadas, las cifra actuales de la diabetes se basan en la cantidad de personas con obesidad o sobrepeso pero eso es asumiendo que la cantidad de personas obesas se mantenga estable, sin aumentar. Si la cantidad de personas obesas sigue aumentando, entonces los números predichos para la diabetes, además de las complicaciones de esta enfermedad y el costo de cuidados médicos resultante de ellos serán aún mayores que los estimados.

Nuestras estimaciones previas de personas con diabetes de hecho son incorrectas. En 1991, se proyectó que cerca de 11,6 millones de norteamericanos tendría diabetes en

2030—sin embargo, esos valores se basaron en una vieja definición de la diabetes, que era un nivel de azúcar en la sangre más alto que lo que ahora determina la diabetes. Incluso así, la cantidad de norteamericanos con diabetes, ahora mismo, ¡duplica esa cantidad! Y a nivel mundial, esos números son similarmente alarmantes.

Lamentablemente, ya que la diabetes es tan habitual, una enfermedad cotidiana, la seriedad de esta enfermedad ha comenzado a olvidarse. La diabetes se aproxima de cerca al aumento de la enfermedad cardíaca, ataques al corazón, paros mortales y otros desastres cardiovasculares—además de otros serios o mortales problemas de salud.

Las mayores complicaciones de salud frecuentemente asociadas a la diabetes incluyen:

- Paro y enfermedad cardíaca
- Alta presión sanguínea (hipertensión)
- Ceguera
- Enfermedad renal
- Enfermedad del sistema nervioso
- Heridas, infecciones y amputaciones
- Enfermedad dental
- Complicaciones en el embarazo y defectos de nacimiento

Aunque la definición médica de la prediabetes es un nivel de azúcar en sangre en ayuno mayor a 100 mg/dL, y la diagnosis de diabetes plenamente desarrollada es de 126 mg/dL, estos valores son algo arbitrarios. Estos números de corte no reflejan el espectro completo de los riesgos, que incluyen enfermedad cardíaca, cáncer, demencia, ataques, y daño renal y nervioso—que fácilmente pueden comenzar con niveles de glucosa mucho menores—con valores que los profesionales de la medicina convencional a menudo clasifican como 'normales'.

El estudio DECODE de 22.000 personas en 2003, del Grupo de Epidemiología Diabética Europea, midió el azúcar en la sangre en participantes que consumieron una bebida azucarada estandarizada, y probaron que incluso inicial con niveles de azúcar en la sangre que eran aparentemente 'normales' (95 mg/dL) y hasta los valores de corte para la diagnosis de la diabetes y prediabetes, *hubo un significativo y consistentemente aumentado riesgo de enfermedad del corazón y otras complicaciones de la diabetes.*

La diabetes se cobra una gran cuota financiera tanto en las personas como en el sistema de salud. Nuestros hábitos alimenticios insalubres pronto podrían dejar en bancarrota a los Estados Unidos y muchos otros países industrializados. ¡La persona promedio con diabetes tipo 2 gastará unos \$6700 en costos de salud cada año! Hacia 2020, el costo del sistema de cuidado de la salud de los Estados Unidos será de unos \$3.35 MILLONES DE MILLONES, según un análisis del Grupo Unido del Cuidado De La Salud.

***¡Lo más importante que debes saber, es que la Diabetes Tipo 2 es tanto PREVENIBLE como también REVERSIBLE!***

Probablemente tu doctor no te lo haya dicho, pero tu diabetes tipo 2—o tu prediabetes, es prevenible y reversible. Y lo grandioso es—lo que hagas para mantener a esta enfermedad de la manera más saludable posible, ¡tiene efectos de largo alcance para tu salud y bienestar generales! Y lo más genial aún es que no es una dieta dolorosa y difícil de seguir que te hace renunciar a comer delicioso y perder mucho peso.

Un reciente estudio sobre la diabetes, de la Universidad de Newcastle en el Reino Unido, nos mostró un descubrimiento respecto del manejo de la diabetes tipo 2. Un médico, el Dr. Ronald Taylor, halló algo muy interesante al estudiar a pacientes con diabetes tipo 2. Halló algo a lo que llamó el "umbral personal de grasas", y tiene que ver con el páncreas y las grasas.

Con el tiempo, el exceso de glucosa en la forma de azúcar (especialmente fructosa) y carbohidratos, que se convierten en células grasas, no sólo se almacenan en el cuerpo sino que a menudo lo hacen en el hígado—y en el páncreas. Y el páncreas es esencial para controlar el azúcar en la sangre. El páncreas produce insulina, que es necesaria para mantener bajo control al azúcar en la sangre.

Sí, la pérdida de peso ayuda a mantener e incluso revertir la diabetes, pero lo que el Dr. Roy Taylor halló en el estudio de Newcastle es que perder siquiera un gramo de grasa del páncreas podría de hecho devolverlo a su funcionamiento normal y mantener el azúcar en la sangre bajo control. Perder peso—grasa corporal, ayuda a disminuir las grasas almacenadas en el páncreas y, de acuerdo al Dr. Taylor, *perder tan sólo 1 gramo de grasa del páncreas* regresará la función pancreática a lo normal. ¿Y cómo pierdes 1 gramo de grasa—de tu páncreas? El estudio halló que perder aproximadamente el 13% de nuestro peso corporal crea la pérdida de grasas necesaria para ayudar a mejorar o revertir los síntomas de la diabetes.

*Nota: Este estudio es relativamente nuevo, se requiere de más investigación sobre este tema en particular, aunque este es un promisorio hallazgo—¿no lo crees? ¡Esta innovadora información les da a científicos, médicos y expertos en nutrición un punto de vista valioso sobre cómo tratar la diabetes tipo 2! Sin considerar tu peso corporal actual, el factor crítico es perder 1 gramo de grasa del páncreas.*

**Si has sido diagnosticado con Diabetes Tipo 2 o Prediabetes, ¡TÚ tienes el poder para mejorarla o de hecho detenerla de súbito!**

Pero probablemente no lo hayas escuchado de boca de tu doctor u otro profesional del cuidado de la salud, porque tratar la diabetes es una industria muy provechosa--incluyendo a médicos, dietistas, compañías farmacéuticas, hospitales y centros de tratamiento para personas con la enfermedad y las complicaciones de la enfermedad. El tratamiento convencional para la diabetes tipo 2 es una enorme máquina de producir dinero, y así tus chances de ser 'curado' por el sistema médico convencional son escasas o nulas. Un paciente con diabetes es un paciente a largo plazo, con grandes ganancias para el sistema médico—y, desafortunadamente para ti, nuestro sistema médico es un

sistema en busca de ganancias, ¡y un gran negocio!

Como en muchos procedimientos médicos, el tratamiento convencional se ocupa de tratar los síntomas del alto nivel de azúcar en lugar de ir tras la causa de la enfermedad. La mayoría de los tratamientos médicos se enfocan en controlar el azúcar en la sangre, elevando los niveles de insulina para ello, aunque este método de tratamiento de hecho puede empeorar la causa subyacente de la mala comunicación hormonal que gobierna el azúcar en la sangre, el apetito, la insulina y el almacenamiento de grasas.

Un estudio científico en más de 33.000 personas mostró que el tratamiento con drogas para la Diabetes Tipo 2 es a menudo inefectivo, y posiblemente peligroso. Las drogas para reducir la glucosa de hecho han probado aumentar el riesgo de muerte—¡y no previenen las peligrosas complicaciones de la diabetes! Los pacientes de diabetes a menudo son empujados a una falsa sensación de seguridad, pensando que no necesitan cuidar su consumo de azúcar o carbohidratos—¡pues las drogas se encargarán de ellos!

Incluso si monitoreas y mantienes un control de la glucosa, esta enfermedad puede envejecerte antes de tiempo y acortar tu vida. Las chances de que la diabetes empeore con el tiempo, bajo cuidado médico convencional, es casi segura, pues los medicamentos usados para controlar el azúcar en la sangre también causan aumento de peso.

El tratamiento médico convencional comienza la espiral cuesta abajo: cuando la persona aumenta de peso y se hace más diabética, se prescribe más medicamentos, y las dosis siguen y sigue aumentando. La única manera de salir de este círculo vicioso es hacer cambios drásticos en la dieta y el estilo de vida.

Tu dieta hace o deshace tu éxito en la recuperación de la salud si eres diabético o prediabético—las drogas por sí solas no funcionarán. Uno de los mayores problemas, sin embargo, son las recomendaciones dietarias convencionales para los diabéticos – las dietas altas en carbohidratos/bajas en grasas – son de hecho opuestas a lo que revertirá esta condición.

Los carbohidratos incluyen alimentos como las legumbres, patatas, maíz, arroz y granos. Estos son primariamente los alimentos que deberías evitar, pues son altos en su índice glucémico, y se convierten rápido y fácil en glucosa al consumirlos. Casi todos los diabéticos tipo 2 deben eliminar la mayoría de los granos y azúcares, e incluir más proteínas, vegetales verdes y fuentes saludables de grasas.

La diabetes no es causada por sólo tener niveles elevados de azúcar en la sangre—es causada por la resistencia a la insulina y las señales hormonales, que pueden mejorar únicamente haciendo cambios en la dieta y los niveles de actividad.

### **Cambios De Estilo De Vida Que Pueden Eliminar O Mejorar Drásticamente La Diabetes**

No eres víctima de tus genes o diagnosis de salud. Cuando hagas algunos cambios básicos

a la vez que importantes en tu dieta y estilo de vida, ¡**podrás** revertir la diabetes por ti mismo! La diabetes en verdad no es tan difícil de prevenir e incluso revertir; simplemente no sucede sin motivo alguno ni por haberla heredado de tus padres. Es más probable que, de tus padres, hayas heredado los malos hábitos alimenticios y de estilo de vida. La diabetes es simplemente el resultado de llevar una vida y una dieta insalubres, ¡y TÚ tienes el control sobre si vas o no a enfermar!

El prestigioso Diario De Medicina De Nueva Inglaterra afirma que la mayoría de los casos de Diabetes Tipo 2 puede... "prevenirse por la adopción de una dieta y un estilo de vida más saludables".

***La dieta es el factor más importante que lleva a altos niveles de glucosa en la sangre, problemas con la estabilidad de la insulina, disfunción metabólica, altos niveles de triglicéridos y colesterol LDL (el colesterol 'malo'). Y la dieta también puede revertir esta condición.***

Los resultados de un estudio publicado en los Archivos de Medicina Interna muestran que significativos cambios en el estilo de vida, incluyendo dieta y ejercicio, pueden crear grandes cambios en el peso corporal, presión sanguínea y lectoras de glucosa HbA1C en sangre (a largo plazo). La salud cardíaca también mejora, y los niveles de colesterol HDL aumentan.

Durante los cuatros años que se condujo el estudio, en comparación al grupo de control, se probó que los participantes con intervención en su estilo de vida experimentaron un riesgo mucho menor de enfermedad cardiovascular y también en los biomarcadores que predicen la diabetes, como del azúcar elevado en la sangre. El estudio también halló que el grupo con los mayores cambios en el estilo de vida también perdió peso como efecto secundario de los cambios en la dieta y el ejercicio. La pérdida de peso es muy importante para los diabéticos, y la investigación muestra que perder sólo 5% del peso corporal es beneficioso para la prevención de la diabetes tipo 2.

Seguir una dieta natural que excluya el azúcar, los carbohidratos procesados, los granos y las grasas hidrogenadas, y comer más carnes de pastura, pescados silvestres, pollo no enjaulado y abundancias de frutas y vegetales fresco y crudos es la manera más saludable de recuperar el equilibrio natural del cuerpo, prevenir la diabetes, sus complicaciones, el cáncer y la enfermedad cardiovascular relacionada.

De hecho, nuestros cuerpos están diseñados para ser saludables—siempre y cuando les demos los materiales adecuados. Darle a tu cuerpo un ambiente correcto para la sanación, lo convertirá en una milagrosa máquina auto-sanadora.

Ya sea que hayas sido diagnosticado con diabetes tipo 2 plenamente desarrollada o que seas prediabético, o si quieres prevenir la diabetes y otras serias condiciones de salud, ¡este es el libro que necesitas! Estas medidas no sólo te ayudarán a revertir tu diabetes y prevenir que la se desarrolle en diabetes, sino que también ayudan a prevenir la obesidad, la enfermedad cardíaca, los paros, el Alzheimer, el cáncer, el envejecimiento prematuro y muchas otras serias enfermedades de su arraigo en tu cuerpo, y una salud y longevidad inciertas.

¿Por qué?

***Porque cuando te pongas en acción reduciendo el consumo de azúcares y alimentos procesados, y estabilices tu azúcar en la sangre, protegerás tu salud general y asegurarás bienestar a largo plazo, por el resto de tu vida.***

Así que ahora es el momento de comenzar...

¿Piensas que es difícil de hacer? No tanto como piensas. Este libro está aquí para llevarte, paso a paso, por el proceso y mostrarte cuán fácil y disfrutable puede ser el revertir tu diabetes y recobrar la salud. Los beneficios son enormes—¡mucho mayores que sólo esquivar la bala de la diabetes!

La cura real para la diabetes proviene DE TI — cambiando tu estilo de vida, tu dieta y tu actividad. Vamos a potenciarte para tomar el control de tu propia salud. Está en tus manos. Juntos, comenzaremos ahora mismo a tener buena salud de por vida.

--Catherine Ebeling RN BSN, y Mike Geary, Especialista Certificado De Nutrición

***Nota Importante:***

*Tu médico es tu socio en este plan para la diabetes, así que asegúrate de compartir con él o ella los detalles de esta nueva dieta y estilo de vida, para poder modificar tus medicaciones y controlar tu salud conforme sea necesario.*

*Es muy probable que, si sigues este plan, necesites reducir o incluso dejar de tomar tus medicamentos, pues este plan tiene significativos efectos en tus niveles de azúcar en sangre.*

*Pero NO INTENTES cambiar tus dosis de medicación sin antes consultarlo con tu médico.*

## Capítulo 1



### ¿Podrías Tú O Alguien A Quien Conoces Tener Diabetes Sin Saberlo?

La diabetes no es una enfermedad que se desarrolla de la noche a la mañana. Usualmente demora años en desarrollarse, con una mala dieta, carencia de nutrientes y altos alimentos procesados y azúcares agregados (muchos alimentos procesados tienen sirope de maíz o sirope de maíz alto en fructosa agregados, sin que siquiera lo sepas). Incluso algo que parece menor, como beber un refresco o un jugo de fruta por día, puede aumentar las probabilidades de desarrollar diabetes en hasta un 80%. Otros factores de riesgo en el desarrollo de la Diabetes Tipo 2 incluyen:

- Tener sobrepeso—incluso tan sólo 5-7% sobre el peso corporal sugerido
- Tener más de 45 años de edad
- Tener historia familiar de diabetes
- Entornos étnicos de África del norte, los Nativos Americanos, Asiáticos, Hispánicos y habitantes de las Islas del Pacífico
- Previa incidencia de diabetes gestacional
- Presión sanguínea de más de 140/90
- Colesterol HDL menor a 35, colesterol LDL mayor a 150, y triglicéridos mayores a 250

La diabetes puede sorprenderte, y a menudo no tiene síntomas notorios. Para algunos puede haber síntomas inusuales, pero a menudo los síntomas varían, y puedes no conectarlos a cualquier otra condición que tenga que ver con tu azúcar en sangre elevada.

Los síntomas de la diabetes pueden ser muy individuales, y variar ampliamente entre una y otra persona. Se relativizan a ti, a tu cuerpo y salud individual, y a otras condiciones de salud que puedas tener. Puede que no experimentes algunos o ninguno de los siguientes síntomas, pero si lo haces definitivamente querrás visitar a tu médico o profesional del cuidado de la salud para analizar tus niveles de glucosa e insulina:

- Orina frecuente
- Sed excesiva—no relacionada a otra cosa (ejemplo: ejercicio, calor, altura, etc.)
- Aumento en la fatiga
- Aumento o disminución de peso, inusual o inexplicable
- Irritabilidad
- Visión borrosa
- Infecciones frecuentes en la piel, el tracto urinario o la vagina
- Pobre o lenta sanación de heridas
- Hormigueo o adormecimiento en manos o pies
- Depresión y ansiedad
- Síndrome Metabólico

En general es buena idea analizar tu glucosa en la sangre, y recibir otros análisis regularmente, para monitorear cambios. La diabetes puede ser una enfermedad muy insidiosa.

### **Monitorea Tu Salud Por La Diabetes**

Una de las principales cosas por comprender sobre la diabetes y el alto azúcar en la sangre es que no es una línea dibujada en el suelo, que sobrepasas y de pronto de encuentras luchando contra problemas de salud. Piensa en la diabetes y el alto azúcar en la sangre como un **espectro**, donde los niveles óptimos de azúcar en la sangre se mantienen consistentemente en los 80, con niveles de HbA1C menores al 5%. Cuando estos niveles aumentan de estos valores, entras en el espectro de riesgo de diabetes.

La prediabetes no es la condición inicial. Cuando entras en el rango 'prediabético', el daño ya está ocurriendo en tu corazón, vías sanguíneas y órganos. De hecho, la investigación muestra que dos tercios de los pacientes admitidos en Emergencias por ataques cardíacos ya son 'prediabéticos'. El riesgo de ataque cardíaco aumenta con cualquier nivel de azúcar en sangre mayor a lo óptimo. Lo cierto es que la prediabetes puede matarte antes de siquiera tener diabetes, de ataques y paros cardíacos y cáncer.

Si has sido diagnosticado con prediabetes o síndrome metabólico, no pienses que no debes preocuparte por esto sino hasta llegar al punto de tener diabetes.

***¡El daño está ocurriendo ahora mismo!***

Mientras que la mayoría de los médicos analiza primero el azúcar en sangre, de hecho los niveles de glucosa son una de las ÚLTIMAS COSAS en creer. Antes se eleva la insulina, y se mantiene elevada. Con el tiempo, los niveles consistentemente altos de insulina hacen que las células dejen de responder, y el azúcar comienza a crecer. Así que para cuando el azúcar ya ha superado el rango 'normal', la enfermedad ya ha comenzado su progreso desde hace tiempo.

### **Las buenas noticias son que puedes mejorar e incluso revertir tu diabetes.**

Uno de los análisis más efectivos para detectar cualquier señal de diabetes o prediabetes es medir los niveles de insulina en tu cuerpo. Abajo hay algunos análisis altamente eficientes pero no siempre convencionales que también deberías solicitar a tu médico, para tener una idea más precisa de lo que tu azúcar en la sangre está haciendo, y qué está sucediendo en tu cuerpo. Un solo análisis no siempre te dará la idea completa.

Medir la glucosa en la sangre es el punto inicial convencional, pero hay muchos otros análisis efectivos para la diabetes, que también deberías estar usando.

- **Análisis de glucosa en plasma en ayuno**--El análisis de glucosa en plasma en ayuno mide los niveles de glucosa a primera hora de la mañana luego del ayuno de toda la noche, pues comer o beber ciertos alimentos podría elevar la glucosa por un tiempo considerable. Los niveles de glucosa en ayuno deberían ser menores a 100 mg/dL. Cuando tu azúcar en sangre alcanza los 100-126mg/dL serás considerado en el rango de prediabetes, o "en riesgo". Niveles mayores a 126mg/dL se clasifican como Diabetes Tipo 2 oficialmente. ¡Pero el daño de la diabetes comienza cuando tu nivel de glucosa en sangre es de 90 o superior! Un nivel de glucosa en sangre es simplemente un vistazo de dónde está tu nivel de azúcar en un momento en particular. Puede verse afectado no sólo por las comidas y bebidas consumidas en las últimas 24 horas, sino también por el estrés, medicamentos, hormonas, ejercicio, sueño y si estás combatiendo una infección o enfermedad—así, hay muchas variables a considerar en este análisis.
- **Test de Tolerancia Oral a la Glucosa (OGTT)**—el test de tolerancia oral a la glucosa (OGTT, por sus siglas en inglés) mide los niveles de glucosa en sangre en ayuno y luego mide el nivel de azúcar luego de consumir una bebida estandarizada alta en glucosa. Los niveles normales en este análisis deberían ser menores a 140mg/dL luego de ingerir la bebida alta en glucosa.
- **Hemoglobina A1c**—Los análisis anteriores analizan la glucosa en sangre en un momento específico, uno de los mejores análisis para el control de la glucosa en un tiempo determinado es el análisis de Hemoglobina A1c, o HbA1c. La hemoglobina es una proteína en los glóbulos rojos, que lleva oxígeno por todo el cuerpo. La glucosa en la sangre se une a la hemoglobina, 'glicosilándola'. El test HbA1c analiza los niveles de glicación en el cuerpo en un período de 3-4 meses, y da una imagen más precisa del daño hecho por los niveles de glucosa. El rango óptimo de HbA1c es de **4-5,9%, idealmente menor a 5%.**

- **Panel de Lípidos**—El panel de lípidos mide el colesterol y las grasas en tu sangre, y de hecho es también un buen indicador de lo que sucede con tus niveles de azúcar en la sangre. Los altos niveles de azúcar se traducen en triglicéridos altos (un tipo de grasa) y también LDL alto (el considerado colesterol 'malo'). Los niveles de HDL (el colesterol que debería estar alto) tenderán a bajar.
- **Fructosamina**—El análisis de fructosamina también mide los niveles de glucosa durante un período de tiempo de 2-3 semanas. Mide la glicación, aunque lo que mide es la proteína glicosilada. Ya que las moléculas de azúcar se adhieren a las proteínas y circulan por unas 2-3 semanas, medir esto también te dará una lectura más clara del azúcar en tu sangre.

Consulta con tu doctor sobre realizar estos análisis además de medir tu glucosa en ayuno. Los tests de arriba te darán una mejor idea de dónde estás. Cuando halles anormalidades en cualquiera de estos análisis, usa este libro y la Dieta de Súperalimentos para la Diabetes para hacer un impacto significativo en tu salud y valores actuales de laboratorio.

## Capítulo 2



### La Patología De la Diabetes - Qué Hay Mal En Nuestros Cuerpos

Las células de nuestro cuerpo necesitan tener energía para funcionar. La mayoría de esta energía proviene de la glucosa, que es el azúcar que el cuerpo usa como combustible, de las comidas que consumimos. La glucosa proviene principalmente de azúcares y carbohidratos en nuestra alimentación, de frutas, vegetales, almidones y otros tipos de azúcares. La glucosa también puede romperse y metabolizarse de proteínas y grasas, pero los carbohidratos y los azúcares simples son la forma más fácil y rápida de glucosa. Así, comemos y esos alimentos se transforman en glucosa, para ser trasladados por la sangre hacia las células de nuestro cuerpo. Almacenamos pequeñas cantidades de glucosa en la forma de glucógeno en el hígado y en los músculos, donde es usado como energía.

Cuando los niveles de glucosa comienzan a elevarse, las células del páncreas secretan insulina—una hormona que se une a los puntos receptores de insulina de nuestras células. La insulina reduce la glucosa que circula por la sangre, y la envía a las células donde es necesaria. La insulina es la clave para destrabar los puntos receptores en las células de tu cuerpo, para permitir que la glucosa entre a las células y les de energía para crecer, repararse y producir energía. El problema llega cuando no hay suficiente insulina en el flujo sanguíneo para abrir los puntos receptores en nuestras células, o el

cuerpo ya no puede responder a la insulina liberada, y así esta glucosa se mantiene circulando por la sangre, dejando un trazo de destrucción a su paso.

La glucosa que circula por la sangre es extremadamente dañina. Piénsalo así: si pones arena en el depósito de combustible de tu coche, el daño y los efectos abrasivos de la arena en el motor lo destruirían por completo, y afectarían la mayoría de sus componentes más sensibles. La glucosa en nuestros cuerpos hace un daño similar, y tiene efectos destructivos si la dejas sin atender, elevándose fuera de control.

Los altos niveles de glucosa son como rasposos granos de arena, irritando e inflamando el revestimiento de los vasos sanguíneos desde las arterias principales hasta los capilares más pequeños. La inflamación daña el delicado revestimiento de las vías sanguíneas. Lo que sucede luego es similar a cuando te haces un raspón en la piel de la rodilla...

Tu cuerpo enviará colesterol para sellar y alisar las áreas ásperas e inflamadas de las vías sanguíneas—como una costra—creando capas de placa y colesterol para fijarlas. Es por esto que la enfermedad y los paros cardíacos son una de las principales complicaciones de la diabetes. EL exceso de glucosa en la sangre ha dañado las vías sanguíneas, haciendo que la placa se acumule en sus muros.

Luego, a través de una cascada inflamatoria, en este ambiente alto en azúcares, comienza a formarse coágulos sanguíneos. Esto es cuando los coágulos se adhieren en las vías sanguíneas estrechas por el colesterol y tienes un paro o un ataque sanguíneo, o en las vías sanguíneas más pequeñas, puedes tener daño en los nervios o ceguera por el daño en tus retinas.

Estos efectos dañinos ocurren en el corazón y el sistema circulatorio, el cerebro, los riñones y los pequeñísimos vasos sanguíneos de los ojos, los órganos sexuales, y el sistema nervioso en diversas partes del cuerpo—primariamente en las extremidades.

Además de la acumulación de glucosa en la sangre y del daño en riñones, ojos, nervios y vasos sanguíneos, masivas cantidades de radicales libres comienzan a circular en el sistema, por la inflamación excesiva; esto a su vez comienza a atacar otras partes del cuerpo—incluyendo las células y su ADN. Cuando el ADN de nuestras células se daña, estas no pueden duplicarse apropiadamente, pueden crecer fuera de control, y el cáncer se convierte en una posibilidad muy probable.

De paso, la glucosa es el alimento preferido de las células cancerígenas. De hecho, las células cancerígenas le robarán la glucosa a las células saludables, matándolas de hambre. Así, los diabéticos que sigan consumiendo carbohidratos azucarados tendrán altas probabilidades de desarrollar cánceres agresivos, además de otros serios problemas de salud.

El exceso de glucosa comienza a reemplazar el oxígeno ligado a los glóbulos rojos, y los órganos vitales que no pueden sobrevivir sin oxígeno comienzan a sufrir, incluyendo el cerebro, los ojos, el corazón y los miembros. Esto es también por lo que los diabéticos tienen frecuentes y peligrosas infecciones en la piel, que no curan y que a menudo causa

la pérdida de dedos, pies, piernas, manos y brazos.

Cuando la glucosa circulante es alta y los niveles de oxígeno son bajos, la sangre se hace más espesa y se mueve más lento. Esto propicia una reacción en el cuerpo, para diluir la sangre con más fluidos, lo que causa una sed excesiva—que, desafortunadamente, muchos diabéticos intentan remendar bebiendo refrescos azucarados o 'jugos de fruta', exacerbando el problema aún más. Es un círculo vicioso. Intentando desechar la glucosa extra, el cuerpo intenta lavarla en los riñones mediante la orina frecuente, eliminando valiosos nutrientes en este mismo proceso—y aumentando el drástico deterioro de la salud. Los diabéticos a menudo pierden masa muscular, aunque aumenten de peso en grasas. El resultado: debilidad, pérdida de energía y aumento de peso, que impulsa aún más el ciclo. Es aquí donde la diabetes tipo 2 se desarrolla plenamente.

***No te equivoques--la Diabetes Tipo 2 es una enfermedad insidiosa, y mortal.***

En los diabéticos tipo 1, las células beta en el páncreas han sido destruidas por una respuesta inmune, por lo que el cuerpo ya no puede producir o liberar insulina. Ya que es la acción de la insulina la que 'destraba' los puntos receptores en las células para permitir el ingreso de glucosa, sin la adecuada insulina la glucosa no puede entrar en las células, para que también ingresen los nutrientes.

Los diabéticos tipo 1, especialmente sin tratamiento, de hecho se desnutren y pierden peso, mientras la glucosa circulante (sin lugar donde ir) en sus sistemas comienza a degradar y destruir las sensibles vías sanguíneas virtualmente en cada órgano y sistema del cuerpo. Si no reciben tratamiento, los diabético tipo 1 muy probablemente no llegarán a la adultez. Mientras que una dieta para revertir la diabetes definitivamente ayudará y mejorará la salud de los diabéticos tipo 1, no hay una cura real para esta enfermedad, y casi todos los diabéticos tipo 1 necesitarán insulina de por vida.

Los diabéticos tipo 1 dependen de la insulina externa, usualmente administrada por vía de una inyección. Los diabéticos tipo 2 son '*resistentes a la insulina*' y puede que también requieran de insulina externa, si las modificaciones dietarias no pusieran a la insulina bajo control.

En lugar de una *falta* de insulina, como en el caso de la diabetes tipo 1, los diabéticos tipo 2 producen cantidades cada vez mayores de insulina, pero conforme las células se hacen insensibles a la insulina, la glucosa circulante comienza a aumentar. El páncreas lucha para producir más y más insulina, en respuesta a los niveles crecientes de glucosa, y eventualmente pierde la batalla, la glucosa sigue aumentando, y comienza a hacer su destrucción. Finalmente, el pobre páncreas luchador eventualmente perderá su capacidad de producir insulina, sus células beta productoras de insulina comenzarán a morir, eventualmente ya no funcionarán. Es entonces cuando la persona se hace completamente dependiente de la insulina externa por medio de medicación, de por vida.

¿Qué despierta la resistencia a la insulina? Una posibilidad es que el culpable sea el síndrome de hígado graso. Según Varman Samuel, MD, PhD y Profesor Asociado de Medicina en Endocrinología de la Universidad Yale, hay una fuerte correlación entre el hígado graso y la resistencia a la insulina. ¿Y qué causa que el hígado acumule grasa? No se trata de tener sobrepeso u obesidad—pues personas delgadas también pueden tener este problema. La fructosa parece ser uno de los principales culpables de la resistencia a la insulina.

Los animales y las personas consumen grandes cantidades de ya sea fructosa pura o azúcar, que es 45% fructosa, y convierten la fructosa en grasas inmediatamente. Mientras que una parte de las grasas circulan en la sangre como triglicéridos y se almacenan como grasas en ciertas áreas del cuerpo ('lانتitas', 'rollitos', 'barriguitas' y más), el hígado almacena una buena parte de grasas, también. Cuando el hígado comienza a almacenar cantidades excesivas de grasas, la resistencia a la insulina y la prediabetes es lo que le sigue.

Detén el azúcar y los carbohidratos, y el hígado graso regresará a lo normal—y, junto con eso, la resistencia a la insulina mejora. Es así de simple.

La insulina en sí misma no es una entidad neutral. El exceso de insulina crea un conjunto de problemas, incluyendo la contribución al desarrollo de la placa en las arterias, aumento del apetito, estimulación del crecimiento de tumores, y aumento de peso.

La insulina metaboliza carbohidratos y grasas ayudando a enviar glucosa de la sangre hacia las células. La insulina también envía señales a las células grasas para que almacenen la glucosa circulante como grasas, para usarla más adelante. La insulina también bloquea la producción de glucosa en el hígado. Normalmente, cuando los niveles de azúcar en la sangre caen por debajo de cierto límite, el cuerpo accederá a la glucosa almacenada en el hígado y los músculos como fuente de energía, mediante un proceso llamado "glucogénesis".

Debido a todo el daño causado a las vías sanguíneas, las grandes y las pequeñas, la enfermedad cardíaca y los pasos siguen siendo la principal complicación de la diabetes, y hay nueva y fuerte evidencia de que la diabetes lleva al desarrollo de mal de Alzheimer y también otros tipos de demencia. Otras complicaciones de la diabetes son la enfermedad de las encías, complicaciones en el embarazo, susceptibilidad general a infecciones, virus, y trastornos mentales como la ansiedad y la depresión.

Pese a que la diabetes es tan común, es una enfermedad seria que amenaza la vida, que a menudo es menospreciada, incluso subestimada. La realidad es que la posibilidad de haya algún tipo de complicación a lo largo de nuestras vidas es demasiado probable.

### **Complicaciones De La Diabetes - No Es Sólo La Diabetes Lo Que Puede Matarte**

La diabetes no es sólo una enfermedad—a menudo lleva a otras serias complicaciones a la salud. Los niveles de glucosa en la sangre que sean consistentemente altos pueden llevarlos a serias enfermedades que afectan:

- El corazón y las vías sanguíneas
- Los ojos
- Los riñones
- Los nervios
- Los dientes y las encías
- Llagas que no sanan
- Infecciones
- Disfunción sexual y eréctil

En la mayoría de los países industrializados, la diabetes es el principal colaborador de la enfermedad cardíaca, la ceguera, la falla renal y la amputación de miembros inferiores. El riesgo de ataque cardíaco para una persona con diabetes es 2-4 veces mayor a la de alguien sin diabetes.

### ¿Cómo Afecta La Diabetes Los Diversos Sistemas Del Cuerpo?

- **Enfermedad Cardiovascular**—el mayor factor de riesgo en la diabetes es la enfermedad cardiovascular. Los ataques y paros cardíacos son el principal problema de salud que afecta a los diabéticos. La alta glucosa en sangre contribuye a la inflamación y la acumulación del colesterol en los muros de las vías sanguíneas, el espesamiento de la sangre y coágulos—y todo esto lleva a paros y ataques cardíacos.
- **Enfermedad Renal**—Los riñones tienen una gran cantidad de pequeñas vías sanguíneas extremadamente vulnerables al daño causado la filtración de la sangre con alto nivel de azúcar. La enfermedad renal y la falla renal son dos de los riesgos más probables desprendidos de la diabetes. Muchos diabéticos tendrán que seguir en diálisis renal por el resto de sus vidas.
- **Nervios**—La alta glucosa causa daños a los frágiles nervios en diversas partes del cuerpo, llevando a dolor, hormigueo y pérdida de sensibilidad. Las extremidades, especialmente los pies, son susceptibles. Esto es llamado "neuropatía periférica". Mientras que el dolor y el hormigueo pueden ser muy incómodos, la pérdida de sensibilidad es lo realmente peligroso, pues puede hacer que no notes lesiones, pudiendo llevar a serias infecciones que se expandirán por el cuerpo, a la necrosis (pudrimiento de la carne) y gangrena, y también a la amputación de miembros. Desafortunadamente, 40% de los diabéticos que controlan su azúcar en la sangre aún tienden a desarrollar neuropatías.
- **Enfermedad Ocular**—Las enfermedades oculares son habituales entre los diabéticos, y pueden llevar a un campo de visibilidad reducido, o a la ceguera total. La alta glucosa, combinada con la alta presión sanguínea, daña las pequeñas vías sanguíneas, llevando a retinopatía diabética y otros problemas oculares.
- **Complicaciones En El Embarazo**—Las mujeres embarazadas diabéticas o prediabéticas están a riesgo de grandes complicaciones, especialmente si su

diabetes no ha sido diagnosticada o monitoreada. El alto azúcar en sangre puede causar bebés extraordinariamente grandes, dificultando el parto y poniendo al bebé a riesgo de complicaciones antes, durante y después del parto. También es causa de muchos defectos de nacimiento.

Los niños de mujeres que han tenido diabetes en el embarazo están a mayor riesgo de tener sobrepeso u obesidad, y otros problemas de salud. Los niños no diabéticos, hijos de diabéticas tipo 2, han probado tener un mayor endurecimiento arterial y neuropatía pese a sus niveles normales de glucosa en sangre, además de niveles elevados de enzimas asociadas a la enfermedad renal diabética, según se ha hallado en los parientes no diabéticos, en primer grado, de diabéticos.

- **Infecciones Respiratorias, Neumonía, Bronquitis**—El exceso de glucosa deteriora el sistema inmune del cuerpo, haciendo difícil combatir siquiera enfermedades menores, pudiéndose convertir fácilmente en enfermedades serias, y creando períodos de enfermedad más prolongados.
- **Enfermedad De Las Encías**—La enfermedad de las encías es una ocurrencia común entre diabéticos, que a menudo albergan peligrosas bacterias que pueden viajar por el flujo sanguíneo hacia otras partes del cuerpo.
- **Demencia Diabética Y Alzheimer**—El alto azúcar en sangre en el cerebro puede aumentar la probabilidad de demencia, Alzheimer u otros problemas con deterioro de la función cognitiva. No se sabe por qué, pero el enlace entre el Alzheimer y la diabetes es fuerte, de hechos se está comenzando a nombrar al Alzheimer como "la diabetes del cerebro".
- **Cáncer**—Según la Agencia de Investigación del Cáncer de la Organización Mundial De La Salud:

***"Tus chances de tener cáncer son mayores si tienes obesidad, diabetes o resistencia a la insulina. Y tus chances de morir por una forma maligna de cáncer es mucho mayor cuando hay diabetes o prediabetes".***

Los investigadores del cáncer saben que, conforme secretamos más insulina, una hormona relacionada llamada 'factor de crecimiento similar a la insulina' estimula el crecimiento de los tumores cancerígenos. Las células cancerígenas se alimentan primariamente de glucosa, para crecer y multiplicarse, y se roban la glucosa de las células saludables, eventualmente tomando el control sobre ellas y ahogándolas, privándolas de su nutrición y producción de energía.

- **Depresión Y Ansiedad**—Muchos estudios ahora sugieren que la diabetes duplica tu riesgo de depresión y ansiedad, en comparación a quienes no tienen diabetes. Las chances de entrar en depresión aumentan cuando peor es la diabetes. Pero, conforme la depresión empeora, también lo hacen el cuidado personal y la capacidad de monitorear la dieta y los medicamentos, llevando a una espiral cuesta abajo. Tratar la diabetes con dieta también ayuda a revertir la depresión.

Tan sólo en los Estados Unidos, en un año, hubo 675.000 visitas a la Sala de Emergencias relacionadas a la diabetes y a complicaciones neurológicas (relativas a los nervios), casi medio millón de visitas a la sala de emergencias por problemas renales, y casi 200.000 visitas a la sala de emergencias por condiciones relacionadas a complicaciones oculares.

Tu mejor apuesta, si tienes diabetes o prediabetes, es recibir chequeos frecuentes con tu doctor, para monitorear estos riesgos que amenazan tu vida, y mantener 'bajo' tu nivel de azúcar en la sangre (azúcar en sangre en ayuno de 75-89) llevando una saludable dieta baja en glucémicos y haciendo ejercicios, para evitar todas estas complicaciones.

## Capítulo 3



### **Cómo La Medicación, La Insulina Y Los Tratamientos Estandarizados Para La Diabetes Empeoran Tu Enfermedad**

***Nota: Por favor asegúrate de consultar con tu médico antes de--y durante la Dieta Súperalimenticia Para Revertir La Diabetes, como es detallada en este libro. Es importante mantener a tu doctor a sabiendas de que estás haciendo importantes cambios en tu dieta y estilo de vida, para que pueda ajustar la medicación que estás tomando. Haz a tu médico tu SOCIO en tu plan de salud.***

Las drogas tienen la capacidad de reducir tus niveles de glucosa en cierto grado, pero no le ayudan a tu cuerpo a sanar de la diabetes, ni te ayudarán a revertirla. En general, tienden a empeorar la diabetes, aumentando tu dependencia a estas medicaciones.

***Un hecho lamentable y verdadero: Hay más dinero en el tratamiento de la diabetes, con insulina y drogas, que en curar la diabetes con cambios en la dieta y el estilo de vida.***

Desafortunadamente, esta es la realidad del mundo civilizado, y una de las principales razones por las que el cuidado médico convencional no sugiere un régimen de dieta y ejercicio que de hecho ayude a curar o revertir la diabetes. En su lugar, sólo tratan los SÍNTOMAS de la diabetes.

Muchos diabéticos tipo 2 tienden a consumir una dieta alta glucémica, muy procesada y alta en carbohidratos, lo que por supuesto eleva rápidamente la glucosa en el torrente sanguíneo, causando la liberación de insulina, lo que a su vez estimula el apetito y da la señal de almacenar grasas. El exceso de grasa almacenada (siquiera 2-5Kg) también puede interferir con la capacidad de la insulina de llevar la glucosa hacia las células. Este aumento de peso aumenta la *resistencia a la insulina* y eventualmente *empeora* la diabetes.

### ***Es una viciosa caída en espiral...***

La respuesta de la medicina convencional a esta situación de pérdida usualmente es indicar y administrar insulina, que trae como efecto secundario el aumento de peso y de apetito. Obviamente, este tratamiento tiende a crear una espiral mortal de empeoramiento de la diabetes y sus complicaciones. Mucho antes de que la diabetes sea diagnosticada, cuanto más peso tengas en tu cuerpo, más insulina necesitas para reducir la glucosa en la sangre. Luego de años de trabajo constante, además de una dieta alta en carbohidratos/alta en azúcares, el páncreas eventualmente comienza a desgastarse, llevando a la diabetes plenamente desarrollada.

Pero el problema es que lidiar con la insulina es una resbalosa cuesta abajo, pues aumentar la insulina a menudo lleva al aumento de peso, la hipertensión, y el colesterol elevado. ¿Y qué hacen los médicos convencionales? Prescriben medicamentos para la presión sanguínea, estatinas para reducir el colesterol, y más fármacos. Todo eso tiene su propio conjunto de problemas de salud, además del problema del azúcar en la sangre. Y la mayoría de ellos también causa aumento de peso. La medicina convencional esquiva por completo al objetivo de comer bajo en glucémicos, con alimentos frescos y orgánicos y proteínas criadas naturalmente, sumado a ejercicio regular, que es lo que de hecho mejora la salud de los diabéticos.

El médico está entrenado para brindar medicación para tratar los síntomas de la diabetes, en lugar de atender las causas reales (y obvias) que incluyen una dieta pobre en nutrientes, alta en carbohidratos y azúcares; las alergias alimenticias, las adicciones alimenticias, los trastornos digestivos, las bacterias intestinales descontroladas, y los problemas hormonales. Tratar los síntomas sólo lleva al empeoramiento del problema, en lugar de atender la causa raíz del problema, y resolverla. Muchos médicos de hecho nunca identifican o establecen las causas genuinas de la enfermedad, y sus resultados no sólo son ineficientes, sino también desastrosos.

Piénsalo así: la diabetes, el alto azúcar en la sangre, la obesidad, el alto colesterol y la hipertensión son todos SÍNTOMAS que resultan de una mala dieta, un estilo de vida inactivo y la abundancia de toxinas en el ambiente. Esto puede revertirse haciendo cambios en esas áreas.

**La Diabetes Tipo 2 es una enfermedad que evoluciona por una mala dieta y estilo de vida. ¡Las buenas noticias es que puede ser corregida!**

Confiarse en reducir el azúcar en la sangre con medicación o insulina no mejora la salud, ni contrarresta los efectos de la diabetes. De hecho, confiarte en la medicación para reducir el azúcar en la sangre NO reduce el riesgo de muerte por ninguna de las complicaciones de salud de la diabetes, como paro, ataque cardíaco, infecciones, y enfermedad renal.

En un gran estudio llamado el estudio ACCORD, publicado en el Diario de Medicina de Nueva Inglaterra en 2008, se monitoreó y evaluó a 10.000 pacientes que comenzaron a ser tratados con insulina o drogas para reducir el azúcar en la sangre, por su riesgo de paros, ataques cardíacos, y muerte. El Instituto Nacional de Salud tuvo que detener el estudio luego de tres y medio años, porque la agresiva intervención de medicamentos llevaba a MÁS muertes, paros y ataques cardíacos.

Muchos de los métodos médicos convencionales para reducir el azúcar en la sangre de hecho elevan los niveles de insulina, lo que causa más daño en general. Por ejemplo, el Avandia es una de las drogas para la diabetes más vendidas en el mundo entero, pero se ha presentado más de 50.000 demandas legales en los Estados Unidos porque los productores de la droga no informaron a los pacientes sobre los posibles efectos que amenazan la vida, como paro, ataque cardíaco, fracturas óseas, pérdida de visión y muerte. No hay evidencia real de que las drogas para la diabetes de hecho reduzcan el riesgo de complicaciones de esta enfermedad.

Además de que las drogas para la diabetes de hecho no hacen algo positivo para la salud de los diabéticos, hay efectos secundarios, muchos de los cuales pueden simplemente ser mortales.

En otro estudio publicado en el Diario de la Asociación Médica Americana (JAMA) sobre las estatinas (drogas que reducen el colesterol), de cerca de 33.000 NO DIABÉTICOS con estatinas, más de 3.000 desarrollaron diabetes en 5 años. Obviamente, las estatinas no funcionan para prevenir la diabetes o la enfermedad cardíaca.

Cuando las células diabéticas se hacen resistentes a los efectos de la insulina de su propio cuerpo, en una dieta consistentemente alta en azúcares y carbohidratos, requieren de más y más insulina para poder mantener a raya el azúcar en la sangre. Esto se conoce como "resistencia a la insulina", y es el umbral para la prediabetes y la diabetes tipo 2.

Un alto nivel de insulina es usualmente LA PRIMERA señal de problemas—mucho antes de que el azúcar en sangre comience a salirse de control. Más raro aún, la mayoría de los médicos convencionales no lo analiza de inmediato.

***Pero el resumen es este: cuanto mayores sean los niveles de insulina, peor será la RESISTENCIA a la insulina.***

La insulina es una hormona de almacenamiento de grasa, así que cuando los niveles de insulina son altos debido a una dieta alta en azúcares y carbohidratos y/o medicación, hay aumento de peso. El aumento de peso, como ya sabes, contribuye al riesgo de diabetes.

Es una resbaladiza y escarpada caída desde la resistencia a la insulina y los altos niveles de glucosa circulante hacia la alta presión sanguínea, el alto colesterol, los altos triglicéridos, el bajo impulso sexual, la infertilidad, el espesamiento de la sangre, la falla renal, infecciones y amputaciones, cáncer, depresión, ataque cardíaco, paros, Alzheimer—¡y más!

Y el tratamiento de la insulina también crea una mayor susceptibilidad al cáncer. La conexión entre la diabetes y el cáncer es bastante clara—de hecho, muchos estudios muestran una probabilidad hasta 30% mayor para los pacientes diabéticos con suplemento de insulina para desarrollar cáncer de colon, senos o próstata.

¿Tú, o alguien a quien conoces, tiene 'BAJO nivel de azúcar en la sangre'?

La hipoglucemia (BAJO azúcar en la sangre) es a menudo uno de los primeros síntomas de tener **demasiada insulina**. Generalmente, en lo que respecta a las personas tienen hipoglucemia, pensamos en alguien que necesita más azúcar o carbohidratos en su dieta, pero a menudo este no es el caso. Muy habitualmente se trata de azúcar en sangre no regulada e inestable. Si tiendes a saltarte comidas o a comer demasiado azúcar y carbohidratos, causarás alzas y caídas típicamente observadas en las personas con hipoglucemia.

Una persona típica con hipoglucemia puede despertar con la jaqueca del bajo nivel de azúcar en la sangre, tomará un refresco de cola o un *latte* azucarado y un panecillo dulce para el desayuno pensando que necesita más azúcar en su sangre. Pronto tendrá un pico de azúcar, se saltará el almuerzo preocupándose por el exceso de calorías consumidas en la mañana, y sólo chocará contra un muro cuando su azúcar vuelva a caer más tarde, luego de que la insulina haya inundado su sistema. Y allí van, en busca de un nuevo pico de azúcar en su sangre.

¡Obviamente este abordaje es incorrecto! Eventualmente, las células del cuerpo se hacen resistentes a la insulina y no pueden bajar el azúcar en su sangre. Y la siguiente señal de salida de esta ruta es la "Diabetes".

Claro que tomar una o dos píldoras 'mágicas' para corregir el problema siempre parece ser la alternativa más popular para cada problema de salud. ¡Pero eso no funciona! ¡De hecho, funcionará en tu contra!

Lo que pones en tu cuerpo para darle combustible y nutrientes es el factor CLAVE para el desarrollo o la prevención de la diabetes.

### **El Costo De La Diabetes**

El manejo médico de la diabetes es una ENORME red de miles de millones de dólares en personal médico, hospitales, laboratorios, y claro: las farmacéuticas. ¡En el 2014, las ventas de drogas para la diabetes solamente en los Estados Unidos alcanzaron los \$23 miles de millones de dólares! Pero la definición médica de la diabetes ha cambiado desde que el umbral de glucosa se redujo esa segunda vez. Esto crea todo un nuevo grupo de diabéticos diagnosticados.

Pero eso no significa que los nuevos estándares no signifiquen nada. En verdad, estamos detectando a la diabetes en forma temprana y, aunque eso en verdad no sea de beneficio para los pacientes de diabetes, es beneficioso para la industria médica y farmacológica— ¡en billetes!

Los costos farmacológicos son sólo el punto de inicio. La diabetes es una enfermedad extremadamente costosa tanto para los pacientes como para sus familias, y también para el sistema de cuidado de la salud.

En la India, una familia con bajos ingresos, con un miembro con diabetes, gastará cerca del 25% de sus ingresos familiares en el tratamiento. En los Estados Unidos, ese costo es próximo al 10%.

Si eres lo suficientemente afortunado y tienes seguro médico, tu seguro puede cubrir parte del tratamiento, pero hay costos directos (de tu bolsillo) para quienes tienen diabetes en la familia. Estos incluyen costos de cuidado médico, drogas, insulina, agujas, monitores de azúcar en la sangre, y más. Los pacientes también pueden tener mayores costos en seguros de salud, de vida y del automóvil debido a su enfermedad.

En los Estados Unidos, los pacientes con diabetes gastan cerca de \$6.000 para tratar su enfermedad, lo que incluye monitores, medicación, visitas al médico, exámenes oculares, jeringuillas y otros costos rutinarios. Pero los pacientes con diabetes a menudo tienen complicaciones, y los costos directos no incluyen los costos de esas complicaciones y su tratamiento. La mayoría de los pacientes con diabetes en los Estados Unidos paga cerca de tres veces más en el cuidado de su salud, que quienes son saludables. Y, desafortunadamente, esos costos del cuidado de la salud seguirán creciendo conforme la cantidad de diabéticos siga aumentando.

La diabetes puede y debería ser manejada fácilmente, y con costos mucho menores, en casa y mediante una dieta, ejercicios, y modificaciones al estilo de vida. Y los únicos efectos secundarios de este abordaje son UNA SALUD GENIAL.

## Capítulo 4



### **Por Qué Nuestra Dieta Occidental Causa Diabetes, Obesidad Y Enfermedad Cardíaca**

Si estudias los patrones dietarios históricos de los humanos en casi cualquier cultura del mundo, la única similitud responsable por la falta de enfermedades crónicas, cáncer y obesidad es que los alimentos en sus dietas son totalmente *no procesados* y naturales.

El que una dieta sea alta en proteínas, alta en grasas, alta en carbohidratos, baja en carbohidratos, etc., no parece importar demasiado, sino que importa que las comidas que consumamos sean consumidas tan cerca como sea posible de donde se hallen naturalmente. ¡Y esas dietas son muy bajas en azúcares!

El problema es que no sólo hay una abundancia de comidas en todos lados de las que debemos cuidarnos, sino que muchas de ellas son en verdad 'no-comidas', o porquerías procesadas llenas de azúcares, químicos aditivos, calorías huecas, sabores artificiales y conservantes. Virtualmente NADA que nuestro cuerpo pueda usar.

A pesar de poder ser muy eficientes para almacenar grasas corporales, los humanos ancestrales rara vez eran obesos, pues trabajaban muy duro para encontrar comida y refugio. En el proceso, quemaban inmediatamente las calorías que consumían.

En los últimos miles de años, la manera en la que criamos y cultivamos nuestros alimentos los ha hecho muy fáciles de conseguir—¡de hecho, hay alimento en todos lados! Ya no tenemos que pasar nuestros días y nuestras calorías cazando y buscando alimentos. El problema es que la mayoría de estas comidas tan a nuestro alcance, son alimentos que nuestro cuerpo no reconoce. Hasta hace poco tiempo, los humanos nunca hubieran consumido granos refinados como los que consumimos hoy (cerca del 75-80% de la dieta moderna hoy deriva de granos y productos de soya).

Cuando comemos alimentos elaborados de granos procesados, almidones y azúcares, incluyendo jugos de frutas, refrescos, bebidas deportivas, panes, pastas, galletas dulces y saladas, pastel y más, nuestros cuerpos rápidamente convierten los carbohidratos o azúcares en glucosa, que debería usarse como fuente de energía.

Hace menos de 100 años, el norteamericano promedio consumía cerca de 2 o menos kilos de azúcar por año. ¡Hoy el norteamericano promedio consume cerca de 68-90 kilogramos de azúcar por año! Imagínalo de otra manera: 30-40 bolsas de 2 Kg de azúcar, una junto a la otra. Ahora imagina a una persona comiendo todo ese azúcar en un año. ¿Te sigue sorprendiendo por qué la obesidad y la diabetes hayan alcanzado los niveles que han tomado? ¡Estamos hablando de cerca de 100 a 200 gramos de azúcar cada día!

Los azúcares refinados están presentes hoy en la mayoría de los alimentos procesados, bebidas y refrescos, y jugos. Claro que hay otros más obvios, como los pasteles, galletas, golosinas, helados y otros 'postres', pero mira estos, que son menos obvios:

- Los llamados cereales 'saludables' reales
- Salsas para barbacoa
- Cátsup (kétchup)
- Panes
- Galletas saladas
- Cenas congeladas 'de dieta'
- Perros calientes y otras carnes procesadas
- Marinadas
- Salsa de espagueti
- Mantequilla de cacahuete y de otros frutos secos
- Aderezos para ensalada
- Batidos y otras bebidas 'naturales'
- Bebidas energizantes, barras energéticas

Puedes recorrer virtualmente cualquier pasillo del mercado, tomar una lata, botella o caja de casi cualquier cosa, y ver que el azúcar está en su lista de ingredientes. En general, en la forma de sirope de maíz alto en fructosa—¡una de las peores y más refinadas formas de azúcar!

Además de la diabetes y del resultado de problemas de insulina/azúcar en la sangre, el azúcar también contribuye negativamente a las alergias, artritis, problemas de conducta,

depresión, ansiedad, función inmune, migrañas, enfermedades mentales, deterioro dental, y *la mayoría de los aspectos de tu salud física y mental.*

El azúcar dietario y los granos refinados son probablemente los mayores colaboradores a la inflamación en nuestras dietas. No sólo causan picos de azúcar e insulina y almacenamiento de grasas, sino que desencadenan una miríada de respuestas inflamatorias en el cuerpo, que pueden llevar a inflamación crónica y una cantidad de enfermedades.

Estamos no sólo en cantidades nunca antes vistas de diabetes, sino también en medio de una epidemia de obesidad que coincidentemente comenzó a crecer a principios de la década de 1980. Esto fue al mismo tiempo en el que la popularidad de las dietas baja-en-grasa/alta-en-carbos/alta-en-granos comenzó a crecer. Incluso la pirámide alimenticia de la USDA fue modificada, recomendando consumir grandes porciones de granos y carbohidratos. Los cambios dietarios coinciden con el constante crecimiento de la obesidad y la diabetes tipo 2 que comenzaron a alcanzar los valores que hoy observamos. Además de la investigación científica, que apunta a la causa y efecto reales, es fácil ver las líneas paralelas de los cambios dietarios (alto en carbos/ bajo en grasas) y los índices de obesidad y diabetes.



“De acuerdo a Katherine Flegal, epidemióloga en el Centro Nacional de Estadísticas de Salud, el porcentaje de norteamericanos obesos se mantuvo constante en 13-14% en las décadas de 1960 y 1970, pero luego creció cerca del 10% en los 1980 y 1990. y más”, dice Gary Taubes en su artículo del NY Times, “¿Y Qué Si Todo Ha Sido Una Enorme Mentira?”.

Los investigadores al fin comienzan a prestar atención a las tendencias actuales en los cambios de la dieta, y concluyen que las dietas baja en grasas/alta en carbos **no** con las dietas amigables para el corazón y para la pérdida de peso que alguna vez proclamaron ser. Las dietas Paleo o Ancestral están comenzando a ganar popularidad—principalmente porque funcionan, al eliminar el azúcar refinado, los almidones y los granos.

Walter Willett, presidente del departamento de nutrición en la Escuela de Salud Pública de Harvard, es el vocero de una de las más completas dieta y estudios de salud conocidos. La información de 300.000 participantes, explica Willett, claramente *contradice* el ‘mensaje de bajo-en-grasa/bueno-para-tu-salud’.

Además, un gran cuerpo de investigación muestra que la mayoría de las dietas baja en grasa para perder peso tiene fallas graves. Aunque los norteamericanos comen menos que lo que comían hace 20 años, están más gordos que nunca antes, y tienen también más problemas de salud. Obviamente esta manera de comer no funciona para perder peso, ni tampoco para la salud.

Eleftheria Maratos-Flier, directora de investigación sobre obesidad en el Centro Joslin para la Diabetes, en Harvard, dice “En un gran porcentaje de la población, quizás hasta un 30-40%, las dietas bajas en grasas son contraproducentes. Tienen el paradójico efecto de hacer que las personas suban de peso”.

¿Por qué hablamos de obesidad y suba de peso? Lo cierto es que la diabetes tipo 2 va de la mano con el aumento de peso y la obesidad. Cuando una aumenta, la otra también lo hace. Una dieta baja en grasas, alta en granos y alta en carbohidratos contribuye directamente con más azúcar en sangre y más diabetes.

El hombre nunca estuvo en verdad dedicado a comer una dieta rica en almidones o azúcares. De hecho es lo contrario a nuestra fisonomía. Los productos de granos y azúcares—en su mayoría—estuvieron ausentes de la dieta humana hasta el crecimiento de la agricultura, hace 10.000 años atrás. Contrariamente, la dieta baja en grasas sólo ha existido por los últimos 25-30 años. Hasta fines de la década de 1970, era de público conocimiento (y lo fue desde 1825) que el pan, el arroz, las patatas y otros alimentos dulces o almidonados causaban aumento de peso.

Observa las sociedades que tienen dietas más altas en almidones. Por ejemplo, los italianos históricamente tienen una tendencia al sobrepeso, y no nos sorprende, pues sus dietas suman grandes cantidades de panes y pastas y son bajas en proteínas. Hay resultados similares en los países del Caribe, América Latina y África, donde las dietas tradicionalmente son altas en almidones como el arroz, vegetales de raíz y patatas. Estos alimentos almidonados se convierten rápidamente en azúcares en nuestro cuerpo.

En los 70, un científico y experto en nutrición del Reino Unido publicó un informe sobre el daño causado por el azúcar, llamado "Dulce y Peligroso". Desafortunadamente, estuvo adelantado en el tiempo. La investigación de Yudkin se realizó en roedores, pollos, conejos, cerdos, y humanos estudiantes de la Universidad, y usó alimentos azucarados y almidonados. Se notó que esos alimentos elevaban rápidamente los triglicéridos en los sujetos humanos. El azúcar y el almidón no sólo elevaron el riesgo de enfermedad cardíaca, sino también el aumento de peso, la resistencia a la insulina, y la diabetes tipo 2.

Desafortunadamente, las corrientes tradicionales de la comunidad médica desestimaron su trabajo y, en cambio, se basaron en un trabajo publicado del científico que inició la ahora bien conocida teoría del colesterol, Ancel Keys. El problema con "Estudio En Siete Países", de Ancel Keys, es que sus resultados elegidos fueron de hecho escogidos minuciosamente de los resultados del estudio completo, que incluyó a *más* de siete países. Falló en reconocer que había una **aún mayor correlación entre la enfermedad cardíaca y los países con las mayores cantidades de almidones y azúcares en sus dietas.**

De algún modo, el estudio minuciosamente seleccionado y muy parcial de Ancel Keys y su teoría sobre el colesterol ganaron popularidad en la comunidad médica, y se popularizaron en la corriente médica, en un movimiento "Anti-Grasas" que se convirtió en el pasatiempo nacional. Este movimiento también fue acogido por los partidos políticos del momento, incluyéndose en el Instituto Nacional de Salud y la FDA. En poco tiempo, la carne y los vegetales, antes infaltables en la dieta, fueron reemplazados por cereales procesados y leche descremada, galletas libres de grasas y altas en azúcares, galletas que decían ser 'saludables' para los bocadillos, y pastas. Los granos de cereales se hicieron básicos, formando una gran parte de la Pirámide Alimenticia Norteamericana, en la Dieta Norteamericana y de muchos otros países civilizados del mundo entero.

La industria alimenticia, por supuesto, se sumó a esta tendencia cada día más popular y comenzó a producir alimentos bajos en grasa a lo loco. En todos lados las palabras "bajo en grasas" pasaron a ser el nuevo mantra publicitario, y las grasas de todos tipos se convirtieron en un enemigo mortal.

Lo bajo en grasas es poco sabroso, entonces, en lugar de grasas, comenzó a usarse como ingrediente de los alimentos procesados en sirope de maíz o el sirope de maíz alto en fructosa, para hacer que los productos supieran mejor. Si lo bajo en grasas no sabía bien por sí mismo, ¡sólo debías agregarle más azúcar! Seguro no será malo para ti, pues no tiene grasas—y el azúcar es bueno, ¿verdad?

### **¡Completamente incorrecto!**

Pero todos siguieron la corriente... comenzamos a comer más y más carbohidratos y dulces—¡seguramente la nueva pirámide alimenticia y la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos no pueden estar equivocados!

***Se ignoró por completo los efectos del azúcar refinado y los carbohidratos en la insulina y el azúcar en la sangre, y en el aumento de peso.***

Pero tomemos un momento para volver a las bases de Fisiología Humana para analizar este fenómeno. Nuestros cuerpos tienen dos fuentes primarias de abastecimiento de energía:

1. Grasas—que quemamos cuando los niveles de insulina y azúcar en la sangre son **bajos**. Tu cuerpo de hecho las toman, rompen y queman para tener energía.
2. Glucosa—que proviene de los almidones y azúcares que comemos. Cuando consumes alimentos altos glucémicos, esto significa que son altos en azúcares y se convierten rápidamente en glucosa en tu cuerpo, se eleva el azúcar en la sangre, y se libera insulina. La insulina no sólo reduce el azúcar en la sangre, sino también regula el almacenamiento de grasas. La insulina te hace almacenar las calorías recién consumidas como grasas, y dejas de quemar tus grasas para tener energía.

Cuanta más grasa tengas en tu cuerpo, más insulina se libera cada vez que comes. Luego, cuando aumentas de peso, la insulina hace que sea más fácil almacenar grasas, y

se hace más difícil perderlas también. La insulina también tiene un enorme efecto sobre el hambre y el apetito.

El Círculo Vicioso—Cuando comes alimentos azucarados y almidonados como galletas, pastas, pan, patatas, etc., el azúcar en la sangre se eleva en pico y el resultado es una liberación de insulina para bajar el azúcar en la sangre—¡y allí lo tienes! ¡En un par de horas vuelves a tener hambre! Esto predispone a las personas para el aumento de peso, la obesidad, y la diabetes. Para los diabéticos esta situación es incluso peor, pues la medicación en la forma de insulina también está trabajando para ayudar a reducir el azúcar en la sangre, y hay aún más probabilidades de almacenar grasas.

### **Adicciones Alimenticias**

¿Es nuestra fuerza de voluntad, o hay algo más siniestro acechando aquí? ¿Por qué las personas no pueden dejar de comer? ¿Y por qué parece como si esas comidas fueras sólo las procesadas—y no frutas o vegetales? Una caja de galletas, una bolsa de frituras o el contenedor de helado son devorados en una sentada. ¿Qué tan a menudo escuchas a alguien decir que "simplemente no pueden dejar de comer ese brécol o esa ensalada"?

¿Por qué es esto?

Las compañías alimenticias son astutas; agregan químicos adictivos que no sólo afectan a tus papilas gustativas, sino también a tu mente y tu cuerpo, además de sumar azúcar, que es otro ingrediente adictivo. ¡El resultado es que puede que no puedas dejar de comer! ¡Es tan poderoso como la heroína, o como ser adicto a la cocaína! Nadie en verdad elige conscientemente hacerse adicto a las comidas, pero el centro de recompensas primitivo de nuestro cerebro supera la fuerza de voluntad de la persona promedio y bloquea tus señales corporales que nos dicen que debemos dejar de comer.

No sólo estamos biológicamente predispuestos a antojos y consumir alimentos que tengan azúcar, sal y grasas, sino también las compañías alimenticias y sus poderosos aditivos, además del azúcar o el sirope de maíz alto en fructosa, crean una genuina adicción a muchos alimentos procesados.

**¡Las grandes compañías alimenticias, la agricultura masiva y las compañías farmacológicas quieren controlarte, y hacerte adicto!**

Las enormes compañías alimenticias como Philip Morris-Kraft (ahora Altria), ConAgra, Cargill, Tyson, Sara Lee, General Mills, Kellogg, Coca Cola y Pepsi han desarrollado maneras de enganchar a los consumidores, hacerlos adictos a sus productos mediante químicos cuidadosamente estudiados, sabores especiales, y campañas masivas de comercialización. Las compañías de alimentos procesados terminan patrocinando indirectamente a las grandes compañías farmacológicas pues, como personas enfermas, los consumidores pronto notan su salud deteriorándose y sus cinturas expandiéndose.

Los alimentos saludables se han hecho costosos y difíciles de conseguir para muchos, mientras que los alimentos más económicos tienen menos nutrientes, más rellenos, químicos y azúcares. Esto es una combinación letal—especialmente para las poblaciones más empobrecidas.

No debería sorprendernos que los grandes productores alimenticios y cadenas de comida rápida tienen enormes departamentos de investigación, que estudian constantemente nuevos y mejores aditivos para sumar sabor, textura y propiedades adictivas a sus productos—para que nunca puedas 'comer sólo uno' de cualquiera de ellos. Es bien sabido que los alimentos procesados tienen químicos que estimulan las mismas zonas del cerebro que los narcóticos más adictivos. Y es difícil dejar de comerlos cuando empiezas a hacerlo.

El exceso de cultivos de los Estados Unidos es vendido a países extranjeros, llevando opciones alimenticias menos saludables a otras partes del mundo. Mientras tanto, nuestras ocupadas vidas nos hacen consumir comidas 'rápidas' cada vez que podemos, en lugar de cocinar en casa donde podemos controlar los ingredientes que consumimos.

Las compañías de alimentos y bebidas tienen enormes presupuestos publicitarios que gastan masivas sumas para promocionar sus productos, y la televisión es el mayor anunciante de esta comida chatarra inútil. Cuanto peor sea esa comida para tu salud, más gastan las compañías para anunciarla y promocionarla—a menudo afirmando falsamente que es algo "saludable", "natural", "sin gluten" o "sin azúcar" para engañar a sus consumidores.

¡En los Estados Unidos, el niño promedio ve 10.000 anuncios de comida chatarra en la televisión cada año! Los niños son el grupo más susceptible e impulsan la demanda por la comida chatarra, convirtiéndose en desesperanzadas víctimas adictas a la industria de la comida procesada. En muchos otros países del mundo, los anuncios de alimentos para niños ha sido prohibido, ¡y con buenas razones!

### **El Problema Con El Azúcar**

Cuando hablamos de "azúcar", hablamos de todas las formas de azúcar. Esto incluye el sirope de maíz alto en fructosa, la sucrosa o el azúcar de mesa, la miel, el sirope de arroz integral, el jugo de fruta, la melaza, el sirope de maple, el sucanato, el sorgo, el sirope de agave y más.

Muchos profesionales médicos y dietistas mal informados te dirán que una caloría es una caloría, sin importar su procedencia. Pero, en verdad, la fuente de la caloría hace toda la diferencia del mundo en lo que respecta a nuestra salud. Los azúcares agregados a los alimentos son calorías significativamente más dañinas.

### **Adicción Al Azúcar**

Cuando consumimos alimentos altos en azúcar, hace que se libere dopamina en el cerebro. La dopamina es un químico cerebral natural que se relaciona con los centros de

recompensa y place en el cerebro. La dopamina también ayuda a regular las respuestas emocionales y te hace poner en acción hacia ellas.

Cuanto más azúcar comas, más quieres—y, como las drogas adictivas—continuamente querrás y necesitarás más para obtener esa misma sensación. Y ya que el azúcar y otras comidas chatarra actúan en las mismas áreas del cerebro que las drogas adictivas como la cocaína y la heroína, se hace más fácil hacerte adicto a ciertos alimentos.

Similar a esas drogas poderosas, eliminar el azúcar y otras sustancias adictivas de los alimentos puede causar síntomas de abstinencia—igual que en la desintoxicación de las drogas.

### **Azúcar Líquido—La Forma Más Peligrosa De Azúcar**

Las bebidas azucaradas—ya sea que tengan azúcar de caña o sirope de maíz alto en fructosa—como los refrescos, aguas con vitaminas y jugos de fruta, son una de las más adictivas y escurridizas fuentes de azúcar y calorías de todas. No sólo causan picos de azúcar en sangre casi inmediatamente, sino también crean hambre, para que aumentes de peso de cualquier modo.

Los refrescos, presentes en casi cualquier sitio, no sólo son altamente adictivos sino que siquiera pequeñas cantidades pueden elevar el riesgo de diabetes drásticamente. Una sola lata de refresco por día ha probado aumentar las probabilidades de desarrollo de diabetes entre 25% y 82%, según un estudio de salud de Enfermería sobre 92.000 mujeres.

Conforme las compañías de refrescos aumentan su visibilidad, su alcance y sus presupuestos publicitarios, el consumo de sodas y refrescos se ha duplicado, y también las tasas de diabetes.

### **Azúcar En Sangre, Insulina Y Envejecimiento—Los Efectos Dañinos Del Azúcar**

Además de la formación de altamente destructivos Productos Finales De Glicación Avanzada (AGE), el azúcar en todas sus formas (fructosa, sucrosa, glucosa, galactosa, lactosa y otras) tiene otras maneras de causar serios daños a tu cuerpo y acelerar el proceso de envejecimiento.

La fructosa es la peor forma de azúcar, pero todas ellas afectan los niveles de azúcar en sangre en tu cuerpo, y la insulina puede ser dañina.

Según el Dr. Joseph Mercola:

*“La fructosa en particular es extremadamente pro-inflamatoria, promueve los AGE, y acelera el envejecimiento. También promueve el crecimiento peligroso de las células grasas en torno a tus órganos vitales, que es el ingreso de la diabetes y la enfermedad cardíaca. En un estudio, 16 voluntarios en una dieta alta en fructosa produjeron nuevas células grasas en torno a su corazón, hígado y otros órganos digestivos en sólo 10 semanas”.*

Interna y externamente, limitar todos los tipos de azúcar hará mucho por demorar la enfermedad y el proceso de envejecimiento. Incluso la piel de quienes consumen grandes cantidades de azúcar envejece, se arruga y cuelga más pronto que quienes llevan una dieta baja en azúcar/baja glicémica.

El azúcar también debilita o paraliza el sistema inmune, haciendo a tu cuerpo más susceptible a infecciones de toda clase y complicaciones en enfermedades menores.

El norteamericano promedio que sigue la dieta estereotipada norteamericana consume unos 1,2Kg de azúcar POR SEMANA. Y, cuando piensas en los demás alimentos procesados como el pan o las pastas, los panificados y todo tipo de carbohidratos refinados que se convierten en azúcar en el cuerpo, no nos sorprende que haya un aumento tan drástico en los casos de diabetes.

¿Puede ser que el azúcar se ASÍ de mala? En una palabra... ¡SÍ!

Definamos de qué hablamos cuando decimos 'azúcar'. Solemos pensar en el azúcar como esa cosa blanca en pequeños cuencos, allí en nuestra mesa o en sobrecitos en los restaurantes. Lo cierto es que hay distintos tipos de azúcares, y nuestros cuerpos no reaccionan de igual manera a cada uno.

El “sirope de maíz alto en fructosa” es la forma de azúcar que vemos en virtualmente cada alimento procesado o empacado, o en la mayoría de las bebidas. Hay muchas otras formas de azúcar, pero por ahora concentrémonos en las dos clases de azúcar más consumidas, la sucrosa (o azúcar de caña) y la fructosa.

El azúcar blanco de mesa regular (y el azúcar moreno) son llamados 'sucrosa'. La sucrosa se compone de una molécula de glucosa unida a una molécula de fructosa. Esto hace que sea 50% glucosa y 50% fructosa. La fructosa es 2 veces más dulce que la glucosa. Ya que el azúcar de mesa es 50% fructosa, es mucho más dulce que los almidones (que también son un tipo de azúcar) de las patatas, panes y otros carbo que se convierten en glucosa en nuestros cuerpos.

Cuanta más fructosa haya en cualquier tipo de azúcar, más dulce será. El sirope de maíz alto en fructosa es 55% fructosa y 45% glucosa. Eso lo hace más dulce que el azúcar de mesa. Pero el azúcar blanco y el sirope de maíz alto en fructosa son ambos una combinación de glucosa y fructosa en nuestro interior, por lo que nuestros cuerpos reaccionan básicamente de la misma manera ante ambos.

Los efectos dañinos del azúcar se relacionan a la manera en la que el cuerpo metaboliza la parte de *fructosa* de ese azúcar. Por ejemplo, si comemos 100 calorías de alimentos almidonados como pasta o patatas (que se convierten en glucosa en el cuerpo) o 100 calorías de azúcar (recuerda, es básicamente 50/50% de glucosa y fructosa), se metabolizarán de manera diferente en nuestro cuerpo.

Esto es clave:

- ***La fructosa se metaboliza en nuestro hígado***
- ***La glucosa del azúcar y los almidones se metaboliza en nuestras células***

¿Y por qué esto es importante?

Consumir HFCS (sirope de maíz alto en fructosa) hace que tu hígado trabaje muy duro para procesar la fructosa. Si el azúcar tiene una forma líquida, como la de los refrescos o los jugos de fruta, la fructosa golpea tu sistema instantáneamente y hace que tu hígado entre en un proceso de frenesí. ¡El hígado recibe un golpe masivo de fructosa!

Cuando consumes fructosa, 100% de ella va al hígado donde se convierte inmediatamente en grasas. Las grasas se convierten en una sustancia llamada triglicéridos, un contribuyente clave para la enfermedad cardíaca. Algunos de esos triglicéridos flotan por tu flujo sanguíneo y se almacenan como grasas en tu cuerpo. Estos ácidos grasos libres también se convierten en las lipoproteínas de baja densidad, que son la clase más peligrosa de lipoproteínas, o colesterol LDL.

Parte de esas grasas son almacenadas en el hígado. ¿Alguna vez escuchaste sobre la 'enfermedad de hígado graso'? El hígado graso resulta del exceso de fructosa (del sirope de maíz alto en fructosa). Cuando el hígado comienza a almacenar cantidades excesivas de grasas, le siguen la resistencia a la insulina y el síndrome metabólico, y no mucho después llega la diabetes tipo 2.

***El resultado—envejecimiento acelerado, enfermedad crónica y, finalmente, la muerte —y todo por el exceso de azúcar.***

Otras maneras en las que la fructosa acelera el envejecimiento y la enfermedad:

- La fructosa eleva los niveles de ácido úrico, que se convierte en gota, una muy dolorosa forma de artritis, cuando el ácido úrico forma cristales en las articulaciones principalmente de los pies y las manos. El ácido úrico también es responsable por elevar la presión sanguínea.
- La fructosa engaña al cuerpo para que suba de peso apagando el sistema de control del apetito. Consumir alimentos con fructosa de hecho te da más hambre. No te sientes lleno cuando deberías hacerlo, así que sigues comiendo.
- La fructosa lleva, rápido y fácilmente, al aumento de peso y la obesidad abdominal (sí, es la odiada clase de "grasa de la barriga"), la disminución del HDL (el colesterol bueno), el aumento de LDL (el colesterol malo), triglicéridos elevados, azúcar en sangre elevado, y alta presión sanguínea, lo que lleva al síndrome metabólico. Y, por supuesto, estas cosas conducen por el camino hacia la obesidad, la diabetes, la enfermedad cardíaca e incluso el cáncer.

## ¿Y Qué Hay De Los Endulzantes Artificiales? ¿Debería Estar Bien Consumirlos?

Durante años, los doctores y nutricionistas 'expertos' nos han dicho que los endulzantes de dieta son lo que debes elegir—para evitar subir de peso por las calorías extra, y para evitar los picos de insulina y azúcar en la sangre. Los edulcorantes, o endulzantes de dieta, NO son la respuesta.

Lo cierto es que los endulzantes de dieta de hecho pueden hacerte subir de peso y confundir a tu cuerpo. Estos edulcorantes—incluyendo Splenda/sucralosa, Nutrasweet/aspartamo, y Sweet n' Low/sacarina— de hecho estimulan tu apetito y respuesta de insulina.

La Asociación Americana de la Diabetes acaba de publicar un estudio que muestra que el consumo diario de sodas de dieta se relaciona a un riesgo significativo de síndrome metabólico (pre diabetes) y diabetes tipo 2. En otro estudio realizado sobre 66.000 mujeres en Francia, quienes bebieron una soda de dieta ***cada semana tuvieron el doble de riesgo de diabetes*** que las mujeres que no consumieron los refrescos.

Y, además de aumentar el riesgo de diabetes, *las sodas de dieta duplican el riesgo de aumento de peso y obesidad* en un período de ocho años. Así que piénsalo dos veces si intentas reducir calorías y perder peso bebiendo sodas de dieta. ¡Hacen exactamente lo contrario! Estarás mucho mejor bebiendo agua pura.

El problema es que, al ingerir endulzantes artificiales, su dulzura confunde al cuerpo y se libera insulina de cualquier modo. Desafortunadamente, en ausencia de azúcar real, la insulina reduce los niveles existentes de azúcar en la sangre y, como resultado, aparecen el hambre y los antojos -y adivina qué: antojos alimentos dulces almidonados y procesados.

Engañar al cerebro para que piense que estás consumiendo dulces le juega una mala pasada a tu cuerpo y a tu metabolismo. Los endulzantes artificiales no sólo alteran el equilibrio hormonal cuyas señales controlan el hambre y la satisfacción, sino que son altamente adictivas. Según el Dr. Mark Hyman en su libro "La Solución Del Azúcar En La Sangre", quienes consumen refrescos de dieta regularmente tienen un aumento de 200% de aumento de peso, un aumento de riesgo de 36% de prediabetes o síndrome metabólico, y un aumento de riesgo de 67% de diabetes.

Y la sucralosa, o Splenda ha demostrado interferir con la secreción de insulina y el metabolismo de la glucosa. ¡NO es un buen sustituto del azúcar, si tienes problemas de azúcar en la sangre!

La más reciente investigación muestra que los endulzantes artificiales también interfieren con tu microbioma intestinal, el delicado balance de bacterias beneficiosas que viven en tus intestinos. En un estudio *se desarrolló intolerancia a la glucosa en 11 semanas* en ratones administrados con endulzantes artificiales sacarina, sucralosa y

aspartamo, en comparación a los administrados con agua, sin cambios en su tolerancia a la glucosa. Cuando se rompe el delicado equilibrio de bacterias intestinales puedes tener extensivos efectos en la salud, incluyendo el control de la glucosa, la función inmune, el humor y el procesamiento de nutrientes.

## **El Problema Con Los Granos**

¿Recuerdas la pirámide alimenticia del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos? Sí, la que recomienda comer 6-11 porciones de granos en panes, cereales, pastas, arroz y más. Seguir esta guía fue desastroso para el azúcar en la sangre, el hambre y el aumento de peso.

Cuando miras el abastecimiento alimenticio de las sociedades más civilizadas, el denominador común es una sobrecarga de carbohidratos y granos procesados—a menudo combinados con azúcar o fructosa (en general en la forma de sirope de maíz alto en fructosa) haciendo lo almidonado aún más deseable y adictivo. Nuestros cuerpos rápidamente comienzan a antojarse chatarra y la subida rápida que obtenemos de esos alimentos.

El maíz y el trigo son dos habituales ingredientes alimenticios, y unos de los peores carbohidratos para elevar el azúcar en la sangre y acelerar el envejecimiento.

Los cavernícolas no comían granos—al menos nada cercano a lo que comemos hoy. Y el consumo de granos en los países civilizados ha aumentado en los últimos 30-50 años, al punto que los granos son el principal alimento en la mayoría de las dietas actuales.

Conforme aumentó el consumo de granos, también lo han hecho los casos de diabetes y obesidad—en relación directa al consumo de granos.

Hoy las harinas son más refinadas que nunca antes—sin fibras ni nutrientes esenciales. La versión moderna del trigo, el *triticum aestivum*, es muy diferente a la que comían nuestros ancestros.

El trigo moderno ha sido alterado genéticamente para convertirse en una planta muy distinta a su predecesora. Las proteínas de gluten en el trigo moderno son muy diferentes que el gluten del trigo en el pasado. Esto es considerado una de las principales razones del súbito aumento de la incidencia de la enfermedad celíaca y de la sensibilidad al gluten.

El gluten de trigo puede relacionarse a un amplio rango de enfermedades inflamatorias, incluso para quienes no parecen ser sensibles al gluten, causando inflamación de bajo nivel, a largo plazo.

Muchas personas nunca conectan estos síntomas al consumo de granos; pero el aumento de peso, y los síntomas mentales, emocionales y físicos son muy frecuentes con la sensibilidad al gluten—sea que tengas o que pienses no tener problemas con el gluten.

La sensibilidad al gluten aumenta drásticamente la inflamación, no sólo en el sistema digestivo sino en el cuerpo entero. El gluten (la proteína presente en el trigo, el centeno, la cebada, la espelta y algunas avenas) no sólo es inflamatorio, sino que también puede causar obesidad y diabetes.

Incluso si no tienes una reacción obvia a los alimentos con gluten, la inflamación—en uno u otro grado—ocurre de todos modos—junto con sus efectos dañinos para la salud, y puede ser tan amplia y variada como: osteoporosis, anemia, deficiencias de vitaminas, enfermedades autoinmunes e incluso autismo o esquizofrenia. La inflamación del gluten y otros granos también puede aumentar las probabilidades de cáncer y enfermedad cardíaca. De hecho, una revisión en el *Diario De Medicina De Nueva Inglaterra* relacionó al gluten con 55 condiciones de salud.

Así, incluso si no has recibido una diagnosis de enfermedad celíaca, el trigo y el gluten pueden ser dañinos para tu salud.

La sensibilidad al gluten y la inflamación también pueden bloquear la absorción de importantes nutrientes, creando deficiencias nutricionales que pueden causar enfermedades más frecuentes, enfermedades crónicas, enfermedad autoinmune, enfermedad mental, demencia y mal de Alzheimer.

El trigo, en particular, también tiene un tipo particular de azúcar llamado Amilopeptina A que eleva sorprendentemente el azúcar en la sangre. *Comer tan solo dos rebanadas de pan de trigo integral (la clase que nos han dicho que es 'saludable') eleva el azúcar en sangre más que comer dos cucharadas de azúcar de caña pura.*

Esto es lo que Mike Geary tiene para decir sobre el trigo:

“Este es un hecho poco conocido que a menudo es ocultado por las masivas campañas de comercialización de las grandes compañías productoras de alimentos, que quieren que creas que el "trigo integral" es saludable para ti... lo cierto es que el trigo tiene un inusual tipo de carbohidrato (no presente en otros alimentos) llamado **Amilopeptina-A**, que en algunos análisis ha probado elevar el azúcar en sangre MÁS ALTO que el azúcar de mesa puro. De hecho, la amilopeptina-A (del trigo) eleva tu azúcar en sangre MÁS que casi cualquier otra fuente de carbohidratos de este mundo, en base al análisis de respuesta de azúcar en sangre que ha sido documentado en los estudios. Eso significa que los alimentos de trigo integral, incluyendo panes, bollos, cereales, muffins y otros panificados suelen causar MAYORES niveles de azúcar en la sangre que la mayoría de las demás fuentes de carbohidratos. Si no me crees, esto es algo que deberías saber... yo mismo analicé mis niveles en sangre usando un glucómetro, unos 45 minutos antes de comer 2 rebanadas de pan de trigo, y antes de comer un platón de avena, y con igual cantidad de gramos de carbohidratos.

**Mira los resultados del análisis de sangre que Mike realizó:**

**Resultados del análisis de azúcar en sangre de trigo vs avena:**

2 rebanadas de tostada de trigo integral:

45 minutos luego del consumo: **El azúcar en sangre hizo un pico de 86 en ayuno a 155.**

1 platón de avena (equivalente de gramos de carbohidratos a 2 rebanadas de trigo integral) 45 minutos luego del consumo: **El azúcar en sangre aumentó de 86 en ayuno a 112.**

Como sabes, cuanto mayor sea el promedio del nivel de azúcar en la sangre, más AGEs se forman en tu cuerpo, lo que te hace envejecer **MÁS RÁPIDO**. Claramente, el trigo integral elevó en pico el azúcar en la sangre **MÁS** que la avena, y por si no lo sabes, 155 es una masiva lectura de azúcar en la sangre que ciertamente contribuye al envejecimiento acelerado si comes trigo frecuentemente... y la mayoría de las personas come trigo sin siquiera pensarlo en casi todas las comidas... ¡Desastroso!

No sólo eso, sino que los picos de azúcar en la sangre causados por el trigo también hacen que tu cuerpo bombee más insulina, lo que te hace **almacenar más grasa corporal...** ¡eso no es divertido!

Estos masivos picos de azúcar en la sangre por el consumo diario de trigo causan daño, con el tiempo, a tu sistema de regulación de azúcar en la sangre, **dañando tu páncreas, causando resistencia a la insulina y eventualmente provocando diabetes tipo 2**. Pienso que tenemos un fuerte caso contra el consumo del mal llamado trigo "saludable"!

***El trigo y los granos te empujan rápidamente hacia la diabetes, la enfermedad crónica y la muerte prematura.***

El maíz puede ser un problema aún mayor. Las abundantes cosechas de maíz mantienen bajos los precios, lo que a su vez ayuda a mantener bajos los precios de muchos de los productos que compramos en la tienda. El maíz, de algún modo, es una sobrecogedora presencia mayoritaria en los alimentos empacados que compramos en cualquier tienda. Y el maíz—salvo que especifique ser "orgánico", ha sido genéticamente modificado más allá de lo que nuestro cuerpo pueda reconocer. El maíz GMO (transgénico) es un probable contribuyente clave para muchas alergias y problemas inflamatorios de salud.

El maíz tiene un contenido de azúcar muy alto, y es un definitivo colaborador a la diabetes y la obesidad. El maíz también tiene sustancias que bloquean los nutrientes para que puedan ser usados en el cuerpo. Puede causar una variedad de problemas de salud, como dermatitis, diarrea, irritabilidad, TOC y depresión.

Consumir una dieta de estilo Paleolítico, mayormente libre de granos, es una buena manera de controlar el azúcar en la sangre, el peso y los AGEs que resultan. Este tipo de dieta hace énfasis en comer alimentos reales, como vegetales frescos orgánicos y carnes y pescados criados naturalmente, además de amplias cantidades de grasas saludables- evitando al mismo tiempo los granos, los alimentos procesados y los azúcares.

## Productos Finales De Glicación Avanzada, AGEs Que Matan

Sabemos que uno de los predictores más preciso de la enfermedad cardíaca y la diabetes es una condición llamada 'síndrome metabólico'. Según la CDC (el Centro de Control de Enfermedades), al menos 75 millones de norteamericanos tiene síndrome metabólico, y probablemente más lo tengan pero no han sido diagnosticados.

El azúcar y los carbohidratos en las comidas que consumes no sólo elevan tu azúcar en la sangre y crean todos sus dañinos efectos—el exceso de azúcar en el cuerpo (en la forma de glucosa) se une a las proteínas, causando glicación.

Las personas con niveles crónicamente elevados de azúcar en la sangre reciben el mayor daño de los Productos Finales de Glicación Avanzada, como quienes tienen diabetes tipo 2 o síndrome metabólico. Como dice el experto en nutrición Johnny Bowden, “Es como poner azúcar en tu tanque de combustible, estropea [y daña] todo su funcionamiento”. Ciertos tipos de azúcar, incluyendo la fructosa, son 10 veces más probables de causar glicación.

Los AGEs pueden medirse con el mismo análisis que usan los diabéticos para monitorear el nivel de azúcar en la sangre a largo plazo. Este análisis de sangre relativamente reciente es conocido como el test de Hemoglobina A1c. Para un envejecimiento óptimo, los niveles de A1C (seas o no diabético) deberían ser menores al 5%, lo que significa que tu nivel de azúcar en la sangre es menor a 90 mg/dl en promedio. Aunque eso parece bastante bajo según los estándares médicos convencionales, el porcentaje es fácilmente alcanzable si sigues una dieta baja glucémica.

Los AGEs son responsables por las arrugas, la piel colgante y el daño adicional al páncreas que aparecen en la diabetes, además de la inflamación e irritación de las vías sanguíneas, que lleva a la letal acumulación de placa que causa paros y enfermedad cardíaca.

Además de la inflamación creada en las vías sanguíneas, dañan el colágeno en las paredes arteriales, lo que lleva a la hipertensión. La glicación también debilita los muros arteriales, causando aneurismas y mortales paros hemorrágicos.

Los AGEs también ayudan a formar proteínas amiloides pegajosas y nudos neurofibrilos que se apoderan de los cerebros con Alzheimer, provocando severa pérdida de memoria y demencia. Esta es una razón por la que el Alzheimer se conoce como 'la diabetes del cerebro'.

Los AGEs dañan los nervios, colaborando a la neuropatía periférica que pueden tener los diabéticos, además de sordera y ceguera—dos efectos secundarios más que se relacionan con el alto azúcar en sangre y la diabetes.

Como puedes ver, los AGEs son altamente destructivos. Los Productos Finales de Glicación Avanzada provienen de dos fuentes principales:

- De nuestra dieta—algo que podemos controlar
- Producidos internamente en el cuerpo

Cualquier comida dorada o tostada—que tenga azúcar, como el pan tostado, el tocino, las galletas doradas y crocantes, los chips, las galletas saladas y más, tienen AGEs. Se forman donde sea que haya alimentos de trigo tostados con calor, y las moléculas se unen a los azúcares en la comida.

Cualquier alimento alto en grasas, proteínas o azúcares probablemente cause AGEs al ser cocinado.

Si observas la enorme cantidad de alimentos que tienen sirope de maíz alto en fructosa y otros azúcares agregados, ¿te sorprende que haya índices tan elevados de cáncer, diabetes, enfermedad cardíaca y otras enfermedades inflamatorias? Los alimentos procesados son la fuente primaria de la mayoría de los azúcares.

## **PARTE 2**

### **LA DIETA SÚPERALIMENTICIA PARA REVERTIR LA DIABETES**

## Haz El Compromiso Y Cambia Tu Vida

Hacer enormes cambios en tu salud, para el resto de tu vida, puede ser desafiante y abrumador. Pero cuando piensas qué es lo que está en juego—y cuáles son las recompensas—¿cómo podrías *no* hacerlo?

**Al seguir esta dieta para revertir la diabetes, notarás:**

- **No más altas o bajas del azúcar en la sangre**
- **Reducción de los medicamentos, o su eliminación**
- **Reducción en la necesidad de insulina, a menudo en la primera o segunda semanas**
- **Pérdida de peso—a menudo significativa—y estabilización del peso corporal**
- **Reducción o reversión de condiciones de salud relacionados a la diabetes**
- **Aumento de las energías y mejor humor**
- **No más antojos alimenticios**

Nuestra meta es revertir o mejorar tu diabetes, al punto en el que vuelvas a ser no-diabético, lo que significa que tus niveles de azúcar en la sangre se estabilizan y mantienen por debajo de 90-100. Pero ten en mente que tu tendencia a ser diabético aún estará allí, ¡y que necesitarás seguir una saludable dieta baja glucémica y hábitos saludables de estilo de vida por el resto de tu vida!

**¡PUEDES hacerlo! Sigue esta dieta como si tu vida dependiera de ello—¡porque así es!**

Además de revertir esta muy seria y crónica enfermedad que amenaza tu vida y sus horribles complicaciones, también reducirás drásticamente tus chances de tener cáncer, perderás mucho peso extra, te sentirás mejor mentalmente, ganarás energía, ¡y tendrás una nueva visión sobre la vida! Corregir y sanar tu diabetes puede de hecho sanar tu vida por completo.

**Ahora, ¿acaso no vale la pena hacer este compromiso?**

Si en verdad estás comprometido a hacer estos cambios, verás que tus niveles de azúcar en la sangre regresan a lo normal o a rangos cercanos a los óptimos, y podrás disminuir o incluso dejar de tomar tus medicaciones.

Está arraigado dentro de nuestros cerebros 'primitivos' querer comer de más y antojar dulces, pero puedes superar este impulso, armado del conocimiento y las herramientas

adecuadas para el éxito—y eso es lo que te daré aquí. Si no superas ese impulso, las conductas adictivas, estarás dejando que la comida tome el control de tu vida y tu salud. ¿Quieres ser controlado por la comida chatarra y las grandes corporaciones y conglomerados de la industria alimenticia? ¡No, ya sabes que no! ¡Toma el control!

La mayoría de los psicólogos clínicos concuerda en que toma 3 a 4 semanas reprogramar tu cerebro y tus hábitos. Así, comprometerte a seguir este plan por al menos un mes te ayudará a cambiar tus hábitos y liberarte de las adicciones. Las primeras semanas requerirán de algo de esfuerzo, de planificación consciente, y de recordatorios diarios para evitar que vuelvas a caer en viejos hábitos. Luego de poco tiempo, se convertirá en tu segunda naturaleza, y estos hábitos saludables serán fáciles, sin que debas pensarlos ni esforzarte por cumplirlos. Se harán automáticos. Estarás 'cambiando el cableado' de tu cerebro, ¡para un estilo de vida más saludable!

Y, cuando comiences a sentir el éxito por tus esfuerzos—más energía, mejor y más feliz humor, una cintura más delgada, una piel radiante Y TAMBIÉN una mejor salud— ¡tendrás la motivación de seguir en este asombroso nuevo estilo de vida! Y tu familia, amigos y seres queridos ciertamente también notarán estos cambios positivos.

### ***TÚ tienes el poder de cambiar tu vida, y de cambiar el mundo a tu alrededor.***

Para cuando recibiste tu diagnóstico de diabetes tipo 2, tu páncreas -el órgano que le da insulina a tu cuerpo- estaba dañado y debilitado. Ayudarás a sanar tu páncreas, para también sanar tu cuerpo. El páncreas no sólo es esencial para producir insulina, sino también produce enzimas esenciales para la digestión—principalmente de azúcares y almidones—además de proteínas y grasas.

Volvamos a ver la función de la insulina en el cuerpo. La insulina, como quizás ya sabes, ayuda a reducir el azúcar en la sangre abriendo los puntos receptores en la superficie de tus células. Así es como la glucosa entra a tus células, para abastecer de energía a todo tu cuerpo. Aunque esta es una de las funciones de la insulina, pues otra función es la de almacenar grasas.

A menos que la glucosa se use de inmediato, se almacenará como grasa. Esta grasa, en la forma de triglicéridos, se envía a las células grasas. Cuando las células grasas se engrosan, su sensibilidad a la insulina disminuye (resistencia a la insulina), y la glucosa seguirá circulando por el flujo sanguíneo. Es aquí donde tienes azúcar en sangre crónicamente elevada.

Cuando esto ocurre, el páncreas siente los mayores niveles de glucosa en la sangre y envía aún más insulina. Esto causa más células grasas enviadas a almacenamiento. Conforme los efectos de la insulina comienzan a disminuir, el azúcar en la sangre se eleva más y más, ¡y PUM! Tienes Diabetes Tipo 2.

Enfocarte en alimentos bajos glucémicos en lugar de procesados y empacados con almidones y azúcares refinados añadidos hará mucho por evitar la suba y baja del azúcar en la sangre, y en definitiva es la clave para una vida más larga y la demora del proceso de envejecimiento.

### **El secreto para recuperarte de la diabetes tipo 2 es este:**

No es tratar la enfermedad, sino crear salud. Y al crear salud, harás grandes cambios no sólo en tu dieta, sino en todo tu cuerpo, lo que te aleja más y más de la diabetes y de la enfermedad, y te acerca más a la buena salud y la vitalidad.

La manera más fácil de escalar esa montaña es tomarlo un paso a la vez. Estamos aquí para acompañarte a cada paso de este proceso.

### **Pero Presta Atención A Este Asombroso Efecto Secundario...**

Uno de los efectos secundarios positivo inmediato que notarás al seguir esta dieta es que, casi de inmediato, comenzarás a eliminar grasas indeseadas, y comenzarás a recuperar un cuerpo más delgado y saludable.

Tus ropas te sentarán mejor, perderás ese aspecto inflamado e hinchado, te sentirás y te verás más delgado y fuerte, y notarás que tu apetito y tus energías se estabilizan a lo largo del día.



## Capítulo 6



### Comprendiendo El Índice Glucémico Y La Carga Glucémica

#### El Índice Glucémico—Cómo Identificar Qué Alimentos Comer Y Cuáles Evitar

Antes de entrar en la discusión sobre los mejores alimentos altamente nutritivos y que revierten la diabetes, tomemos un momento para hablar sobre el **índice glucémico** y la **carga glucémica**, y cómo afecta tu insulina y tu azúcar en la sangre. Este conocimiento es una parte clave para mantener bajos tus niveles de azúcar e insulina—y para perder el peso extra y optimizar tu salud.

El propósito del Índice Glucémico (IG) es ayudarte a identificar los alimentos que elevan en pico tu azúcar en la sangre. Comer de esta manera ha probado ser más efectivo para controlar la diabetes, ayudarte a perder peso y a prevenir enfermedades crónicas, que el contar calorías.

De hecho, el prestigioso Diario de Medicina de Nueva Inglaterra halló que la dieta más fácil para mantener, y una que tiene uno de los mayores impactos en la pérdida de peso, es una dieta baja glucémica/alta en proteínas. La Base de Datos Cochrane (fuente líder para revisiones en el cuidado de la salud) también concluyó que la dieta baja glucémica te ayuda a perder peso más rápido, sin recuperarlo—más que cualquier otro tipo de dieta.

El Índice Glucémico se basa en una escala de 0-100, con los mayores valores asignados a alimentos que elevan más rápido el azúcar en la sangre. El alimento con el mayor valor en el índice glucémico, de 100, es puramente glucosa.

Sólo recuerda esto: cuanto mayor sea el valor de IG, más rápido se elevará el azúcar en la sangre y, junto a eso, la insulina—y el almacenamiento de grasas. Los mayores valores del índice glucémico provienen de los azúcares simples, los almidones refinados, y casi cualquier cosa elaborada con harina o almidón—incluyendo los alimentos libres de gluten

### **¿Y eso qué significa para mí?**

Los alimentos con el *más alto índice glucémico* son los peores que puedes comer, los que promueven la diabetes, el aumento de peso, la obesidad, los Productos Finales de Glicación Avanzada (AGE) y muchas peligrosas condiciones de salud crónicas, como la enfermedad del corazón y el cáncer.

Los dietistas solían creer que sólo los alimentos y bebidas azucarados tenían un impacto en el azúcar en la sangre, pero ahora sabemos que incluso los alimentos que parecieran ser libres de azúcar pueden actuar como azúcares en tu cuerpo al ingerirlos. Muchos alimentos almidonados como el pan de trigo, las patatas, la pasta y el arroz pueden tener un impacto en el azúcar y la insulina en la sangre, tan profundo como el del azúcar.

Uno de los peores agresores son las bebidas azucaradas como los refrescos, e incluso el jugo de fruta (sin endulzar). Estas bebidas afectan tu sistema increíblemente rápido porque, al beberlas—en lugar de masticarlas—se absorben instantáneamente en tu flujo sanguíneo, y elevan el azúcar en la sangre hasta el cielo.

Incluso los granos integrales llamados 'saludables', como el trigo integral, pueden equivaler a comer un par de cucharadas de azúcar. Lo mismo se aplica a los alimentos libres de gluten. Estos usualmente se elaboran con sustitutos de almidones refinados—que son a menudo ingredientes altos glucémicos, como el almidón de patatas, el de tapioca, y la harina de arroz. Así que no creas que comer alimentos sin gluten es una opción más saludable. Sí, EVITA el gluten, pero NO sustituyas con panes, galletas, pastas, pizzas, bollos y otros "libres de gluten" por trigo. ¡Sólo evita todos estos carbohidratos almidonados altos glucémicos en total!

La mayoría de los vegetales (salvo los vegetales de raíz almidonados), las carnes, huevos y pescados tienen una digestión más lenta y son considerados bajos glucémicos, también las grasas saludables como las de los aguacates, frutos secos, aceite de oliva, mantequilla y aceite de coco.

**En general, esta es la manera en la que la comunidad médica clasifica los alimentos bajo el Índice Glucémico:**

- **Bajo 0-55**
- **Medio 56-69**
- **Alto 70 o superior**

**Los alimentos que sanan la diabetes deberían tener un IG menor a 50.**

Sin embargo, el índice glucémico puede ser engañoso, así que usar una guía IG te ayudará a comprender mejor lo que deberías y no deberías comer. En términos de controlar el azúcar en la sangre y revertir la diabetes o detener la prediabetes, recuerda que el índice glucémico tiene un rol muy importante. Elige comidas con bajos valores IG. Esto es clave para controlar tu azúcar en sangre.

La respuesta glucémica de tu cuerpo, a los alimentos que comes, dependen de otro factor, además del IG. No sólo se relaciona con el número del índice glucémico, sino también con la **cantidad** de las comidas que comas. Si comes una pequeña cantidad de un alimento alto glucémico, tendrá un pequeño efecto glucémico en tu azúcar en la sangre, opuestamente a comer un alimento con alto IG—especialmente si lo consumes con el estómago vacío.

Una dieta baja glucémica tiene sólo beneficios para cualquier persona—no sólo para quienes quieren revertir la diabetes y la prediabetes. Es una dieta efectiva para perder peso, reducir el colesterol, es antiinflamatoria, y es toda una manera de vivir y comer. Una dieta baja glucémica beneficiará TODAS las áreas de la salud y el bienestar.

### **¿Cuál Es La Diferencia Entre El Índice Glucémico Y La Carga Glucémica?**

La Carga Glucémica es el sistema de clasificación de alimentos que miden los carbohidratos en las comidas, mientras que el Índice Glucémico clasifica los alimentos según qué tan rápido se rompen en azúcares y se absorben en tu sistema. El índice glucémico no mide la **cantidad** de carbohidratos en un alimento, por lo que la carga glucémica es considerada una mejor manera para determinar cómo los alimentos afectan el azúcar en la sangre.

Los alimentos con Carga Glucémica menor a 10 se consideran bajos CG, y son los que no tendrán impacto en tu azúcar en sangre. Los alimentos con CG entre 10-20 tendrán un efecto moderado en tu azúcar en la sangre, y los alimentos clasificados con una CG de 20 o más, definitivamente causarán picos de azúcar en la sangre.

El Dr. Al Sears, M.D., tiene una gran lista de alimentos, con su Índice Glucémico y su Carga Glucémica, en su sitio web <http://www.alsearsmd.com/glycemic-index/>. También hay un PDF para descargar en el sitio del Dr. Al Sears, que puede ser muy útil mientras aprendes los valores IG/CG de los alimentos que consumes.

El IG y la CG son medidas útiles para calcular tu reacción a ciertos alimentos en la Respuesta Glucémica general de tu cuerpo, que se relaciona con la manera en la que tu cuerpo maneja el azúcar a lo largo del tiempo, y también depende de una conformación individual (tu propia tendencia a tener diabetes o azúcar en la sangre altamente reactiva), tu dieta, y estilo de vida generales. Conforme tomes más control sobre tu dieta y estabilices tu azúcar en la sangre, notarás que tu cuerpo se hace menos reactivo a algunos de estos alimentos.

**La mejor manera de manejar el índice glucémico y la carga glucémica es esta:**

- 1. Nunca comas carbohidratos solos.**
- 2. Combina alimentos bajos glucémicos con alimentos altos glucémicos, para reducir el efecto glucémico general en tu sistema.**
- 3. Cuanto más refinado sea el grano (un grano integral vs harina), mayor será el valor glucémico.**
- 4. El tamaño importa—el tamaño de la porción de los alimentos altos glucémicos que consumes hace una diferencia en la carga glucémica.**
- 5. Siempre come proteínas, grasas y vegetales ANTES de comer carbohidratos o alimentos medios a altos glucémicos. Esto demora el efecto en tu azúcar en la sangre.**

Tomará algo de práctica y algo de ensayo y error el conocer la carga glucémica de tus comidas y bocadillos para elegir los más bajos posibles, pero en verdad no es tan difícil, y se convertirá en tu segunda naturaleza. La mejor manera de recordarlo es combinar proteínas o grasas saludables con carbohidratos bajos en almidones de vegetales, frijoles, legumbres y frutas.

### **Carbohidratos Con Bajo Índice Glucémico + Proteínas Y Grasas Saludables = Menor Azúcar En Sangre**

Por ejemplo, si vas a comer una manzana, cómelas con un puñado de frutos secos o con mantequilla de almendra. Come frijoles con algo de queso. Come una lonja de pavo envuelta en lechuga. Come batatas con carne o pescado. Agrega polvo de proteínas y grasas saludables (como aguacate o aceite de coco) a tu batido de frutas.

Un muy importante nuevo estudio publicado en el Diario de Diabetes muestra que *el orden en el que consumes los alimentos* tiene un gran impacto en cómo responde tu azúcar en la sangre. Comer proteínas con vegetales ANTES de comer carbohidratos tendrá un efecto muy significativo en cómo responderá tu azúcar en la sangre. De hecho, el azúcar en la sangre puede registrar niveles hasta 30% menores cuando se come la proteína y la fibra antes. Y, por supuesto, si reviertes el orden y comes primero los carbohidratos, tu azúcar en sangre hará un pico. Es sólo otra razón para rechazar la cesta de pan o los chips con salsa antes de tu comida, y elegir una ensalada con aceite de oliva y vinagre en su lugar.

La otra cosa genial de comer proteínas y vegetales antes de los carbo, es que de hecho te llenarás primero con los alimentos con más densidad de nutrientes—y así, probablemente comas MENOS carbohidratos que podrían descarrilar tu dieta.

Una de las mejores cosas sobre consumir alimentos bajos glucémicos es que no te da hambre tan fácilmente, pues te mantienes satisfecho por más tiempo. Ya que los alimentos bajos glucémicos no elevan en pico tu azúcar en la sangre, ni tampoco la insulina, no despiertan 'los antojos' tan fácilmente como lo hacen los alimentos altos glucémicos. El resultado: comes menos cuando consumes saludables alimentos bajos glucémicos.

Abajo hay una lista resumida de la del sitio web del Dr. Al Sears ([www.alsearsmd.com/glycemic-index/](http://www.alsearsmd.com/glycemic-index/)), con los valores glucémicos de algunos de los más populares alimentos:

### Tabla De Muestra De Índice Glucémico Y Carga Glucémica

**Rojo—¡Evítalos Son Altos Glucémicos!**

**Amarillo = Precaución, Cómelos Ocasionalmente**

**Verdes—¡Geniales! ¡Come Tantos Como Quieras!**

Alimento	IG	Tamaño De La Porción	CG
<b>Dulces</b>			
Miel	87	2 cucharadas	17.9
Barra Snickers	68	60g (1/2 barra)	23
Azúcar de mesa	68	2 cucharaditas	7
Jalea de frutas	51	2 cucharaditas	10.1
Barra de chocolate amargo	23	37g (1 oz)	4.4
<b>HORNEADOS &amp; CEREALES</b>			
Pan francés	95	64g (1 rebanada)	29.5
Hojuelas de maíz	92	28g (1 taza)	21.1
Krispies de arroz	82	33g (1.25 taza)	23
Dona glaseada	76	75g (1 dona)	24.3
Waffles / Gofres	76	75g (1 waffle)	18.7
Hojuelas de salvado	74	29g (3/4 taza)	13.3
Cheerios	74	30g (1 taz)	13.3
Tortillas de maíz	70	24g (1 tortilla)	7.7
Pan de trigo	70	28g (1 rebanada)	7.7
Pan blanco	70	25g (1 rebanada)	8.4
Pastel de ángel	67	28g (1 rebanada)	10.7
Avena (no instantánea ni de cocción rápida)		117g (1/2 taza)	6.4
Galletas de avena	55	18g (1 grande)	6
Palomitas de maíz	55	8g (1 taza)	2.8
Pastel de chocolate c/glaseado de chocolate	38	64g (1 rebanada)	12.5
<b>BEBIDAS</b>			
Polvo de Gatorade	78	16g (.75 medida)	11.7
Coctel de jugo de arándanos agrios	68	253g (1 taza)	24.5
Cola, carbonatada	63	370g (lata de 12oz)	25.2
Jugo de naranja	57	249g (1 taza)	14.25

Leche de soya	44	245g (1 taza)	4
Jugo V-8	38	243g (1 taza)	3.4
<b>LEGUMBRES</b>			
Frijoles cocidos	48	253g (1 taza)	18.2
Frijoles pintos	39	171g (1 taza)	11.7
Garbanzos, enlatados	31	240g (1 taza)	13.3
Lentejas	29	198g (1 taza)	7
Frijoles / Judías	27	256g (1 taza)	7
Cacahuates	13	146g (1 taza)	1.6
<b>VEGETALES (salvo los mencionados abajo en rojo, la mayoría de los vegetales son bajos IG y aceptables)</b>			
Patata	100	213g (1 mediana)	36.4
Zanahoria, cruda	92	15g (1 grande)	1
Betabeles, enlatados	64	246g (1/2 taza)	9.6
Maíz, amarillo	55	166g (1 taza)	61.5
Batatas	54	133g (1 taza)	12.4
Chícharos, congelados	48	72g (1/2 taza)	3.4
Tomate	38	123g (1 mediano)	1.5
Brécol, coles de Bruselas, cocidas	0	78g (1/2 taza)	0
Col/Repollo, cocido	0	75g (1/2 taza)	0
Apio, crudo	0	62g (1 tallo)	0
Coliflor	0	100g (1 taza)	0
Ejotes, espárragos, calabacines, etc.	0	135g (1 taza)	0
Setas, pimientos rojos y verdes	0	70g (1 taza)	0
Espinaca y otras hojas verdes	0	30g (1 taza)	0
<b>FRUTAS</b>			
Sandía	72	152g (1 taza)	7.2
Piña, cruda	66	155g (1 taza)	11.9
Melón	65	177g (1 taza)	7.8
Pasas	64	43g (caja pequeña)	20.5
Kiwi, con piel	58	76g (1 fruta)	5.2
Banana	51	118g (1 mediana)	12.2
Fresas, arándanos, frambuesas, moras	35	152g (1 taza)	3.6
Manzanas, con piel	39	138g (1 mediana)	6.2
Toronja/Pomelo	25	123g (1/2 fruta)	2.8
Cerezas dulces, crudas	22	117g (1 taza)	3.7
<b>FRUTOS SECOS</b>			
Anacardos	22		
Almendras	0		
Avellanas	0		
Macademias	0		
Pecanas	0		
Nueces	0		
<b>LÁCTEOS</b>			
Helado (bajo en grasa)	47	76g (1/2 taza)	9.4
Pudín	44	100g (1/2 taza)	8.4

Leche entera	40	244g (1 taza)	4.4
Helado	38	72g (1/2 taza)	6
Yogurt, natural	36	245g (1 taza)	6.1
<b>CARNE/PROTEÍNA</b>			
Res	0		
Pollo	0		
Huevos	0		
Pescado	0		
Cerdo	0		
Ciervo/Venado	0		
Búfalo	0		
Mariscos	0		
Pavo	0		

## Capítulo 7



### Creando La Zona Libre De Diabetes

Lo siguiente más importante para tu éxito es cambiar tu ambiente—tanto físicamente como socialmente. Hacer cambios en tu hogar, en tu cocina y en las personas con las que te rodeas te acercará o alejará de tu meta.

Hablemos primero del apoyo. Esta es tu primera capa de protección, para una zona libre de diabetes.

Hacer importantes cambios puede ser difícil al principio, pero con tiempo—y apoyo—podrás crear saludables nuevos hábitos. El apoyo de tu familia y amigos puede ser extremadamente importante especialmente al comienzo de este programa, cuando los cambios parezcan muy grandes. La familia y los amigos pueden bien mantenerte encaminado hacia tu salud, o hacerte descarrilar en tus esfuerzos, incluso sin la intención de hacerlo. Hacer que todos se unan a tu lucha por alcanzar la meta es un enorme paso en la dirección correcta. De lo contrario, podrías sentirte como si nadaras a contracorriente.

Hazle conocer a tu familia y amistades cuáles son tus restricciones dietarias—especialmente en la Fase 1. No tienes que hacer cambios en la dieta de todos los demás, pro sí puedes pedirles ayuda, explicándoles qué es lo que estás haciendo, y por qué será

de tanta ayuda en tu futuro. Y, quién sabe, quizás quieran los beneficios de salud de esta dieta, ¡y se unan a ti en tu camino!

Probablemente haya muchos grupos de apoyo en tu ciudad, que pueden ser útiles, así como grupos de apoyo y de ayuda online. Googlea "ayuda diabetes" y mira los resultados. Los grupos de apoyo, e incluso algún compañero para tu travesía, a menudo harán una gran diferencia en tu éxito o tu lucha. Conectar con otros es invaluable, como muestran muchos estudios respecto del éxito o la falla, que dependen del grupo y la comunidad de apoyo. Recuerda que NO estás solo en esto. Encuentra un grupo o un compañero, ¡y vayan juntos en la misma dirección!

### **Ahora Veamos Tu Ambiente Inmediato—Tu Hogar Y Tu Cocina.**

Primero eliminaremos los alimentos—y la tentación—que eleven y hagan picos en tu insulina, y luego—más importante aún—reemplazarás esos alimentos por súperalimentos saludables, quemadores de grasas, revertidores de la diabetes y productores de energía. El cambio será súbito—así es como funciona.

Esto es una renovación total en tu cocina. Para ver más al respecto, y sobre esta dieta saludable, mira el libro [“La Cocina Quema Grasas”](#). Es el momento de recuperar tu derecho a los alimentos saludables, y eliminar los que te alejan de tus nuevas metas de salud.

Mira tu alacena, tu refrigerador, y tu congelador. Es allí donde se origina la mayoría de los problemas--en tu hogar. Si no tienes alimentos saludables, nutritivos, bajos glucémicos, bajos en carbohidratos en tu hogar, estarás condenado. Toma el control de tu ambiente, y tomarás el control de tu dieta. Así, este es el momento de analizar lo que hay en tu hogar, y 'limpiarlo', por así decirlo.

La mayoría de los alimentos pre-empacados y procesados están allí, esperándote... llamándote tarde por la noche, al volver luego del trabajo estresado y antojado—esperan tus momentos de debilidad, para sacarte de un empujón de tu 'dieta' una vez más.

Este es el momento para eliminar esas galletas que compraste jurando que sólo comerías una--y, 10 galletas después, has perdido el control y la fuerza de voluntad. ¿Y qué hay de esas frituras de maíz que parecían 'saludables' pero que terminaste por comer toda la bolsa en una sola sentada? Y esa pasta con queso instantánea que compraste para cuando vuelves tarde del trabajo, o esos cereales "saludables" que tienen más gramos de azúcar por porción que 2 puñados de M&Ms...

Las compañías de comida chatarra no son estúpidas. Saben qué antojas, y saben cómo añadir los ingredientes que te mantengan eligiendo sus productos. La única manera de no caer presa de esas compañías y sus alimentos destructores de la salud es evitarlos por completo. Y punto.

## La Limpieza De La Cocina—¡Alimentos Que Definitivamente Debes Eliminar!



Es difícil pero es la única manera de tener éxito en esto. No sientas que estás desperdiciando comida; estos alimentos están destruyendo tu salud y empujándote por el camino de la diabetes y de otros serios problemas de salud. Si deseas, dona esas comidas a un refugio para indigentes si es necesario. Aunque estos alimentos no le harán demasiado bien a nadie, para quienes tienen desesperada necesidad, servirán.

Elimina la tentación y recupera el control de tu vida y de tu salud. Debes hacerlo de súbito porque, en verdad, nada más funcionará. El azúcar en todas sus formas es **ALTAMENTE** adictiva, y la única manera de sacarla de tu sistema y superar los antojos es eliminarlas por completo. Puede que te lleve 3-10 días para romper esta adicción, pero verás que evitándola por completo, ¡ya no la antojarás más!

- 1. Elimina todos los alimentos procesados y empacados.** Una buena regla a seguir es mirar la lista de ingredientes. Si tiene más de 3 ingredientes, no lo conserves —especialmente si tiene ingredientes que no reconoces o que no puedes pronunciar. Es mejor tener a mano alimentos con 1 ingrediente o, mejor aún, que no necesiten de una etiqueta. La mayoría de los alimentos con etiquetas tienen azúcar.
- 2. Elimina el azúcar en cualquier forma.** Esto incluye: sucrosa, glucosa, azúcar de caña, azúcar moreno, miel, melaza, concentrado de jugo de fruta, maltosa, fructosa, sirope de maple, endulzante de maíz, endulzantes naturales, azúcar de betabel, jugo orgánico de caña, sirope de arroz integral, agave, sirope de maíz,

sirope de maíz alto en fructosa, xilitol, manitol y sorbitol.

3. **Elimina los edulcorantes o endulzantes artificiales.** Esto incluye Splenda, sucralosa, Nutrasweet, aspartamo, sacarina y cualquier cosa que tenga alcoholes de azúcar, como xilitol, sorbitol, malitol y eritritol, o cualquier cosa que termine en “-ol”. Aunque la Stevia es un endulzante natural y seguro, aún puede confundir a tu cuerpo y tu metabolismo, así que también evítala. Queremos que vuelvas a entrenar tus papilas gustativas y disfrutes de comidas y bebidas que no sean dulces.
4. **Elimina todos los productos de granos (para la Fase 1).** Especialmente los alimentos con gluten. Elimina los productos de/con maíz, trigo, avena y los "libres de gluten"—la mayoría de ellos son almidones altamente procesados que elevan tu azúcar en a sangre más rápido. Esto incluye cualquier producto que tenga maíz, trigo, harina, harina de arroz, almidón de tapioca, almidón de patata, avena (especialmente la avena instantánea), etc. No te olvides de los productos como muffins, repostería, bollería, pasta, fideos ramen, fideos de arroz, pan, galletas dulces y saladas, frituras o chips, rollos, tortillas, cereales, etc., todos tienen granos y almidones. Cuando llegues a la fase de mantenimiento de tu dieta para revertir la diabetes, y podrás reincorporar algunos alimentos de los menos procesados.
5. **Elimina los aceites refinados para cocinar** tales como: los aceites de soya, de maíz, de cacahuete, de canola, de girasol y cualquier aceite que diga "hidrogenado". También analiza las etiquetas, para verificar que los alimentos no tengan estos aceites inflamatorios. Los aceites vegetales han probado hacerte subir de peso, ¡y NO son saludables!
6. **Evita los refrescos y bebidas de dieta/deportivas, jugos de fruta y té endulzados, incluso los "de dieta" o endulzados con azúcar, jugo de fruta o sirope de maíz alto en fructosa.**
7. **Elimina todos los lácteos endulzados como kéfir o yogurt endulzados, y las bebidas.** También evita beber leche descremada, que suele ser alta en lactosa (un azúcar), pues la ausencia de grasa en la leche hace que sea más fácil de absorber la lactosa, aumentando el azúcar en la sangre.
8. **Nada de carnes deli o procesadas,** carnes frías, salchichas, tocino o carnes secas con azúcares agregados y químicos como nitratos y nitritos.
9. **Evita el ketchup, la mayonesa, los condimentos, jaleas, mermeladas, aderezos para ensalada y salsas pre empacadas, como la salsa para espaguetis.**
10. **Nada frito en aceite.**
11. **Nada de cenas congeladas**—especialmente las comidas para 'perder peso'.

12. **Evita las sopas de lata o de caja.** A menudo tienen muchos aditivos, azúcares y almidones.
13. **Elimina las leches no lácteas, con azúcar y otros endulzantes agregados.** Las leches no lácteas sin endulzar están bien. Evita la leche de soya, de arroz y cualquier sustituto de la leche con endulzantes agregados.
14. **Evita los vegetales almidonados, altos glucémicos: betabeles, guisantes, patatas blancas, batatas, calabazas y maíz (Fase 1).**
15. **Nada de alcohol—especialmente cerveza y bebidas mezcladas.** Si quieres beber alcohol, puedes disfrutar de *una copa de vino por día*. Los vinos tinto y blanco están bien (el tinto es mejor), cuanto más seco, mejor—en otras palabras, evita los vinos dulces. El alcohol básicamente se convierte en azúcar en nuestros cuerpos—especialmente con el estómago vacío. Y reduce tu capacidad de evitar la comida chatarra.
16. **Cuídate de los medicamentos que tengan sirope de maíz y/o endulzantes artificiales**—especialmente los medicamentos de venta libre como los jarabes para la tos y los antihistamínicos.



**Se lo que estás pensando—“¿¿¿Y QUÉ ME QUEDA POR COMER!!??”**

**No temas... ¡hay montones de deliciosos súperalimentos que revierten la diabetes, que puedes disfrutar!**



## Capítulo 8



### **Los Mejores Súperalimentos Que Combatén La Diabetes**

Las siguientes páginas te guiarán en una sabrosa variedad de súperalimentos REALES, deliciosos y sanadores, bajos glucémicos y llenos de nutrientes.

Esta combinación te ayudará a revertir la diabetes y prediabetes, también te ayudará a adelgazar y a aumentar las energías, ¡y la buena salud general!

Consumir una dieta de alimentos de alta calidad, ricos en nutrientes, es la mejor apuesta para tu éxito. Estos alimentos activan tu sistema sanador corporal, eliminan los antojos, y te devuelven la salud. Notarás que comer estos alimentos ricos en nutrientes elimina tus antojos, y evita que comas de más.

Si virtualmente todo lo que comes cada día tiene cantidades súper altas de nutrientes, entonces tu cuerpo podrá aprovechar al máximo la nutrición que necesita para tener una óptima salud y, a su vez, regulará tu apetito y tu consumo de calorías sin las molestias de estar contando calorías. Y no sólo eso, sino que la mayoría de las enfermedades provienen de la falta de nutrientes de alta calidad en los alimentos reales. La Dieta Súperalimenticia para Revertir la Diabetes te ayudará a cargarte de una nutrición de alta densidad, reduciendo al mismo tiempo tu azúcar en la sangre, gracias al bajo índice glucémico de los alimentos y los menús a los que tendrás acceso.

Ahora, antes de que pienses que comer denso en nutrientes sólo significa consumir frutas y vegetales, ¡piénsalo de nuevo! Verás, a lo largo de este libro, que la densidad de nutrientes también incluye muchos deliciosos alimentos altos en grasas, que solías creer que eran "malos" para ti, como huevos enteros, carne roja, frutos secos, aguacates, ciertos aceites, mantequilla y más.

Piénsalo un momento – si cada día comes alimentos altos en calorías pero bajos en nutrientes, como pastas, pasteles, galletas u otros (alta densidad calórica, baja densidad nutricional), entonces tu cuerpo antojará alimentos adicionales a pesar de que ya hayas comido más que tu equilibrio diario de mantenimiento calórico para mantener tu peso o para subir de peso. Y TAMBIÉN—te predispondrás a la diabetes, la enfermedad cardíaca, obesidad, cáncer y una variedad de otras enfermedades.

En este libro te mostraremos todos los alimentos bajos en nutrientes que necesitas evitar y eliminar, y algunos de los alimentos que quizás las compañías de alimentos te hayan hecho creer que eran "saludables", pero que en verdad están arruinando tu salud. Además, también te mostraremos las incontables y asombrosas opciones que tienes para consumir alimentos saludables, densos en nutrientes, que te acercarán a tus metas de salud.

### **Súperalimentos Que Combaten La Diabetes**

Los mejores súperalimentos sanadores para la diabetes son los bajos glucémicos, con pocos carbohidratos, y las más altas concentraciones de antioxidantes, vitaminas, minerales, fitoquímicos (químicos sanadores vegetales) y fibra.

No sólo notarás que estos alimentos son satisfactorios y deliciosos, sino que son bajos glucémicos, altos en nutrición, te sentirás satisfecho y comenzarás a sentir cómo tus antojos por comida chatarra van desapareciendo. Nuestros cuerpos son astutos; cuando alimentas a tu cuerpo con la nutrición de alta densidad que necesita, deja de antojar más comida.

Además, los alimentos bajos glucémicos no sólo mantienen estable y bajo tu nivel de azúcar en la sangre—allí donde debería estar, sino que también, al no estimular la liberación de insulina, tampoco estimulan tu apetito. El resultado: te sientes satisfecho y lleno por más tiempo.

Estar en un estado de 'no-salud' con diabetes o prediabetes—o incluso sobrepeso—significa que faltan valiosos nutrientes en tu dieta. Además de estabilizar tu azúcar en la sangre al consumir alimentos bajos glucémicos, seguir una dieta con Súperalimentos restaurará los valiosos nutrientes que le faltan a tu dieta. Al hacerlo ayudarás a corregir no sólo la diabetes, sino muchos otros problemas de salud existentes. Eliminar los síntomas relacionados a la diabetes de hecho se hará un camino secundario hacia la SALUD real.

**Seguir estos principios te ayudará a maximizar el valor nutricional de tus alimentos, y a maximizar tu inversión en tu salud:**

- 1. Cuando sea posible, come alimentos REALES con un ingrediente.**
- 2. Come tan orgánico como puedas. Para ver una lista de alimentos que absolutamente deberías comer orgánico y los que puedes comer en versiones convencionales, mira la "Docena Sucia y los 15 Limpios", y [www.ewg.org](http://www.ewg.org)**
- 3. Come proteínas de buena calidad: carne de pastura, aves de pastura/ orgánicas, y pescados silvestres.**
- 4. Compra local, siempre que puedas. Esto incluye vegetales, carnes y lácteos. Las granjas pequeñas y locales tienen opciones criadas/cultivadas más naturalmente, con menos aditivos, pesticidas, etc. Y SABES de dónde provienen.**

Ten en cuenta que estarás haciendo grandes cambios en tu dieta, y le tomará algo de tiempo a tus papilas gustativas para ajustarse a ellos. Tu cuerpo puede estar habituado a las comidas procesadas y súper-dulces, con químicos agregados para aumentar los sabores, además de saborizantes y endulzantes artificiales. Los alimentos reales saben distinto, pero pronto notarás que son también mucho más profundos en su sabor, y que tus antojos por lo dulce cederán conforme tu cuerpo reciba vitaminas, minerales y antioxidantes de alta calidad. Y pronto verás que, al eliminar el azúcar, tus papilas se harán más sensibles a lo dulce.

### **Amando Tus Vegetales Que Combaten La Diabetes**

Los vegetales serán la piedra angular de tu dieta, y el grupo alimenticio principal de tus comidas. Los vegetales te llenarán, y son fuentes concentradas de vitaminas, minerales, antioxidantes, fibras y fitoquímicos que combaten la diabetes, que no sólo te ayudarán a revertir la enfermedad, sino que también te ayudarán a perder peso, acelerar tu metabolismo, optimizar tu salud, ¡Y TAMBIÉN son buenos para el planeta! Ya sea que comas carne o que seas vegetariano, los vegetales conformarán cerca del 75-90% de tu dieta.

Los vegetales tienen la capacidad de llenarte y son bajos en calorías, así que perderás peso cuando comas una mayoría de vegetales. Yo he creado el hábito de comer primero mis vegetales, lo que significa que tengo menos espacio disponible para los alimentos calóricos como las carnes y los carbohidratos almidonados. Además, cuando comes fibra en la forma de vegetales, y proteínas ANTES de los carbohidratos, tu azúcar en la sangre se mantendrá 30% más baja que si comieras primero los alimentos con carbohidratos. Además de eso, las fibras en los vegetales te mantienen regular, limpiando toxinas, colesterol y desechos (residuos de los alimentos procesados) y te ayuda a prevenir la mayoría de los vegetales.

## **Estas son diez deliciosas maneras de añadir vegetales a tu dieta tanto como puedas:**

1. Compra local siempre que puedas. Comprar local te asegura tener vegetales frescos y en estación, con la mayor concentración de nutrientes. ¡También saben mejor!
2. Prueba distintos vegetales en ensaladas. O prueba una ensalada con distintos verdes, zanahoria, pepino, pimiento rojo, tomates, nueces o almendras y huevo cocido, atún o carne. Rocía con aceite de oliva extra virgen y vinagre balsámico, con algunas hierbas (ten estos ingredientes a mano, y nunca tendrás que comprar otra insalubre botella de aderezo para ensaladas nunca más), ¡y allí lo tienes! Una comida deliciosa.
3. Saltea o cuece al vapor vegetales con mantequilla de pastura y jugo fresco de lima o de limón, sal marina y pimienta. Agrega un toque de mantequilla de pastura y jugo de lima o limón a los vegetales cocidos, para elevar sus sabores.
4. Ten vegetales cortados en el refrigerador, y siempre tendrás un bocadillo bajo en calorías, alto en nutriente y alto en calorías a mano.
5. Usa pepino, calabacín y otros vegetales cortados para untar con humus, crema de frijoles, guacamole o salsa, en lugar de galletas o chips.
6. Haz puré de coliflor en lugar de patatas altas glucémicas. Pica la coliflor y cuécela al vapor hasta que esté blanda. Añade ajo dorado en mantequilla, sal marina y pimienta, y pisa en puré usando un tenedor o un pisador de patatas. El puré de coliflor incluso puede usarse para hacer masas de pizzas.
7. Haz sándwiches y tacos con hojas de lechuga. Usa lechugas romana, mantecosa o Boston para envolver cualquier mezcla de carne, pescado y vegetales. ¡Pruébalo con la ensalada de atún! Muchos restaurantes están comenzando a ofrecer esta alternativa en sus cartas.
8. Añade una variedad de verdes a tus batidos. Col, espinaca, acelga, perejil o cualquier otro verde poderoso irá bien en tus batidos. También puedes agregar apio, calabacín, pepino y otros vegetales a tus batidos. En general no los saborearás, y licuarlos los hace 'pre-digeridos'. así que sólo obtendrás su poder y sus nutrientes, sin darle sabor a tus batidos.
9. No cocines de más tus vegetales. La mayoría de los vegetales sabe mejor cuando están ligeramente cocidos, tiernos aunque crocantes, y con su color bien brillante. Usa jugo de limón, mantequilla, sal marina y pimienta para que el sabor brille, y disfrutes aún más de tus vegetales.

10. Prueba con grillar tus vegetales. Nada sabe mejor que espárragos, calabacín o calabaza grillados, o también pimientos rojos dulces. ¡Es una de mis maneras favoritas de comer vegetales frescos de mi jardín!

## **Los Diez Mejores Súperalimentos Para Combatir La Diabetes**

**Aguacates** - Los aguacates son otras de las llamadas "grasas saludables" que muchos fuimos condicionados a evitar, ¡pero que son en verdad un súper alimento completo! Esta fruta no sólo es muy alta en grasas monoinsaturadas, sino también en vitaminas, minerales, micronutrientes y antioxidantes.

Las grasas saludables y otra nutrición obtenidas de los aguacates ayudan a estabilizar la insulina y el azúcar en la sangre. Su contenido de grasas saludables te hace sentir lleno por más tiempo, y elimina los antojos por la chatarra. Y eso equivale a un cuerpo más delgado y saludable. Los aguacates tienen mucho ácido oleico, la grasa monoinsaturada del aceite de oliva, y eso ayuda a bajar el colesterol.

Los aguacates también son una gran fuente de potasio, un mineral que ayuda a regular la presión sanguínea y los electrolitos. Un consumo adecuado de potasio puede ayudar a protegerte de enfermedades circulatorias, como la alta presión sanguínea, la enfermedad coronaria, y el paro.

Una taza de aguacate tiene cerca de un cuarto de tus requisitos diarios de folato, o ácido fólico, una vitamina B que tiene un rol esencial en la formación de nuevas células ayudando a producir ADN y ARN saludables. Un estudio mostró que las personas que siguen dietas ricas en folato tienen un riesgo mucho menor de enfermedad cardiovascular p paro, que quienes no consumen tanto de este vital nutriente.

Los aguacates también son una fuente muy concentrada del carotenoide luteína, que es bueno para la salud ocular. También tiene cantidades mensurables de los carotenoides relativos, zeaxantina, alfa caroteno y beta caroteno, además de cantidades significativas de vitamina E, un significativo ingrediente anti cáncer. Mi bocadillo o almuerzo favorito es un aguacate cortado por la mitad, con salsa sriracha por encima. A veces también le agrego un poco de atún albacora enlatado.

**Frijoles Y Legumbres** – Los frijoles (incluyendo el negro, blanco, las judías, habas, garbanzos, soya y los frijoles pintos) tienen una genial combinación de carbohidratos de combustión lenta, satisfactorias proteínas y fibras solubles que te ayudan a sentirte satisfecho, a estabilizar los niveles de azúcar en la sangre, y que mantienen tu hambre bajo control. Los frijoles son económicos, versátiles, y virtualmente libres de grasas.

Los frijoles y otras legumbres han probado regular los niveles de glucosa y de insulina en la sangre, con su alta fibra y bajo índice glucémico, según un estudio canadiense sobre Nutrición y Metabolismo de la Universidad de Toronto. El informe fue publicado online el 22 de octubre, en los *Archivos de Medicina Interna*.

Los frijoles y las legumbres no sólo mejoran los niveles de azúcar en la sangre, sino también reducen los niveles de colesterol y presión sanguínea. Estas mejoras en la presión sanguínea y el azúcar en sangre colaboran al control de la diabetes y a la reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular, dijeron los investigadores. Los frijoles son una alternativa saludable para el corazón, nutritiva y económica, en relación a las carnes procesadas y los lácteos.

**Café** – Si te gusta tu café de las mañanas, hay buenas noticias para quienes están combatiendo o intentando evitar la diabetes. Beber cuatro tazas de café por día puede disminuir el riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2 *más de la mitad*, según un nuevo estudio de la Universidad de California, en Los Ángeles.

El café con cafeína eleva los niveles de la globulina que se une a las hormonas sexuales (SHBG) en la sangre, lo que reduce el riesgo de desarrollo de la Diabetes Tipo 2. Los participantes del estudio presentaron una chance 56% menor para el desarrollo de diabetes, al beber 4 tazas diarias de café con cafeína.

Y, aunque demasiada cafeína puede tener efectos negativos como elevar la presión sanguínea y causar ansiedad, sueño y trastornos estomacales, cuanto más café bebas, mejor será respecto de sus efectos preventivos de la diabetes. Sólo asegúrate de beberlo temprano en el día, pues así la cafeína en tu sistema habrá desaparecido en gran medida para cuando te vayas a dormir.

Y si la cafeína te perturba, el café descafeinado también ayuda. Un estudio de 2006 de los Archivos de Medicina Interna, en 28.812 mujeres, halló que quienes bebieron seis tazas de café descafeinado por día presentaron un riesgo 22 % menor para el desarrollo de la Diabetes Tipo 2, que quienes no bebieron café.

Y hay mejores noticias para quienes beben café—un estudio de 2011 del Diario de Nutrición Molecular e Investigación Alimenticia reveló que el consumo de café ayuda a prevenir o retrasar las enfermedades degenerativas conectadas a los radicales libres. Los radicales libres que no se atienden pueden de hecho dañar el ADN de tus células, lo que puede llevar a potenciales peligrosas mutaciones como el cáncer. La protección de tu taza de café de hecho sucede dentro de los cinco días a partir del consumo, además. ¡Sólo evita beber café endulzado con cremas no lácteas! Aprende a disfrutar de tu café negro o con un poco de mantequilla de pastura o aceite de coco, en su lugar.

Pero hay una advertencia en relación al café: La enorme industria cafetera es muy poco ambientalmente sustentable, usa montones de pesticidas, y es peor para el ambiente de lo que haya sido jamás, así que siempre compra café orgánico, y de fuentes sustentables

**Pescados Silvestres, Carnes de Pastura Y Aves No Enjauladas, Huevos Y Quesos (Crudos, Sin Pasteurizar)** - Lo que el animal come antes de que tú lo comas es de extrema

importancia para ti. Las carne criadas comercialmente, incluyendo los pescados, las aves y el ganado, son alimentados con una dieta de maíz y subproductos de maíz, soya y cáscaras de soya, granos descartados de la cervecera, y desechos de subproductos de granos. A veces estos animales son alimentados con pulpas de vegetales, cáscaras de cacahuate, e incluso viejas golosinas y sus envoltorios.

Una dieta similar es la de los peces y las aves industrializadas. Los animales no deberían comer granos, pues estos no sólo son difíciles de digerir, sino que de hecho enferman a los animales, creando así la necesidad de antibióticos y otros fármacos, como las hormonas de crecimiento. Los antibióticos también se administran rutinariamente al ganado, los peces y las aves, para engordarlos y hacerlos crecer más rápido. Y todo esto se queda en la carne que comes.

El viejo dicho "eres lo que comes" también se aplica a los animales. Los animales alimentados con dietas chatarra, criados en la suciedad y en hacinamiento, no tienen la nutrición de proteínas y grasas saludables que deberían tener en crianzas naturales. La mayoría de esas toxinas residuales de los pesticidas y otros aditivos administrados se almacenan en sus grasas e hígados, así que no sólo no obtienes grasas saludables al consumir CAFO (carne comercialmente criadas), sino que además consumes montones de químicos tóxicos.

El ganado, las aves y los peces criados naturalmente, sin hormonas, tienen la mayor nutrición posible, pues estos animales comen sus dietas naturales. Sus grasas tienen más saludables ácidos grasos Omega 3 y otros ácidos grasos esenciales.

Y una cosa más—los peces y animales criados en grandes operaciones de alimentación comercial son maltratados, llevan una vida miserable, se enferman y están hacinados. Requiere de masivas cantidades de agua el criarlos, pues sus excrementos inmundos y tóxicos contaminan los océanos, los mares y las tierras—¡y también tu cuerpo!

**Vinagre De Cidra De Manzana** – Consumir vinagre antes de las comidas y de ir a dormir ha probado reducir la glucosa posterior a las comidas en un 34%, de acuerdo a un estudio de la Universidad Estatal de Arizona. Los sujetos tomaron 20 gramos de vinagre de sidra de manzana con 40 gramos de agua y sacarina (pero no la uses, usa Stevia en su lugar).

Se cree que el vinagre demora la absorción de carbohidratos en la sangre, y demora la ruptura de almidones consumidos en azúcares. Esto de hecho imita el efecto de una popular droga para la diabetes. El estudio también muestra que el vinagre eleva la sensibilidad a la insulina, quizás actuando de manera similar a la metformina, otra habitual droga para la diabetes.

Y otros estudios han demostrado que consumir vinagre antes de ir a la cama reduce los niveles de glucosa en ayuno por la mañana, también. Las mediciones postprandiales de glucosa (luego de las comidas) de hecho compensan la mayor parte del nivel de HbA1c en la sangre—una de las más importantes mediciones para la estabilidad del nivel de azúcar en sangre a largo plazo.

¡Eso es bien asombroso para algo que puedes comprar en la tienda por un par de billetes! El vinagre de sidra de manzana es bueno para cualquier persona, así que haz el hábito de beber un poco cada día. ¡Me gusta agregarlo a las ensaladas, con un poco de aceite de oliva!

**Frutos Secos Y Semillas** - Las nueces y las almendras están en la cima de la lista de nutrición, pero muchas otras variedades de frutos secos y semillas también son saludables, como las semillas de calabaza, de girasol, los pistachos, las pecanas, los anacardos, las macademias, las nueces del Brasil, y--aunque estos de hecho son una legumbre y no un fruto seco--los cacahuates.

Los frutos secos son el bocadillo perfecto. Sus proteínas y grasas ayudan a mantenerte satisfecho y detener los antojos, y ya que no tienen azúcares, mantienen estable tu azúcar en la sangre. Todas las variedades de frutos secos, salvo los anacardos, son extremadamente bajas en índice glucémico, por lo que son un snack genial si estás tratando de reducir tu nivel de azúcar en la sangre.

Además de sus beneficios para un cuerpo delgado, los frutos secos son un alimento altamente nutritivo para incluir en tu dieta. Los frutos secos son ricos en grasas saludables, que te ayudan a satisfacer tus antojos y evitan que comas dulces o almidones.

Los frutos secos están repletos de minerales difíciles de consumir, como cobre, hierro, magnesio, zinc y selenio. El selenio es un potente mineral que combate el cáncer, y ayuda a la glándula tiroides, que regula el metabolismo y la quema de grasas en tu cuerpo.

El potasio es un importante electrolito involucrado en la transmisión nerviosa, la función cardíaca y la presión sanguínea. El magnesio es el agente calmante de la naturaleza, y es excelente para la salud del corazón y el azúcar en la sangre. Los frutos secos también son una buena fuente de fibra y proteína las que, como ya sabes, ayudan a controlar el azúcar en la sangre y ayudan en la pérdida de peso.

Elige frutos secos crudos o mantequillas de frutos secos crudos en lugar de los tostados, si puedes; eso te ayudará a mantener la calidad y el contenido nutricional de las grasas saludables que comas.

**Aceite De Oliva** - Sabemos que una dieta rica en grasas monoinsaturadas, como las del aceite de oliva, los frutos secos y las semillas, es muy beneficiosa para la salud general.

El aceite de oliva es un principio de la dieta Mediterránea. Hoy la mayoría de los aceites de oliva proviene de zonas mediterráneas de España, Italia, Grecia, Portugal y Turquía. Las variedades de aceite de oliva son como las de los vinos, en las que las distintas condiciones de cultivo, tierras y climas dictan el color, el sabor y el contenido de polifenoles o antioxidantes en el aceite.

El aceite de oliva extra virgen se elabora triturando y prensando en frío las olivas, o aceitunas, por primera vez. El aceite de oliva extra virgen tiene el más contundente y

pronunciado sabor, y la mayoría de los beneficios de salud. Este aceite es rico en grasas monoinsaturadas, un tipo de grasas en la que los investigadores han descubierto numerosos y significativos beneficios para la salud. Si comparas la dieta Mediterránea, en la que el aceite de oliva es la grasa más usada, a la dieta tradicional de los Estados Unidos, donde se usan otras grasas como las de animales, grasas hidrogenadas y aceites vegetales altamente procesados como los de maíz y soya, ¡notarás enormes diferencias!

Quienes usen aceite de oliva regularmente, especialmente en reemplazo de otras grasas, tendrán índices mucho menos de enfermedad cardíaca, arterioesclerosis, diabetes, cáncer de colon y asma.

Un estudio español conducido hace algunos años, publicado en el diario científico *Diabetes Care*, mostró que una dieta de estilo mediterránea rica en aceite de oliva reduce el riesgo de Diabetes Tipo 2 en casi un 50 por ciento, en comparación a una dieta baja en grasas. Y las dietas de control de calorías para los diabéticos, ricas en grasas monoinsaturadas, no causan aumento de peso y son más placenteras de comer que las dietas bajas en grasas.

Estudios previos muestran que una dieta de estilo Mediterráneo, rica en aceite de oliva, podría prevenir la Diabetes Tipo 2 mejorando los niveles de azúcar en la sangre, la resistencia a la insulina y los niveles de lípidos. El aceite de oliva también ayuda a reducir los niveles de triglicéridos, lo que se relaciona directamente con el alto azúcar en la sangre, y es un componente clave en el desarrollo de enfermedades cardíacas.

Las dietas abundantes en aceite de oliva mejoran los niveles de adiponectina, reduciendo así la inflamación y los riesgos de ataque cardíaco. La Adiponectina, una hormona producida en el cuerpo y secretada por las células grasas, regula el metabolismo de azúcar y grasa, mejora la sensibilidad a la insulina, y tiene efectos antiinflamatorios en el revestimiento celular de los muros arteriales. Los bajos niveles de adiponectina son un marcador de síndrome metabólico y prediabetes, y también se asocian con el aumento del riesgo de ataque cardíaco.

Tres otros estudios recientes sugieren que los efectos saludables para el corazón del aceite de oliva se deben no sólo a su alto contenido de grasas monoinsaturadas, sino también a la gran concentración de antioxidantes incluyendo clorofila, carotenoides y los compuestos polifenólicos tirosol, hidrotirosol y oleuropeína—las que no sólo tienen capacidades expulsoras de los radicales libres. Al reducir la inflamación y el daño de los radicales libres, el aceite de oliva protege el revestimiento de las vías sanguíneas ayudando a mantener su capacidad de relajarse y dilatarse, reduciendo la alta presión sanguínea.

El aceite de oliva varía mucho en sabor y cantidad de polifenoles, dependiendo de su origen. Un científico observó que las olivas de más calidad causan una sensación de picazón en la garganta al tragarlas. Un compuesto del aceite de oliva (*oleocanthal*), poderoso antiinflamatorio, funciona como medicaciones como el ibuprofeno. Sus concentraciones variarán dependiendo de la variedad de olivas. Para corroborar su poder antiinflamatorio prueba una cucharada de aceite de oliva, y observa qué tan fuerte se siente en la parte posterior de tu garganta. Cuanto más pique, mayor será el contenido de oleocanthal. Siempre compra aceite de oliva extra virgen, para tener más beneficios de salud.

**Mantequilla De Pastura** – Los aceites y grasas saludables son claves para una buena salud. Juntos trabajan en equipo para abastecer al cuerpo con ácidos grasos esenciales para la estabilización del azúcar, la longevidad, el equilibrio hormonal, la salud del corazón, la visión aguda, la piel hidratada y radiante, y la energía.

Hace unos veinticinco años todos cambiaron de una fuente natural de grasa, como la mantequilla o la grasa animal, a las margarinas procesadas y el Crisco, porque la comunidad médica decidió que la mantequilla, la grasa y otras grasas saturadas causaban enfermedad cardíaca, ataques y paros. Claramente esa no fue la respuesta.

No es el colesterol y las grasas saturadas en nuestra dieta lo que contribuye a la enfermedad cardíaca, sino una combinación de alto azúcar y alta insulina en la sangre, por comer demasiados alimentos azucarados y almidonados, y aceites vegetales procesados altamente inflamatorios, incluyendo los aceites de soya, girasol, maíz, cártamo y canola.

Claro que las grasas naturales en general son beneficiosas para el cuerpo. La grasa se convierte en combustible, que se quema como fuente de energía, siempre y cuando no consumas una dieta alta en azúcar o almidones. Las grasas le ayudan al cuerpo a absorber nutrientes; particularmente calcio y vitaminas liposolubles A, D, E y K.

La mayoría de los sustitutos de la mantequilla son porquerías que nunca deberían ser consumidas por humanos, a pesar de sus etiquetas que dicen que son "saludables". Ten en cuenta que la mantequilla es, de todos modos, una fuente de calorías altamente concentradas, así que controla el tamaño de tus porciones. Pero, ya que la mantequilla es baja glucémica y que estabiliza el azúcar en la sangre, además de darte la importante y necesaria nutrición que tu cuerpo necesita, reducirá el apetito y los antojos. La única fuente de mantequilla saludable es la proveniente de leche orgánica de vacas de pastura.

**Aceite De Coco** – El aceite de coco es el nuevo aceite 'saludable' por una buena razón. En términos de cómo el aceite de coco beneficia a los diabéticos, los estudios prueban que el aceite de coco puede ayudar a reducir el colesterol LDL (malo) y elevar el colesterol HDL— lo que ayuda a prevenir la enfermedad cardíaca. Un estudio publicado en 2009 mostró que los ratones alimentados con aceite de coco presentaron menos resistencia a la insulina y menos grasa corporal que los ratones alimentados con grasa animal. El estudio es interesante, porque ayuda a explicar los estudios humanos que prueban que las personas que incorporan 'ácidos grasos' de cadena mediana como el aceite de coco a sus dietas logran perder grasa corporal.

El aceite de coco es considerado un triglicérido de cadena mediana, lo que significa que se metaboliza diferente que la mayoría de las grasas. A diferencia de los ácidos grasos de cadena larga que contienen las grasas animales, los de cadena mediana son lo suficientemente pequeños como para ingresar en la mitocondria - los centros quemadores de energía de las células, donde pueden ser convertidos de inmediato en energía, haciéndolos un ingrediente clave para la dieta diabética por ser muy bajos glucémicos y por demorar la absorción de otros carbohidratos que pueden consumirse al mismo tiempo. El aceite de coco eleva la energía y la resistencia, y mejora el desempeño atlético.

Los ácidos grasos de cadenas medianas y largas aceleran el metabolismo del cuerpo, y mantienen la energía por largo tiempo, sin la caída propia de los carbohidratos azucarados. También son fáciles de digerir y ayudan a un saludable funcionamiento de la glándula tiroides (crítica para el metabolismo y la pérdida de peso), y los sistemas enzimáticos.

El aceite de coco puro (asegúrate de que no sea hidrogenado) de hecho es una de las mejores opciones para cocinar, por ser naturalmente estable ante las altas temperaturas. Esto lo hace mucho menos inflamatorio en nuestros cuerpos, en comparación a otros aceites como el de soya, de maíz u otros aceites "vegetales". El artículo de abajo describe más detalles sobre los aceites para cocinar, cuáles son saludables y cuáles no lo son: <http://www.truthaboutabs.com/unhealthy-vs-healthy-cooking-oils.html>.

**Vegetales De Hojas Verdes Oscuras: Acelga, Espinaca, Verdes Tiernos, Lechuga Romana, Col** - Nuestros ancestros creían en comer hasta 3 kilos de vegetales de hojas por día. Al ir de un lado a otro, recolectaban y comían vegetales de hojas a su paso. ¡Esas son muchas hojas! ¡Muy pocos de nosotros comemos el mínimo de tres tazas por semana! ¡Pero los vegetales de hojas dan una abundancia de beneficios para la salud, y una masiva nutrición en forma de vitaminas, minerales, fibras, antioxidantes y fitonutrientes!

Los vegetales de hojas están repletos de magnesio mineral y también tienen aminoácidos que ayudan a reducir el azúcar en la sangre, y controlar la insulina. El magnesio es un nutriente esencial para más de 3090 funciones en el cuerpo, y los vegetales de hojas son una de las mayores fuentes de este nutriente vital. Además de sus capacidades para controlar el azúcar, asiste en el metabolismo de los carbohidratos y reduce los antojos por azúcar.

Los vegetales de hojas son una ideal comida quemadora de grasa, pues suelen ser muy bajos en calorías. También ahuyentan el riesgo de cáncer y de enfermedad del corazón porque son bajos en grasas, altos en fibra dietaria y ricos en ácido fólico, vitaminas K, C, E, y muchas vitaminas del grupo B, hierro, calcio, potasio y magnesio, además de fitoquímicos súper-potenciados.

Los vegetales de hojas oscuros son, para ser alimentos tan bajos en calorías, una de las fuentes más concentradas de nutrición. También brindan una variedad de fitonutrientes incluyendo beta caroteno, luteína y zeaxantina, que protegen a nuestras células del daño y a nuestros ojos de la degeneración macular y las cataratas, entre otros beneficios. Los vegetales de hojas oscuras tienen pequeñas cantidades de grasa Omega-3. Los carotenoides, que son los antioxidantes en los vegetales anaranjados, rojos, amarillos y verdes, han probado reducir el riesgo de diabetes tipo 2 en hasta un 20%. Los carotenoides están presentes en casi todos los vegetales—¡así que come los de colores más oscuros para asegurarte de consumir una buena dosis de este poderoso fitoquímico!

La estrella de los vegetales de hojas oscuras es la vitamina K. Una taza de verdes cocidos brinda unas nueve veces la cantidad mínima recomendada de vitamina K. Esta subestimada

vitamina es la responsable de la prevención de la arterioesclerosis por la acumulación de calcio en las arterias, previene la inflamación (un ingrediente clave en la enfermedad coronaria) y regula la coagulación de la sangre.

Los verdes tienen muy pocos carbohidratos--lo que los hace muy bajos glucémicos--y muchas fibras, lo que los hace más lentos de digerir. Así, los verdes en sí mismos tienen poco impacto en el azúcar en la sangre. En algunas dietas, los verdes incluso son considerados "libres" de consumo en lo que respecta a los carbohidratos, lo que significa: ¡una nutrición magra y abundante!

Cuando tengas opción, una variedad de verdes será tu mejor apuesta, pues cada una tiene su propio grupo de nutrientes. ¡Elige tantos colores y tonos de verde como puedas!

**Brécol, Coles De Bruselas, Repollo, Col Y Otros Vegetales Crucíferas** – Los científicos han estado estudiando el rol que tiene la inflamación en la Diabetes Tipo 2, y han hallado que la inflamación crónica de hecho lleva a la resistencia a la insulina y al despertar de la Diabetes Tipo 2. Comer regularmente alimentos ricos en vitamina C, como los vegetales crucíferos, ayuda a reducir la inflamación y la mantiene controlada, reduciendo así el riesgo de diabetes.

El brécol y otros vegetales crucíferos también son ricos en potasio, que ayuda a regular el metabolismo de la glucosa. El potasio es necesario para las células beta que el páncreas necesita para 'sentir' los niveles elevados de azúcar en la sangre, y responder secretando insulina. Quienes tengan menores niveles de potasio tendrán una menor capacidad de detectar los niveles de azúcar en la sangre y, con ello, terminar con deficiencia en la producción de insulina. Y esto termina por aumentar el riesgo de diabetes con el tiempo.

Los vegetales crucíferos también son particularmente buenos para contrarrestar los xenoestrógenos en nuestro ambiente. Los xenoestrógenos son estrógenos (hormonas femeninas) químicos artificiales que provienen de químicos tóxicos en nuestro ambiente, plásticos, cosméticos y aditivos alimenticios. Los xenoestrógenos son poderosos alteradores hormonales, y han sido implicados en una variedad de problemas médicos; en los últimos 10 años muchos estudios científicos hallaron fuerte evidencia de los efectos adversos en la salud animal y humana, incluyendo aumento de peso y diabetes.

Los vegetales crucíferos son ricos en químicos naturales llamados indoles e isotiocianatos, que protegen de muchos cánceres. Los brotes de brécol tienen 10 veces la cantidad de sulforafano, una sustancia protectora del cáncer, que el brécol maduro.

**Ajos Y Cebollas** – El fuerte olor y sabor del ajo y de la cebolla proviene de sus poderosos compuestos con azufre. El ingrediente principal es la Alicina, conocida por sus propiedades antibacteriana, antiviral, antifúngica y antioxidante.

La alicina, además de otros poderosos compuestos presentes en las cebollas y los ajos, tiene un profundo efecto en tus sistemas circulatorio, digestivo e inmunológico, ayudando a reducir la presión sanguínea, reducir los niveles de azúcar en la sangre, y elevar los niveles de HDL (colesterol bueno) en tu cuerpo.

El ajo y la cebolla son especialmente efectivos como ayuda dietaria a los diabéticos, pues aumentan la insulina y estabilizan el azúcar en la sangre. Un estudio publicado en el Diario de Alimentos Medicinales probó que tanto el ajo como las cebollas mejoraron eficientemente la tolerancia a la glucosa y la sensibilidad a la insulina.

El ajo ha sido considerado, desde hace tiempo, una ayuda para prevenir paros y enfermedades al corazón—dos serios riesgos de salud para los diabéticos. Y las cebollas tienen una buena cantidad del antioxidante quercetina (especialmente las cebollas rojas y moradas), que ayuda a reducir la inflamación, ayuda a las alergias, y combate la enfermedad coronaria y el cáncer.

Los beneficios para la salud de los ajos son de los ajos frescos (no los en polvo ni enlatados), Los potentes químicos de los ajos son liberados cuando el ajo es prensado, picado o cortado, y puede reposar por algunos minutos. Añade ajo crudo a tus comidas tres veces por día, o procesa ajo y consúmelo junto a un vaso de agua.

Las cebollas rojas y moradas tienen más quercetina, pero sus antioxidantes se concentran en las capas más externas de su piel, así que sólo elimina una delgada capa exterior para aprovechar al máximo sus geniales beneficios para la salud. ¡Los sensacionales beneficios de los ajos y las cebollas hacen que el riesgo al mal aliento al consumirlas sea uno que bien vale la pena!

**Fresas, Frambuesas, Arándanos, Moras, Arándanos Agrios Y Cerezas** - Seguir una dieta baja glucémica significa que debes eliminar muchos dulces. Conforme tus papilas gustativas van adaptándose puede que antojos dulces, y las bayas como las frambuesas, los arándanos, las moras, las fresas y las cerezas llenarán ese hueco—¡y, al mismo tiempo, serán excepcionalmente buenas para ti! Las bayas y las cerezas son súperalimentos para la diabetes, porque están repletas de poderosos antioxidantes, vitaminas, fibra y casi nada de azúcar.

Su profundo color proviene de un compuesto llamado antocianina, un antioxidante flavonoide que ha probado reducir la resistencia a la insulina y ayuda a controlar el azúcar en sangre—¡dos cosas importantes para los diabéticos que buscan recuperar su salud!

Una taza de fresas tiene unos 100 mg de vitamina C, ¡más que las naranjas! La vitamina C fortalece el sistema inmune y ayuda a formar fuertes tejidos conectivos. Las fresas también tienen calcio, magnesio, folato, potasio, y muy pocas calorías. Si las encuentras, las fresas orgánicas son mejores que las convencionales, y bien valen el costo extra. Las fresas no orgánicas son uno de los cultivos más tratados y, ya que no tienen cáscara u otra defensa, absorben esos herbicidas y pesticidas muy fácilmente.

Una taza de arándanos brinda una menor cantidad de vitamina C, pero altas cantidades de minerales y algunos de los más beneficiosos fitoquímicos, con muy pocas calorías. Los arándanos también son extremadamente ricos en antioxidantes, así como los arándanos agrios. Y las frambuesas brindan vitamina C, potasio y una variedad de otros antioxidantes.

Puedes elegir otras bayas con una similar nutrición, como las loganas, zarzaparrillas, grosellas, arándanos rojos y mirtilos.

**Chocolate Amargo** - De vez en cuando necesitas algo dulce y satisfactorio, y el chocolate es lo ideal—sólo recuerda que tiene algo de azúcar, así que limita tu consumo a una o dos piezas. El chocolate amargo es de hecho bueno para ti, pero no puedes elegir cualquier chocolate que tomas de los anaqueles en la tienda.

Una de las principales razones por las que las dietas y otros programas para perder peso fallan, es porque te sientes privado. ¡Y la vida no se trata de eso! Se trata, en cambio de modificar malos hábitos y permitirte darte ciertos gustos, de vez en cuando. ¡Integrar chocolate en dosis pequeñas a tu dieta diaria puede ayudar a alcanzar el éxito en tu plan alimenticio para revertir la diabetes! Una o dos pequeñas piezas de chocolate amargo no arruinarán tu dieta para revertir la diabetes.

Un reciente estudio muestra aún más beneficios de salud en el chocolate amargo. Este se elabora de los granos del árbol de cacao, el *Theobroma cacao*. El cacao tiene muchos antioxidantes efectivos en la prevención de la suba de peso y la diabetes tipo 2, controlando el apetito y mejorando la tolerancia a la glucosa.

Estos flavonoides son compuestos vegetales con poderosas propiedades antioxidantes, lo que significa que reduce la inflamación, promueve la salud arterial, y ayuda a combatir el envejecimiento previniendo--y reparando-- el daño celular. Una pequeña barra de chocolate amargo puede tener la misma cantidad de antioxidantes que seis manzanas, cuatro y media tazas de té, y dos copas de vino tinto.

Un buen chocolate **amargo** puede suprimir el apetito, reducir tu presión sanguínea, mejorar tu humor, y brindarte antioxidantes. El sabor amargo de este chocolate ayuda a regular el apetito, y la manteca de cacao puede hacer que tu estómago se sienta lleno por más tiempo. También—el chocolate tiene un ingrediente que mejora el humor, además de magnesio, un mineral que ayuda a controlar el azúcar en la sangre y que te ayuda a sentirte calmado y relajado, reduciendo tu presión sanguínea.

Si miras en la mayoría de las tiendas, probablemente verás cada día más opciones de chocolates amargos. Ten en cuenta que el chocolate con leche y el chocolate blando están llenos de azúcares, y no brindan los mismos beneficios para la salud que el chocolate amargo. En cambio, enfócate en un chocolate amargo de buena calidad, orgánico, sin aditivos endulzantes como caramelo u otros. Si quieres darle más sabor a tu

chocolate amargo, prueba agregarle frutos secos, frutas o coco. Ten en cuenta los azúcares en todos los ingredientes que uses.

En general, los chocolates en el rango de 70-80% de cacao tendrá el mejor sabor, y mucho menores niveles de azúcar. Cuanto más amargo, mejor. Y modera tu consumo—guárdatelo como un gusto ocasional, límitate a 15 gramos máximo por día, y tendrás todos sus geniales beneficios para la salud.

**Alga Marina** – Nuevos estudios informan que ciertas algas marinas demoran el procesamiento de carbohidratos, lo que evita que el azúcar en la sangre crezca en picos. El estudio, publicado en *Química Alimentaria*, evaluó 15 distintos niveles y halló que cinco tipos de alga marina café tienen las más poderosas enzimas, que demoran el metabolismo de los carbohidratos. Los extractos de alga marina café aparentan tener la capacidad de interferir con la liberación de azúcares simples, lo que reduce los picos de azúcar luego de las comidas.

Otra investigación en las algas marinas probó que ayudan a reducir la presión sanguínea, otro problema común entre las personas con diabetes tipo 2.

Además a sus tantas vitaminas y minerales, y a los poderosos químicos vegetales que estas algas poseen, las algas marinas también ayudan en la pérdida de peso—otro beneficio para los diabéticos. Se estudió muchos tipos de algas marinas café específicamente, así que aprovecha para hacer envueltos de alga Nori si los encuentras en la tienda, o en Whole Foods. Las algas nori son las que se usan para envolver las piezas de sushi, y son geniales para distintos tipos de envueltos. ¡Prueba rellenándolas con ensalada de atún!

**Té Verde** - Las personas han bebido té desde tiempos remotos, lo siguen haciendo hoy, y es una de las bebidas más populares del planeta—además del agua. Entre sus tantos beneficios para la salud, la prevención de la diabetes es sólo uno de ellos.

Mediante una compleja reacción química, el té -especialmente el té verde- ayuda a sensibilizar las células para que puedan metabolizar mejor el azúcar. Un estudio japonés publicado en el *Diario de Diabetes y metabolismo* en 2013 halló que quienes beben 6 tazas de té por día presentaron 33% menos probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2.

Lo logra demorando la acción de una particular enzima digestiva, llamada amilasa. Esta enzima es fundamental para la ruptura de los almidones (carbos) que pueden hacer que los niveles de azúcar en la sangre se eleven luego de una comida. Es algo bastante emocionante -- el té verde puede ser el eslabón perdido en el apropiado manejo de la glucosa.

Se sabe que el té tiene unos antioxidantes llamados 'polifenoles' que reducen el estrés oxidativo y causan vasodilatación, que expande y relaja las vías sanguíneas, reduciendo la presión arterial y reduciendo las probabilidades de paros y ataques cardíacos.

El té negro tiene muchos beneficios para la salud, pero el té verde es el claro ganador. El té verde tiene niveles mayores de polifenoles. De hecho, si visitas PubMed.com y buscas té verde, encontrarás más de 2.000 estudios realizados sobre el té verde y sus compuestos. Otros de sus beneficios incluyen la pérdida de peso, la prevención del cáncer, actividad antioxidante, mejora cognitiva, buena salud y bienestar generales... y la lista sigue y sigue.

El té verde también es una genial sustancia quemadora de grasas. Ayuda en la pérdida de peso aumentando la tasa metabólica, haciendo que quienes lo usen tengan una quema de calorías levemente mayor, de acuerdo al Diario Americano de Nutrición Clínica. En otro estudio del Diario Americano de Nutrición Clínica, beber té verde llevó a la reducción de las grasas corporales Y TAMBIÉN de los niveles de colesterol. ¡Doble poder!

En resumen, los beneficios para la salud en el té verde son el resultado de diversos mecanismos, incluyendo un metabolismo elevado, un efecto positivo en la regulación de insulina y azúcar en la sangre, y la inhibición de ciertas enzimas requeridas para procesar carbohidratos y grasas.

Los mejores beneficios del té verde se obtienen con 2-3 tazas diarias. ¿No te gustan los líquidos calientes? Haz un poco y sírvelo sobre hielo. Hay muchos tipos de té verde entre los que puedes elegir: algunos tienen cafeína, otros no; algunos son saborizados con limón, naranja, chai, jazmín y más. Busca marcas respetables y elige orgánico cuando puedas—y evita los azúcares y endulzantes artificiales agregados. Además del agua puro, esta es la bebida más saludable que puedes consumir con tus comidas o a lo largo del día.

Además hay otros tipos de tés herbales con gran variedad de antioxidantes, y son un genial sustituto para los refrescos, los jugos y otros., con sus calorías huecas y su aumento de peso. Hay tés de bayas, tés rojos (llamado rooibos), tés de menta, camomila o manzanilla, yerba mate, té de hibisco, y muchos más. Todos ellos tienen antioxidantes exclusivos que no se hallan en otros tés, y que pueden ser beneficiosos. Por ejemplo, los tés de hibiscos (el más comúnmente llamado "té herbal") ha probado, en estudios, ayudar a reducir la presión sanguínea. Todos saben deliciosos calientes o fríos, y algunos son naturalmente dulces (con 0 calorías) y no necesitas agregarles nada.

**Vino Tinto** – ¡Viva! ¡El vino tinto puede ser saludable para los diabéticos! Una pequeña copa de vino tinto por día puede, de hecho, ayudar a mantener la diabetes bajo control, además de sumar a una dieta saludable y baja glucémica. Los fitoquímicos naturales hallados en la piel de las uvas rojas son conocidos como polifenoles, y pueden ayudarle al

al cuerpo a regular los niveles de glucosa, previniendo potencialmente peligrosos picos y valles en los niveles de azúcar en la sangre. Una pequeña copa de vino tinto tiene casi tantos ingredientes activos como algunas drogas anti diabetes.

Este reciente estudio sobre el vino y la diabetes comparó el contenido de polifenoles de 12 distintos tipos de vino. Se halló que algunos antioxidantes presentes en el vino tinto interactúan con las células humanas involucradas en el desarrollo de células grasas, almacenamiento de energías, y regulación del azúcar en la sangre. Estos polifenoles de hecho son comparables a la misma acción de la droga de control diabético Avandia.

Modera el consumo de vino—especialmente de vinos tintos, que han sido asociados con beneficios de salud para los humanos. Moderar significa una copa pequeña las mujeres, y dos copas pequeñas los hombres.

## Capítulo 9



### **Suplementos Para Reducir El Azúcar En La Sangre, Aumentar La Sensibilidad A La Insulina, Y Combatir Los Síntomas De La Diabetes**

***Nota Importante:***

*No comiences a tomar suplementos ni reduzcas o detengas tus medicamentos sin consultarlo previamente con tu médico. Al usar estas guías dietarias y los planes de comida de este libro, además de los suplementos recomendados, es muy posible que mejores tus niveles de azúcar en la sangre, los estabilices y los controles. Pero siempre consulta con tu doctor, y hazle saber exactamente qué estás haciendo, pues puede que necesites reducir algunos de tus actuales medicamentos para la diabetes.*

Puede decirse que en los diabéticos hay un estado de desnutrición, por la manera en la que esta enfermedad progresa. El nivel excesivamente alto de azúcar en la sangre y la ineficiencia de la insulina hace que sea muy difícil que los nutrientes se absorban en las células, donde se los necesita. Obtener los apropiados nutrientes en tu cuerpo no sólo te ayuda a reabastecer los faltantes, sino también da una fortificación extra para combatir la diabetes, y sus a menudo peligrosos y mortales efectos secundarios— además de la mayoría de los demás problemas de salud no relacionados con la diabetes.

La mayor parte de la población tiene deficiencias de magnesio, hierro, vitamina D, zinc y grasas Omega-3. Tener sobrepeso u obesidad es de hecho un síntoma de desnutrición. Y, si sigues una dieta rica en alimentos procesados, estás consumiendo una dieta carente de

vitaminas y minerales. Incluso si dicen añadir nutrientes, nada reemplaza a los alimentos REALES e integrales en lo que respecta a sus miles de fitoquímicos, antioxidantes, vitaminas y minerales poderosos.

Además de los suplementos específicos para la diabetes, te recomiendo una lista básica de suplementos que yo le recomiendo A CUALQUIER PERSONA para incluir en su dieta. Es virtualmente imposible obtener estos básicos—incluso consumiendo una dieta muy saludable. Como siempre, te recomiendo consultar con tu doctor antes, y hacerle saber que los estás tomando.

Los siguientes suplementos y dosis se basan en las recomendaciones que el Dr. Mark Hyman hace en su libro “La Solución Del Azúcar En La Sangre”:

#### **Suplementos Básicos Para La Salud General**

- Vitaminas/minerales de espectro completo y alta calidad
- Vitamina D3, 1000-2000 IU
- Ácidos grasos Omega 3, 1000-2000 mg
- 200-250 magnesio, AM/PM
- 300-600 ácido alfa linoleico, AM/PM
- 200-600 polinicotinato de cromo por día
- Multivitaminas del grupo B
- Probiótico de trazas múltiples, de alta calidad

#### **Suplementos Que Combaten La Diabetes**

Los siguientes suplementos son potentes y efectivos para combatir y demorar la progresión de la diabetes tipo 1 y tipo 2. Los suplementos de los que hablaremos abajo ayudan a mejorar el metabolismo de la glucosa, a mejorar la sensibilidad a la insulina, y a estabilizar el azúcar en la sangre, además de prevenir la neuropatía diabética, la enfermedad renal, la enfermedad cardíaca, los paros, el cáncer y la demencia.

*Asegúrate de consultar con tu doctor sobre cada uno de los siguientes suplementos y dosis.*

#### **Ácido Alfa Linoleico**

A menudo llamado simplemente "ALA", el ácido alfa linoleico es la versión sintética de una sustancia natural en nuestros cuerpos, importante para la energía celular y para evitar el daño de los radicales libres. El ALA también ayuda a aumentar la sensibilidad a la insulina, y trabaja junto a las vitaminas B para ayudarle al cuerpo a usar las energías de las proteínas, los carbohidratos y las grasas. Además, los ALA también son analizados

en el tratamiento de neuropatía diabética (una dolorosa condición nerviosa causada por el daño a los nervios debido a los excesivos niveles de glucosa), la disfunción hepática y el glaucoma. Aunque no hay estándares establecidos respecto de la dosis de ALA, según el Dr. Mark Hyman en “La Solución Del Azúcar En La Sangre”, la recomendación es de 300- 600mg de ácido alfa linoleico dos veces por día, con las comidas.

### **Acetil L-Carnitina (o Carnitina)**

Este suplemento es una combinación de dos aminoácidos, la lisina y la metionina. Ambas son contribuyentes clave a la producción de energía en el cuerpo, y ayudan a quemar grasas. Además, según la Asociación Americana Para La Diabetes, un reciente estudio en la Universidad Estatal Wayne en Detroit mostró que tomar 1000mg tres veces por día ayuda a reducir el dolor de la neuropatía diabética y ayuda a regenerar las células nerviosas dañadas por los altos niveles de glucosa. El alivio sintomático se presentó en la semana 26, aunque los sujetos analizados tomaron acetil L-carnitina por 52 semanas. El dolor neuropático es uno de los más comunes síntomas de la neuropatía diabética.

¿Recuerdas los Productos Finales de Glicación Avanzada y sus daños? La carnitina ha probado proteger también de los efectos destructivos de los AGE. Los AGE son el resultado de las proteínas y azúcares uniéndose, lo que envejece prematuramente nuestro cuerpo y exacerba muchas condiciones de salud, incluyendo la diabetes. Los alimentos ricos en AGEs incluyen los ricos en azúcares o carbohidratos que han sido dorados o caramelizados.

Las comidas y carnes, especialmente si han sido grilladas o doradas, son ricas en AGEs, y los factores de estilo de vida como el sedentarismo, la falta de sueño y los altos niveles de estrés son contribuyentes a la creación de más de estos destructores.

Según el estudio de la Universidad Estatal Wayne, los investigadores notaron que tomar 1000mg por día mejoró los síntomas de dolor, y 3000mg por día mejoró significativamente los síntomas de dolor, especialmente con los recientemente diagnosticados.

### **Vitamina A**

La deficiencia de vitamina A ha probado, recientemente, ser un posible factor en el desarrollo de la diabetes tipo 2. Investigadores del Colegio De Medicina Cornell en Nueva York concluyeron que los tratamientos con vitamina A pueden ayudar a las células beta productoras de insulina en el páncreas. La vitamina A se halla en abundancia en muchas frutas y vegetales de colores brillantes, también en la carne de pastura y los productos lácteos.

En el estudio, los investigadores hallaron que eliminar la vitamina A de las dietas de los ratones analizados llevó a una reducción en la producción de insulina, y mayores niveles de glucosa en la sangre como resultado. Cuando la vitamina A fue reintroducida,

la producción de células beta en el páncreas aumentó, la producción de insulina aumentó, y los niveles de azúcar en la sangre regresaron a lo normal. Las altas dosis de vitamina A pueden ser tóxicas, pero la vitamina A presente en las frutas y vegetales de colores brillantes, el beta caroteno, no lo es. Es mejor asegurarte de consumir distintas porciones de vegetales (principalmente) y una pequeña cantidad de frutas a tu dieta diaria. Para una mejor absorción, asegúrate de comer tus vegetales con una pequeña cantidad de una grasa saludable, como mantequilla de pastura o aceite de oliva extra virgen.

## **Vitaminas B**

Las vitaminas B son un nutriente necesario para los diabéticos. Los diabéticos tienden a perder vitaminas hidro-solubles (como las vitaminas B) mucho más rápido, porque los altos niveles de azúcar en la sangre suele actuar como diurético. Las vitaminas B son necesarias para una apropiada función del tejido nervioso, y puede proteger de la neuropatía diabética y del daño en los nervios.

Las vitaminas B6 y B12 son especialmente útiles en la protección y el fortalecimiento del tejido nervioso. La biotina, que también pertenece a la familia de las vitaminas B, ayuda a mejorar la sensibilidad a la insulina. Las vitaminas B de hecho funcionan sinérgicamente, es decir, funcionan mejor en presencia de otras vitaminas B. Así que en lugar de tomar vitaminas B por separado, elige un suplemento que tenga todas las vitaminas B en las proporciones correctas.

## **Cromo**

El cromo ha sido un popular suplemento para la diabetes desde hace años. El cromo es un mineral esencial, involucrado en el metabolismo del azúcar. Ha probado reducir los niveles de azúcar en la sangre en diabetes tipo 2, y mejorar el metabolismo de carbohidratos, proteínas y lípidos.

El cromo fue notado allá por la década de 1950, cuando investigadores hallaron que podían prevenir la diabetes en ratas administrando suplementos de cromo. Desde entonces ha sido intensamente estudiado como ayuda natural para la diabetes. Uno de los más recientes estudios mostró que mejora la sensibilidad a la insulina y la tolerancia a la glucosa en personas con diabetes tipo 2 que toman 1000mcg de cromo y una droga de tipo sulfonilurea. El cromo parece ayudar a la insulina a adherirse a las paredes celulares, haciendo más fácil a los receptores de insulina tomar la glucosa con más disponibilidad. Diversos estudios muestran promisorios resultados en el uso de cromo, mostrando mejoras en el control del azúcar en la sangre y en los valores de HbA1c.

El Dr. Mark Hyman, en su libro “La Solución Del Azúcar En La Sangre”, recomienda 200-600mcg de polinicotinato de cromo por día. Pero de acuerdo a otras fuentes no deberías exceder las dosis de 400-800mcg por día, asegurándote de revisar regularmente tus niveles de glucosa e informar cualquier efecto secundario observado a tu médico. El cromo puede interferir con los beta bloqueadores, la insulina, la niacina,

los corticoesteroides, el ibuprofeno y la aspirina. El cromo puede hallarse en alimentos como yemas de huevo, carne de res y levadura de cerveza, aunque sus cantidades terapéuticas son difíciles de obtener solamente mediante la dieta.

### **Ginkgo Biloba**

El ginkgo biloba ha sido usado como suplemento para mejorar la salud por cerca de los últimos 3000 años. El ginkgo ha sido efectivamente usado para:

- mejorar la circulación sanguínea y conservar las vías sanguíneas
- sustentar una buena acción coagulante sanguínea
- sustentar un envejecimiento saludable y una saludable función cerebral
- sustentar un saludable metabolismo de la glucosa

El ginkgo tiene flavonoides conocidos por proteger los sistemas nervioso y cerebral, y también el corazón y las vías sanguíneas. Otros flavonoides en el ginkgo son potentes antioxidantes y buscadores de radicales libres, que ayudan a prevenir o combatir la enfermedad, además de combatir la inflamación.

Según el Dr. Kudolo, científico de Ciencias de la Salud de la Universidad de Texas, el ginkgo también ayuda a reducir los niveles de azúcar en la sangre y estimula al páncreas para secretar insulina. Otros estudios muestran que el ginkgo reduce significativamente los niveles de azúcar en sangre en ayuno en animales de laboratorio.

Los diabéticos son más propensos a paros y ataques cardíacos, porque sus plaquetas sanguíneas tienden a unirse entre sí. El ginkgo también ha probado ayudar a prevenir la formación de coágulos sanguíneos, involucrados en adversos eventos de salud. También, el ginkgo ayuda a prevenir la neuropatía diabética y el daño en nervios.

Puedes conseguir ginkgo en tabletas, cápsulas o té. El Dr. Andrew Weil y otras fuentes médicas recomiendan una dosis de hasta 120mg diarios, en dosis divididas.

*Por favor nota: si tomas Cumarina, Warfarina u otro medicamento diluyente de la sangre, definitivamente debes consultar con tu médico. El ginkgo tiene propiedades diluyentes de la sangre por su propia cuenta, y puede causar peligrosas interacciones con los medicamentos anticoagulantes.*

### **Extracto De Semilla De Uva**

Un nuevo estudio publicado en el Diario de Señales Y Comunicación Celular comparó los efectos del Extracto de Semilla de Uva a la metformina, una droga habitualmente usada para la diabetes. Se probó que el ESU reduce los niveles de glucosa y la elevada insulina en la sangre. Los efectos negativos de una dieta alta en grasa y alta en fructosa también fueron revertidos—incluyendo el potencial de desarrollar cáncer.

El principal ingrediente activo del extracto de semilla de uva es una sustancia llamada proantrocianidina, un poderoso antioxidante proveniente de la piel de las uvas rojas—y también se halla en menores cantidades en el vino tinto y en el jugo de uva (aunque el jugo de uva es muy alto en azúcar).

Las proantrocianidinas, y el extracto de semilla de uva en particular, han sido ampliamente estudiados por sus propiedades protectoras y terapéuticas en el sistema cardiovascular.

## **Magnesio**

Al menos 80% de la población tiene una deficiencia de este mineral vital. ¿Te sorprende? El magnesio es un mineral milagroso. Más de 350 diferentes e importantes funciones enzimáticas corporales dependen de este mineral esencial, incluyendo la estabilización de los niveles de azúcar en sangre, el mantenimiento de los niveles de energía, las funciones muscular y nerviosa, el ritmo cardíaco, la presión sanguínea y la función inmune.

La resistencia a la insulina, tan habitual en los diabéticos tipo 2 y prediabéticos, resulta en una pérdida de magnesio y causa estragos en esos 300 distintos procesos en los que el magnesio es necesario. Otros factores que pueden contribuir a la deficiencia de magnesio incluyen:

- Enfermedad celíaca, enfermedad de Crohn, alergias alimentarias, intestino permeable, etc.
- Beber alcohol
- Enfermedad renal
- Adultos mayores, pues su absorción disminuye con la edad
- Diabéticos, especialmente los mal controlados
- Las medicaciones - diuréticos (para la presión sanguínea), antibióticos y medicaciones para el cáncer.

El magnesio es un ingrediente clave para metabolizar proteínas, carbohidratos y grasas, y para ayudar a una apropiada función genética. Sin magnesio, la energía no puede almacenarse apropiadamente en los músculos como ATP (trifosfato de adenosina). Casi casa sistema del cuerpo es afectado por la deficiencia de magnesio. También considero un suplemento de relajación natural, y ayuda a los músculos a relajarse y a dormir mejor, además de eliminar los calambres y espasmos musculares.

El magnesio no puede producirse en nuestros cuerpos, así que debemos obtenerlo por la dieta o por suplementos. Los alimentos ricos en magnesio incluyen espinaca, col y acelga crudas. Otras buenas fuentes son el brécol, los verdes de mostaza, el zapallo de verano, el hipogloso, la melaza, los verdes de nabo, las semillas de calabaza y la menta.

Los suplementos se hacen en formas queladas y no queladas. Las formas queladas incluyen: citrato de magnesio, glicinato de magnesio, aspartato de magnesio y taurato de magnesio. La investigación muestra que las formas queladas de magnesio se absorben mejor que las formas no queladas.

Si tomas suplementos de calcio o comes muchos lácteos, el magnesio es aún más importante. Mantener una apropiada proporción calcio-magnesio es importante. Según el Dr. Mercola: “La investigación en la dieta cavernaria o paleolítica ha mostrado que la proporción de calcio a magnesio en esa dieta que nuestro cuerpo debe comer es de 1- $\alpha$ -1. Los norteamericanos, en general, tienden a tener una mayor proporción de calcio a magnesio en sus dietas, en un promedio de 3,5-a-1”.

El magnesio y el calcio deben mantenerse en equilibrio para que el cuerpo pueda funcionar apropiadamente. Tus niveles de magnesio son extremadamente importantes para regular la presión sanguínea, la angina y los ritmos cardíacos anormales. Si tomas calcio para tus huesos, debes saber que el magnesio, la vitamina K2 y la vitamina D3 funcionan sinérgicamente para preservar la salud ósea. El calcio solo no ayuda—y eso puede romper el delicado equilibrio de calcio y magnesio.

Ciertas formas de magnesio pueden causar heces blandas, especialmente si no sueles tomarlo. El citrato de magnesio es bueno si tiendes a tener constipación. Toma aspartato o glicinato de magnesio o su forma en aerosol para su aplicación dérmica si eres sensible al magnesio o si te provoca heces blandas. Un baño con sales Epsom antes de ir a la cama es una excelente manera de ayudar al cuerpo a absorber magnesio y relajarte, para dormir profundamente.

Los doctores y cuidadores de la salud sugieren 200-400mg por día. Comienza con una dosis menor a la hora de ir a dormir, y ve aumentándola conforme lo toleres.

### **Ácidos Grasos Omega 3**

Los ácidos grasos Omega 3 son un tipo de grasa poliinsaturada con múltiples beneficios para la salud, y suele hallarse en pescados grasos silvestres como los arenques, hipoglosos, sardinas, salmón, bacalao y en las carnes de pastura. Los Omega 3 son considerados un 'ácido graso esencial', y debe integrarse de fuentes dietarias.

La mayoría de las personas consume más que suficientes grasas Omega 6 (de aceites vegetales y carnes alimentadas a granos, y carnes, aves y pescados comerciales), pero no los suficientes Omega 3. Una abundancia de grasas Omega 6 inclina el equilibrio y la proporción de Omega 6:Omega 3. Cuantos más Omega 6 consumas, más grasas Omega 3 necesitas comer.

Para los diabéticos y prediabéticos, el Omega 3 reduce la resistencia a la insulina (un factor clave en el desarrollo de la diabetes tipo 2). Además, ayuda a contrarrestar otros peligrosos problemas de salud a los que muchos diabéticos tienen alto riesgo. Los Omega 3 han probado reducir los niveles de triglicéridos, aumentar el colesterol bueno HDL, y disminuir la inflamación. También son excelentes anticoagulantes, haciendo al cuerpo menos propenso a formar coágulos y, con eso, ayudar en la prevención de mortales paros y ataques cardíacos.

Las grasas Omega 3 son muy efectivas para proteger la salud del cerebro, mejorar el humor, eliminar la depresión, y proteger el tejido nervioso. Además de los tantos otros beneficios de los ácidos grasos Omega 3, también pueden ayudarte a perder peso.

Las grasas Omega 3 pueden provenir de pescados grasos silvestres, las carnes de animales de pastura, los lácteos de vacas de pastura, y los huevos de gallinas de pastura, no enjauladas, además de frutos secos y semillas—especialmente las de lino. Sin embargo, para obtener el máximo de beneficios de esta importante grasa—los suficientes para beneficiar tu salud—puede que lo mejor sea tomar un suplemento. Muchos médicos recomiendan tomar entre 1000-2000mg diarios, y aumentar el consumo de pescados silvestres en tu dieta.

*Nota: Los pescados de granja no tienen tantas grasas Omega 3, lo mejor es alejarse de este tipo de pescados. Los pescados silvestres tienen más de este ácido graso esencial.*

*Si tomas diluyentes de la sangre, asegúrate de consultar con tu doctor antes de tomar suplementos de grasas Omega 3, pues este nutriente ayuda a diluir la sangre y puede ser peligroso en combinación con los anticoagulantes.*

## **Pycnogenol**

Este suplemento superestrella proveniente de la corteza de un particular pino francés ha sido ampliamente estudiado durante los últimos 30-40 años. Tiene una exclusiva y poderosa combinación de procianidinas, bioflavonoides, y ácidos orgánicos. Los hallazgos han sido muy positivos en su capacidad de ayudar a los diabéticos. El pycnogenol ha probado disminuir la presión sanguínea, reducir el colesterol LDL, y controlar la glucosa en la sangre. Trabaja demorando la absorción de carbohidratos y azúcares, lo que significa que entran a la sangre más lentamente, previniendo los picos de glucosa posterior a las comidas.

Otro llamativo beneficio del pycnogenol para los diabéticos es su capacidad de reparar y aumentar la elasticidad de los capilares de los ojos, ayudando a prevenir la retinopatía diabética—una de las más peligrosas progresiones de la diabetes. El pycnogenol también ha sido usado como tratamiento tópico para las llagas dolorosas que no sanan, frecuentes en los diabéticos. Y ha probado acelerar el tiempo de curación y ayudar a prevenir infecciones.

Las dosis recomendadas varían dependiendo de la necesidad. WebMD sugiere estas dosis (asegúrate de consultarle a tu médico las dosis recomendadas):

- Para mejorar la circulación: 45-360mg diarios, o 50-100mg tres veces por día.
- Para enfermedades de la retina: 50mg tres veces por día.
- Para la presión sanguínea levemente elevada: 200mg de pycnogenol por día.

## Vitamina D

La vitamina D ha recibido mucha atención recientemente, pues es una de las vitaminas más esenciales para la salud general. Tiene un rol muy importante en la salud ósea, la inmunidad, la producción de energía y la regulación de azúcar en la sangre. El cuerpo produce vitamina D de la luz solar—especialmente de los rayos UVB (los que broncean la piel), que luego se convierten en vitamina D útil para el cuerpo. Si limitas tu tiempo al sol, o te cubres por completo con protector solar, puede que te falte vitamina D. De hecho, la mayor parte de la población tiene deficiencia de vitamina D en algún grado.

Diversos estudios prueban evidencia promisorio sobre la vitamina D como protectora para los diabéticos, los prediabéticos, y quienes tienen síndrome metabólico. Un estudio de la Universidad Tufts halló que combinar calcio con vitamina D puede demorar drásticamente la suba de azúcar en la sangre. Los investigadores analizaron a adultos que tomaron 700 IU de vitamina D y 500mg de calcio por día, y se halló que quienes tomaron la vitamina D tuvieron un menor aumento de los niveles de glucosa, que quienes no tomaron vitamina D.

Otro estudio publicado recientemente en el *Diario de Endocrinología Clínica y Metabolismo* de la Sociedad Endocrina estudió los niveles de vitamina D de 150 personas en España. El estudio halló que las personas con *bajos niveles de vitamina D fueron más propensas de tener diabetes o prediabetes, y problemas con el azúcar en la sangre*. El líder de la investigación dijo “Nuestros hallazgos indican que la vitamina D se asocia con más proximidad al metabolismo de la glucosa que la obesidad... y el estudio sugiere que la deficiencia de vitamina D y la obesidad trabajan en conjunto aumentando el riesgo de la diabetes”. En otras palabras, si tienes deficiencia de vitamina D y sobrepeso, eres más propenso a desarrollar diabetes. La vitamina D también ayuda a mejorar la sensibilidad del cuerpo a la insulina, reduce el riesgo de resistencia a la insulina, y ayuda a regular la producción de insulina en el páncreas, también.

Muchos expertos dicen que los niveles de vitamina D en la sangre deberían medir entre 20-56 ng/ml, y se considera niveles óptimos de vitamina D entre 60-80 ng/ml, especialmente si buscas mantener los niveles de glucosa bajo control. La corrección de los niveles de vitamina D varían entre una y otra persona. La mejor manera de verificar si tienes niveles adecuados es con un análisis 25-hidroxi-vitamina D, o análisis de sangre 25 (OH) D, pidiéndoselo a tu médico.

Los suplementos de vitamina D se ofrecen en dos formas: Vitamina D2 y vitamina D3. La vitamina D2 es la versión sintética, mientras que la vitamina D3 es la forma natural, que tu cuerpo puede usar con más disponibilidad. Evita la versión sintética y toma Vitamina D3.

Más beneficios de la vitamina D:

- **Pérdida de Peso** - Los niveles óptimos de vitamina D ayudan a reducir los niveles de hormona paratiroides, que a su vez ayuda al cuerpo a perder peso, un gran problema de salud para las personas con diabetes tipo 2.

- **Regula el Apetito** – La vitamina D aumenta los niveles corporales de la hormona leptina, involucrada en la diabetes tipo 2, y controla el almacenamiento de grasas corporales, propiciando la sensación de saciedad y ayudándonos a dejar de comer.
- **Reduce la Grasa Abdominal** – Los bajos niveles de vitamina D aumentan la hormona del estrés cortisol, producida por las glándulas suprarrenales. Los altos y prolongados niveles de cortisol en la sangre pueden aumentar la grasa abdominal—o peor aún, la grasa visceral interna, relacionada a diversas condiciones de salud incluyendo enfermedad coronaria y diabetes tipo 2.

***Nota:** antes de aumentar tu consumo de vitamina D, consúltalo con tu médico para asegurarte de que la dosis que piensas tomar sea segura, y no reaccione con tu medicación estándar para la diabetes. Puede ser buena idea analizar antes tus niveles de vitamina D.*

## **Vitamina K2**

La vitamina K2—diferente de la vitamina K1, es una vitamina esencial a menudo subestimada. Nuevos estudios muestran que la mayoría de la población de las culturas modernas industrializadas tiene significativas deficiencias de este nutriente esencial. No nos sorprende, pues los lácteos de animales de pastura casi han desaparecido de nuestra cadena alimenticia moderna.

La vitamina K ha probado regular el metabolismo de la glucosa, convirtiéndola en algo llamado osteocarcina carboxilada, que afecta la sensibilidad a la insulina.

La vitamina K2 no se encuentra en la mayoría de nuestros alimentos, aunque sí está presente en la mantequilla de leche de vacas de pastura (Kerrygold es una buena marca de mantequilla de pastura) o en la leche y los quesos de las vacas de pastura. El natto, elaborado con granos de soya fermentados, también tiene cantidades significativas de este valioso nutriente. Además, la vitamina K2 ayuda a mejorar la sensibilidad a la insulina, también le ayuda al cuerpo a transportar calcio a huesos y dientes en lugar de quedarse flotando en el flujo sanguíneo o asentarse en las vías sanguíneas de los riñones.

Otras buenas fuentes de vitamina K2 son el hígado de gansos y gallinas, los quesos crudos añejos, los huevos de pastura y las leches orgánicas (de pastura).

## **Zinc y Cobre**

El zinc es un mineral esencial muy importante para mantener la salud, ayudando al sistema inmune a funcionar apropiadamente, y ayudando a combatir la infección y contrarrestar los radicales libres en tu sistema. El zinc también ayuda a combatir el acné, a sanar la piel más rápido, y a romper los carbohidratos para tener energía. El zinc

también ayuda a conservar los sentidos de aroma y gusto. El zinc se almacena en los músculos, los glóbulos, los ojos, la piel, los huesos, el hígado y el páncreas.

Ya que nuestros cuerpos no pueden producir zinc, es un mineral esencial que debe provenir de los alimentos que consumimos. Las fuentes primarias de zinc son la carne roja, las aves y los mariscos, también los frijoles, los frutos secos, los granos integrales y los lácteos.

Las personas con problemas gastrointestinales crónicos como la enfermedad celíaca (la intolerancia al gluten) y la enfermedad de Crohn, al igual que los vegetarianos (especialmente quienes comen muchos productos de soya) están a un riesgo aún mayor de tener carencia de zinc.

El zinc también ha sido usado como ingrediente de las viejas fórmulas de insulina, como el NPH, Lente y otras. ¿Por qué? Porque el zinc es un ingrediente necesario para la formación de células beta en el páncreas—el productor de insulina.

En 2007, investigadores finlandeses estudiaron a más de mil adultos con diabetes tipo 2 durante siete años, y hallaron que la suplementación con zinc también puede ser útil para prevenir la enfermedad del corazón en diabéticos tipo 2.

Sin embargo, demasiado zinc puede sustituir al cobre en el cuerpo, y romper el delicado equilibrio entre ambos, por lo que es mejor obtener zinc de fuentes alimenticias naturales siempre que sea posible. Dos de las mejores fuentes de zinc y también de cobre son las carnes de ganado de pastura y las ostras.

## Capítulo 10



### El Increíble Poder De Las Hierbas Y Especies

Ciertas hierbas y especias tienen algunos de los más potentes y concentrados antioxidantes de entre todas las comidas. Muchas hierbas y especias tienen concentraciones aún mayores en actividad antioxidante que muchas frutas y vegetales, y algunas especias tienen hasta 10-50 veces más antioxidantes que los arándanos.

Los antioxidantes en las especias brindan una potente protección—no sólo contra la diabetes, sino también el cáncer, la enfermedad coronaria, la artritis, la degeneración macular, el mal de Alzheimer y el envejecimiento.

No sólo dan sabor extra a tus comidas, sino que combinadas con la nutrición de otros alimentos, aumentan exponencialmente los antioxidantes, fitonutrientes y poder antiinflamatorio naturales de muchas comidas. Las hierbas y especias también:

- **Estabilizan el Azúcar en la Sangre** - Algunas especias son tan eficientes para regular el azúcar en la sangre y controlar la insulina, que funcionan tan bien, o incluso mejor, que algunas drogas para la diabetes, sin los peligrosos efectos secundarios.

- **Ayuda a la Quema de Grasas e Impulsan el Metabolismo** – Muchas hierbas y especias elevan el metabolismo, parcialmente porque tienen gran densidad de nutrientes. Perder peso ayuda a aumentar la sensibilidad, y también disminuye otras complicaciones en la diabetes.
- **Poderosas Propiedades Antiinflamatorias** – Estudios científicos muestran que las hierbas ayudan a reducir la inflamación sin efectos secundarios negativos. Reducir la inflamación ayuda a reducir las posibilidades de tener ataques cardíacos, paros, Alzheimer y otras complicaciones diabéticas asociadas al aumento de inflamación.
- **Propiedades de Mejora Inmune** — Los antioxidantes y otros fitoquímicos elevan el sistema inmune, creando un más poderoso sistema de defensa contra los patógenos y las enfermedades contagiosas. Mejorar el sistema inmune también le ayuda al cuerpo a sanar heridas en la piel, que podrían convertirse luego en peligrosas infecciones.

**Canela** – Diversos estudios han analizado la eficiencia de la canela para regular el azúcar en sangre y la sensibilidad a la insulina. Uno de los estudios más conocidos analizó a sujetos diabéticos con distintas dosis (1, 3, o 6 gramos) de canela. Luego de 40 días, las tres dosis redujeron significativamente la glucosa en ayuno en 18-29%, los niveles de triglicéridos en hasta 30% y el colesterol LDL en hasta 27%. Aunque se utilizó distintas dosis en este estudio, los resultados fueron similares en las distintas dosis—lo que significa que no necesitas tomar 6 gramos de canela por día para recibir sus beneficios de salud.

Además de los efectos positivos que esta deliciosa especia tiene en los niveles de insulina y azúcar en sangre, también tiene uno de los más altos niveles de antioxidantes entre las especias. La canela tiene poderosas propiedades antiinflamatorias y ayuda a aliviar el dolor y la rigidez en músculos y articulaciones, incluyendo la artritis.

La canela también tiene un efecto positivo en la función cerebral—oler canela, o mascar goma de sabor canela, ha probado elevar la memoria y la atención. La canela reduce la inflamación en las vías sanguíneas, que puede llevar a la arterioesclerosis y la enfermedad coronaria, y también tiene propiedades antifúngicas y antibacterianas—que son peligrosas complicaciones en la diabetes.

La canela suele presentarse en dos tipos: la canela Ceilán o la canela Cassia, también conocida como Canela de Saigón. En los Estados Unidos, la canela Cassia suele hallarse en las tiendas, pero la canela Ceilán es más eficiente y se la asocia más con los beneficios a la salud y la estabilidad del azúcar en la sangre. La canela Ceilán también tiene menos cumarina, una toxina natural que puede dañar el hígado cuando se la consume en altas dosis.

Aunque puedes encontrar cápsulas de canela, los estudios intentan determinar la efectividad de la canela alimenticia. Actualmente no se sabe cuánta canela se debe consumir para obtener la máxima eficiencia, pero la investigación muestra que es efectiva en dosis relativamente pequeñas. Mi recomendación es espolvorearla a tus comidas tanto

como puedas para obtener sus beneficios. Prueba agregar canela a tus batidos, yogurt, recetas horneadas saludables, avena, mezclada con bayas, o como saludable adición a tu té o tu café.

La canela tiene compuestos aldehídos tóxicos altamente reactivos. Estos compuestos tóxicos pueden acumularse en el cuerpo con el tiempo. Estos sólidos insolubles pueden causar anomalías potenciales en la reproducción celular (como en el cáncer) en grandes dosis. Hay suplementos de canela que tiene sólo saludables nutrientes solubles en agua, sin las peligrosas sustancias tóxicas solubles en grasas.

El Dr. Mark Hyman, autor de “La Solución Del Azúcar En La Sangre”, recomienda tomar 125-250mg como suplemento.

**Berberina** – La berberina está presente en muchas plantas, incluyendo el bérbero europeo, la hidratis o sello de oro, el coptis, la uva de Oregón, el phellodendron, y el árbol de cúrcuma. Se la encuentra en las raíces, los rizomas, los tallos y la corteza de distintas plantas.

En los últimos años se realizó un par de estudios respecto de la berberina y su efectividad sobre el azúcar en la sangre. En un estudio, se comparó la berberina con la metformina (una común droga para la diabetes). Al final del ensayo, los niveles de azúcar en la sangre en ayuno, en el grupo con berberina, cayó de un promedio de 191 miligramos por decilitro a 124, y de un promedio de hbA1c (el análisis de largo plazo para conocer la estabilidad del azúcar en la sangre) de 9,5% a 7,5%, mientras que los triglicéridos en ayuno cayeron de 99 a 78 miligramos por decilitro.

El estudio concluyó que la berberina mostró un efecto similar, si es que no idéntico, en la regulación del metabolismo de glucosa, tal como la glucosa en sangre en ayuno HbA1c, la insulina en ayuno, y el metabolismo de lípidos. La resistencia a la insulina mostró una caída del 45%.

En el segundo estudio, luego de 7 años con berberina, se halló resultados similares. Pero la berberina tiene efectos secundarios. Algunos participantes presentaron trastorno gastrointestinal severo al tomar la berberina, cuya mayoría se disipó en una semana.

La berberina puede ser un potente agente oral hipoglicémico (reductor del azúcar en la sangre), con efectos significativamente positivos en los lípidos (triglicéridos) además de pequeñas cantidades en la pérdida de peso. Estos investigadores afirman que la berberina puede ser segura y económica, aunque otros no están de acuerdo con ello, y afirman que es una medicación herbal no analizada y no controlada. Nuevamente: asegúrate de consultar con tu médico antes de tomar berberina.

Otros beneficios de la berberina incluyen:

- Ayuda a proteger la densidad de los huesos
- Protege de los trastornos cerebrales neurodegenerativos como el Alzheimer
- Imita los efectos de la dieta baja calórica, por lo que puede ser un valioso recurso anti envejecimiento.

**Cayena** - Esta especia picante no sólo da calor a tus platillos, también calienta tu cuerpo y eleva tu metabolismo, ayudándote a quemar grasas más rápido. Una interesante investigación mostró que cuando una persona consume un tentempié con ají molido, consume 15% menos comida.

Condimentar tus platos con chile picante también puede ayudar a reducir los niveles de insulina de una buena manera—un estudio de 2006, publicado en el Diario Americano De Nutrición Clínica así lo probó. Investigadores australianos mostraron que la insulina requerida para reducir el azúcar en la sangre luego de las comidas se redujo si la comida contenía chiles picantes. Cuando se consume chile picante regularmente, la insulina se reduce aún más.

Para las personas con diabetes tipo 2 y sobrepeso, el chile ayuda a disminuir la cantidad de insulina necesaria para reducir efectivamente los niveles de azúcar en la sangre. Y un beneficio más: las comidas con chile ayudan a aumentar la capacidad del hígado para crear insulina.

Más beneficios para las personas con diabetes y prediabetes: la cayena reduce los niveles de colesterol LDL y triglicéridos, y previene los peligrosos coágulos sanguíneos, lo que colabora con los paros y ataques cardíacos. La cayena es muy efectiva como antiinflamatorio y analgésico para todo tipo de problemas, desde jaquecas hasta artritis o molestias musculares, y también para descongestionar la nariz e impulsar la inmunidad.

Podrás encontrar cayena en la sección de especias en forma de polvo, vendida como "cayena" o como "hojuelas de chile". También puedes comprar cápsulas de cayena como suplemento dietario. También puedes buscar salsas picantes con pimienta que no tienen azúcar agregado. Espolvorea un poco de pimienta picante sobre todo lo que comas—úsala en reemplazo de la pimienta negra. Prueba la pimienta de cayena en tus huevos de la mañana, en las sopas, estofados, chiles o panes de carne, ¡para integrar esta especia impulsadora del metabolismo! ¡Me encanta la cayena sobre melón o papaya!

**Cilantro y Coriandro** – Tanto el cilantro (la hierba), que se asemeja al perejil en su aspecto y que es usado frecuentemente en las cocinas mexicana, india y tailandesa, como el coriandro (su semilla), son buenos protectores para la diabetes.

El coriandro es considerado tanto una hierba como una especia, pues se usan sus hojas y sus semillas como condimento culinario. Suele llamarse coriandro a las semillas secas de la planta, y cilantro a las hojas de la planta. El coriandro y el cilantro han sido usados desde hace mucho tiempo por sus beneficios para la salud y, en algunas partes de Europa, ha ganado la reputación como la planta "Anti Diabetes".

En estudios, cuando se agrega coriandro a la dieta de ratas diabéticas, se mostró una estimulación en la secreción de la insulina y una reducción del azúcar en la sangre. El coriandro también probó proteger de ataques cardíacos reduciendo los niveles de colesterol LDL (el malo) y elevar el saludable colesterol HDL. Además, el cilantro y el coriandro han probado tener otros fitonutrientes beneficios que pueden ayudar a

prevenir la salmonella (envenenamiento alimenticio) y también ayudar a disminuir los niveles de mercurio tóxico en el cuerpo, por comer ciertos tipos de pescado. Disfruta de cilantro fresco en guacamole, salsas, ensaladas y platillos étnicos, y añade coriandro a alimentos y bebidas para tener un delicioso, exótico y delicado sabor.

**Comino** - El comino es otra especia especialmente alta en antioxidantes, pero es mejor conocido por ser especialmente bueno para la digestión. Estimula la vesícula biliar y el páncreas para que secreten enzimas y bilis que rompen las comidas en nutrientes útiles para el cuerpo. El comino también ayuda a desintoxicar el cuerpo, y es altamente efectivo para los trastornos respiratorios, como el asma y la bronquitis.

El comino, como la canela, ayuda a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre, lo que significa que el comino es genial para diabéticos y prediabéticos, lo que equivale a menos probabilidades de suba de peso y exceso de grasa corporal. El comino ha demostrado trabajar tan bien como algunas drogas comúnmente usadas para la diabetes, regulando la insulina y los glucógenos. El comino también es buena fuente de hierro, vitamina C y vitamina A, lo que beneficia al sistema inmune.

**Fenogreco** – El fenogreco es una planta que ha sido usada desde el 1500 A.C., tanto en las comidas como hierba medicinal en el Sur de Asia, el Norte de África y algunas partes del Mediterráneo. Las hojas se venden como vegetal o como hierba, y las semillas son usadas como especia.

Las semillas son altamente solubles en fibra, lo que ayuda a reducir el azúcar en la sangre y demora la absorción de carbohidratos. Diversos estudios clínicos muestran que las semillas de fenogreco mejoran muchos de los síntomas asociados a la diabetes tipo 1 y tipo 2, reduciendo el azúcar en la sangre y mejorando la tolerancia a la glucosa, ya sea tomando cápsulas o consumiendo las semillas en polvo, o comiendo panificados elaborados con harina de fenogreco.

Las semillas de fenogreco también son una buena fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes, lo que ayuda a proteger el cuerpo y prevenir de enfermedades. Además de los beneficios para el azúcar en la sangre, a menudo se las usa como efectivo remedio herbal para los resfriados y las gargantas irritadas, también para el colesterol alto, los problemas de la piel, de estómago y riñones, para la producción de leche en madres lactantes, para trastornos digestivos y más.

Encontrarás fenogreco en casi todas las tiendas de alimentos saludables, y las dosis pueden variar de 5 a 30 gramos por día—dependiendo de la razón, aunque asegúrate de consultar antes con tu médico.

**Jengibre** - ¡El jengibre es un MUY poderoso aliado para la buena salud! Ha sido la hierba predilecta por siglos, usada para los mareos por movimiento, las náuseas matutinas, la inflamación y la función inmune, sólo por mencionar algunos. Ahora, parece que esta súper especia es buena para algo más: ayudar a controlar el azúcar en la sangre en la

diabetes tipo 2. En un estudio de Ciencias Médicas de la Universidad Shahid Sadoughi en Yazd, Irán, realizado en 88 personas, quienes tomaron cápsulas de jengibre presentaron una significativa reducción en el azúcar en la sangre luego de sólo 8 semanas.

Los científicos no están seguros cómo es que el jengibre para controlar el azúcar en la sangre, pero es posible que inhiba una enzima que rompe las moléculas de almacenamiento de glucosa, lo que a su vez reduce el azúcar en la sangre.

El jengibre contiene más de 25 diferentes antioxidantes, lo que lo hace extremadamente efectivo para combatir los radicales libres en muchos diversos sistemas del cuerpo. Ya que el jengibre es un fuerte antiinflamatorio, ayuda a reducir el dolor y la hinchazón de la artritis y los dolores musculares. El jengibre también combate el cáncer, reduce el colesterol, y previene los coágulos sanguíneos que llevan al paro y a la enfermedad coronaria. Me gusta usar una rebanada de jengibre en mis tés a veces y, por supuesto, ¡me encanta usar jengibre arriba de mi sushi!

**Albahaca** – La albahaca, especialmente la Albahaca Santa, tiene poderosos aceites en sus sabrosas hojas verdes. Aunque la albahaca tiene muchos otros beneficios para la salud, los estudios ahora comienzan a enfocarse en su efectividad para controlar el azúcar en la sangre y la sensibilidad a la insulina—además de la función de las células beta del páncreas.

En un pequeño estudio de 40 personas con diabetes tipo 2, se dio a los pacientes hojas de albahaca santa para consumir en reemplazo de su medicación. El promedio de glucosa en ayuno disminuyó de 134 mg/dL a 99 mg/dL en cuatro semanas. Aunque no hay una dosis establecida, se sugiere que consumir aproximadamente 2,5 gramos de albahaca seca en polvo una vez por día con el estómago vacío puede ser efectivo.

La albahaca es un efectivo antiinflamatorio, con extraordinarios beneficios sanadores que trabajan en la artritis, alergias y condiciones intestinales inflamatorias. Además, ayuda a matar peligrosas bacterias que causan envenenamiento alimenticio, incluyendo: listeria, estafilos y E. coli O:157:H7. La albahaca también es una excelente fuente de beta caroteno, un poderoso antioxidante que previene el daño por radicales libres. Este daño es la causa primaria de la enfermedad del corazón, el cáncer, y muchas otras serias condiciones para la salud, además del envejecimiento.

Por su color verde oscuro, es una excelente fuente de vitamina K, calcio y magnesio, que son buenos para los huesos. También es buena fuente de hierro, manganeso, vitamina C y potasio. Prueba agregar albahaca fresca generosamente a tus comidas, para maximizar sus beneficios.

**Cúrcuma** – La cúrcuma es una poderosa súper especia, conocida principalmente como un potente ingrediente milagroso anti envejecimiento y antiinflamatorio. La especia cúrcuma tiene devotos seguidores por sus beneficios culinarios y medicinales desde tiempos remotos.

El ingrediente principal de la cúrcuma es la curcumina. El pigmento amarillo-anaranjado de la cúrcuma, la *curcumina*, es el principal ingrediente activo de esta súper especia. Los beneficios antiinflamatorios de la curcumina de hecho son comparables a los de drogas como la hidrocortisona y los antiinflamatorios de venta libre como Advil y Motrin. Pero, a diferencia de esas drogas, la curcumina no es tóxica para el hígado—sino que es beneficiosa para la función hepática.

En un reciente estudio en humanos, publicado en el diario de la Asociación Americana de Diabetes, se halló que el extracto de cúrcuma fue "100% exitoso para prevenir la diabetes en pacientes prediabéticos en un período de 9 meses".

Considerando la asombrosa cantidad de personas prediabéticas en el mundo, este estudio tiene profundos beneficios para la prevención de nuevos casos de diabetes tipo 2 especialmente en países subdesarrollados y en condiciones de pobreza como el Caribe, el Pacífico Occidental y el Norte de África, donde prevalecen la diabetes y la prediabetes.

La curcumina es más efectiva para la demora del desarrollo del Alzheimer que muchas medicaciones, porque disminuye la inflamación y la oxidación en el cerebro. Y, para los diabéticos y prediabéticos, el riesgo de desarrollar Alzheimer es mucho mayor.

Esta especia también acelera el tiempo de recuperación de paros. La cúrcuma es altamente efectiva contra enfermedades como el intestino irritable, la colitis ulcerativa, la enfermedad de Crohn y la artritis. La cúrcuma también mejora la función hepática, disminuye la homocisteína, y previene la enfermedad del corazón. Más importante, la cúrcuma es una de las más potentes especias anti cáncer, que ayuda a protegerte. La cúrcuma y sus derivados actualmente están siendo estudiados como tratamiento alternativo para el cáncer.

Prueba este truco: usa pimienta negra junto con tu cúrcuma, para ayudar a aumentar la absorción de la curcumina de la cúrcuma en el cuerpo.

**Romero** - El romero tiene ingredientes activos que son potentes agentes antioxidantes y antiinflamatorios. El romero ha sido ampliamente usado para mejorar la concentración, impulsar la memoria, y disipar la depresión. Y ahora, los investigadores de la Universidad de Illinois han hallado que esta hierba puede ayudar a reducir la glucosa en la sangre. Pero se halló que la forma fresca de esta hierba es más probable de tener los polifenoles, flavonoides y antioxidantes que la hierba seca comercial.

El romero también fortalece el sistema inmune, mejora la circulación, estimula la digestión y combate el cáncer. El romero es altamente efectivo para los problemas respiratorios incluyendo el asma, la congestión de pecho y las infecciones respiratorias.

El romero también añade un delicioso sabor a los platillos de carne, y ayuda a la digestión estimulando la vesícula biliar para liberar bilis. El romero protege tu cuerpo

de las dañinas toxinas carcinogénicas, y previene los cánceres de colon, estómago, senos y pulmón.

**Orégano** - Esta hierba contiene un aceite que es un potencial agente antibacteriano, antifúngico y antiviral, el ácido rosmarínico (también presente en el romero). El aceite de orégano ha sido usado para tratar una variedad de condiciones, desde infecciones bacterianas y virales—hasta parásitos y persistentes infecciones por hongos. Aunque a menudo se usa el aceite de orégano para propósitos medicinales, la hierba puede brindar muchos de los mismos beneficios al ser consumida regularmente.

Además del romero, recientemente se halló en un estudio publicado en el Diario de Química y Alimentos Agrícolas que el orégano de hecho puede ayudar a reducir el azúcar en la sangre y aumentar la sensibilidad a la insulina en los diabéticos. Pero se halló que la hierba fresca es mucho más efectiva que la comercialmente producida, como el orégano seco que compras en la tienda.

El orégano alivia la inflamación, interna o externa, y puede brindar alivio a alergias, dolores y molestias, sin efectos secundarios. El orégano es altamente efectivo según la escala ORAC, que mide los valores antioxidantes.

**Tomillo** — El ingrediente activo del tomillo es conocido por tratar la bronquitis, el dolor de garganta, la congestión de pecho, la laringitis y el asma. El tomillo es tan efectivo, que a menudo se lo usa como ingrediente en jarabes para la tos y enjuagues bucales para tratar la inflamación e infecciones. El tomillo también es efectivo para aliviar el estómago y ayudar a calmar la gastritis, la indigestión y los cólicos.

El tomillo ayuda a prevenir el cáncer, mejora la memoria, trata el Alzheimer, calma los nervios y alivia la depresión, las pesadillas y el insomnio. Un interesante nuevo descubrimiento muestra que el tomillo aumenta la cantidad de DHA (aun importante ingrediente en los ácidos grasos Omega 3) en las células del cerebro, el corazón y los riñones.

**Otros beneficios de salud de algunas de las más populares hierbas y especias incluyen:**

- Estabilizar la insulina y el azúcar en la sangre: cayena, comino, coriandro y canela
- Efecto calmante: lemongrás, nuez moscada, hojas de laurel y azafrán
- Salud cardíaca: ajo, semillas de mostaza, espino y achicoria
- Anti envejecimiento, piel lisa: albahaca y tomillo
- Sistema inmune/antiinflamatorio: cúrcuma, ajo, albahaca, canela, tomillo, azafrán, ajo y jengibre
- Impulsadores del humor: coriandro, romero, cayena, pimienta de Jamaica y pimienta negra

## Capítulo 11



### Otras Maneras De Alto Impacto Para Mejorar La Sensibilidad A La Insulina Y Reducir El Azúcar En La Sangre

Una de las cosas más importantes que puedes hacer para recuperar tu salud y vencer la diabetes es notar que ***los pequeños cambios pueden brindar grandes resultados, si los realizas consistentemente.***

La dieta es una gran parte de la ecuación, pero hay otros medios efectivos para combatir esta enfermedad y volver a encaminar tu estilo de vida y tu salud. Las siguientes sugerencias no sólo ayudan a combatir la diabetes, sino que también mejoran tu salud en una inmensidad de maneras—desde perder peso y aumentar músculos, hasta mejorar el humor y la felicidad, tener más energía, y vivir una vida más larga, más saludable, y más feliz.

Veamos algunas de las cosas más eficientes que puedes hacer para mejorar la sensibilidad a la insulina y estabilizar y reducir el azúcar en la sangre.

**Ejercicio**—Nuestros cuerpos van quemando grasas y glucosa conforme lo van necesitando cuando nuestros niveles de azúcar en la sangre son estables y bajos. Pero cuando la glucosa está alta, necesita quemarla rápidamente o será almacenada como grasa corporal, que es más difícil de quemar.

Para los diabéticos, que ya son resistentes a la insulina, la quema de grasas y la quema de glucosa se hace aún más difícil. ¡A menos que hagas ejercicio!

***El ejercicio quema el exceso de glucosa y hace a las células más sensibles a la insulina.***

El ejercicio regular también ayudará a ahuyentar las complicaciones de la diabetes, especialmente el paro y la enfermedad cardíaca. Además de las razones de salud, también te verás más en forma, sumarás músculos y perderás grasas—¡todas son buenas razones para hacer un plan regular de ejercicios!

***Haz del ejercicio un hábito diario—como si tu vida dependiera de ello—porque así es.***

Si te esfuerzas por hacer algún tipo de ejercicio cada día—ya se levantar pesas, hacer entrenamiento de intervalos, caminar o correr o hacer cualquier actividad prolongada, hará una enorme diferencia a largo plazo en tu sensibilidad a la insulina y el control de la glucosa en la sangre, además de mejorar tu calidad de fitness y disminuir tus probabilidades de otras enfermedades con el tiempo. El ejercicio, especialmente levantar pesas y hacer entrenamiento por intervalos de alta intensidad, también puede elevar tus niveles de testosterona, lo que ha probado ayudar a prevenir la diabetes y reducir los niveles de azúcar en la sangre.

Algunos ejercicios efectivos para quemar glucosa y aumentar la sensibilidad a la insulina:

**1. Levantar Pesas**

Levantar pesas pesadas es un ejercicio intenso y no sólo ayuda a quemar el exceso de glucosa, sino también mejora la sensibilidad a la insulina pues los músculos usan más glucosa para reemplazar el glucógeno (la glucosa almacenada en el cuerpo). Además, levantar pesas no sólo quema calorías cuando estás trabajando activamente, sino que de hecho eleva significativamente el metabolismo por el resto del día, mientras reconstruye los músculos. El tejido muscular es metabólicamente muy activo, y formar músculos significa que elevarás tu metabolismo general, para que de hecho quemes más calorías incluso en reposo, de lo que lo haría una persona sedentaria.

**2. Intrenamiento Por Intervalos**

Cualquier tipo de ejercicio intenso que queme la glucosa de tu sangre y el glucógeno de tus músculos además de tus reservas de energía definitivamente elevará tu sensibilidad a la insulina. Correr, hacer escaleras y esprints en intervalos en la cinta, en inclinación o en bicicleta son buenas ideas.

**3. Tabatas**

El método Tabatas ha probado quemar las reservas de energía en alta intensidad. Muy similar al entrenamiento de intervalos con esprints, de hecho. La regla general de los Tabatas es hacer un ejercicio intenso (búrpis, saltos en el lugar, sentadillas con salto, estocadas, etc.) por 20 segundos, con 10 segundos de descanso. En verdad sólo necesitas hacerlo por un total de 4-5 minutos con máximo esfuerzo, y sentirás el resultado. Los Tabatas no sólo elevan la sensibilidad

a la insulina, sino que también son una excelente manera de entrenar el sistema cardiovascular, impulsar el metabolismo por varias horas, y quemar muchas calorías en poco tiempo. Prueba con un ciclo de 4 minutos, y luego agrega más conforme puedas hacerlo.

#### **4. Entrenar En Altitud**

El ejercicio en altura exige un esfuerzo extra por lo que no sólo quema más calorías y más glucosa, también empujarás más a tu cuerpo. Hacer caminatas o bicicleta en altitud mejora significativamente la tolerancia a la glucosa y la sensibilidad a la insulina. La altura más efectiva para caminar es a 300 metros y más, pero incluso la mitad de esa altura activará más tu sistema que hacerlo a nivel del mar. Si te falta el aliento sólo un poco estarás trabajando tu sistema cardiovascular en un nivel óptimo, así que aprovecha la altura siempre que puedas.

#### **5. Hacer Ejercicio A Primera Hora De La Mañana, Sin Comer**

Cuando despiertas por la mañana, la mayor parte del glucógeno almacenado en los músculos y el hígado (la glucosa se convierte en glucógeno para ser almacenada como energías) ya ha sido quemado. Entrenar 'en ayuno' mejora el efecto del entrenamiento sobre la sensibilidad a la insulina. Los estudios muestran que los cardios de mediana y alta intensidad realizados antes de comer el desayuno aumentan la sensibilidad a la insulina. Si tomas alguna medicación, querrás reducirla en la mañana, para disminuir cualquier posibilidad de tener demasiado bajo el azúcar en la sangre. Asegúrate de verificarlo con tu médico antes de hacerlo.

#### **6. Da Una Caminata Diaria**

Una caminata por la mañana o luego de las comidas será efectiva para reducir la glucosa y aumentar la sensibilidad a la insulina. Una caminata diaria después de la cena puede reducir el estrés o, si tienes poco tiempo, puedes hacerla en cualquier momento del día. Sube por las escaleras en lugar de tomar el elevador siempre que puedas, saca a caminar a tu perro, ve a hacer las compras de a pie, o busca una escuela con pista de atletismo cerca de tu casa, y da allí algunas vueltas.

**Otras maneras de mejorar la sensibilidad a la insulina y controlar la glucosa en la sangre:**



- **Meditación**

El estrés libera hormonas como cortisol y adrenalina, que a su vez elevan los niveles de glucosa en la sangre (síndrome de lucha o huida en nivel crónico) y aumenta la resistencia a la insulina. Al reducir estas hormonas mediante la meditación se reducirá la glucosa y se ayudará a la sensibilidad a la insulina.

El estrés también puede causar el comer de más alimentos ricos en carbohidratos, así que la meditación ayuda con eso también. Meditar no tiene por qué ser un proceso largo ni complicado. Sólo sentarse en una habitación calma y oscura por 15-20 minutos, sin distracciones, respirando profundamente y enfocándose en algo que calme tu mente podrá cumplir el objetivo. Si quieres ver más sobre la meditación y sus beneficios, hay muchos sitios online que puedes visitar. Hay diversos métodos para meditar; mira aquí para ver algunas ideas: <http://psychcentral.com/lib/relaxation-and-meditation-techniques/0003200>

- **Yoga**

Pareciera que todos están haciendo Yoga en estos tiempos, y hay buenas razones para ello. Hacer Yoga regularmente puede ayudar a recuperar el movimiento y el equilibrio en el cuerpo físico, reducir el estrés y calmar la mente. El Yoga también ha probado reducir los niveles de azúcar en la sangre y reducir también la presión sanguínea.

Ya que el estrés puede ser un contribuyente primario de los altos niveles de azúcar en la sangre, reducir el estrés también reduce el azúcar en la sangre y aumenta la sensibilidad a la insulina. Lo mejor es inscribirte en una clase de Yoga cerca de tu casa, o buscar una online—hay muchos y muy buenos videos de rutinas de Yoga en YouTube que puedes seguir en casa, y también inscripciones a clases de Yoga online.

- **Dormir**

Asegúrate de tener un sueño adecuado. La privación de sueño aumenta los niveles de cortisol en el cuerpo, lo que eleva la glucosa. Cuando estamos crónicamente cansados, día tras día, se hace más fácil acudir a la comida para tener un rápido impulso de energía. Muy a menudo los alimentos a los que acudimos para tener energía no son duraderos, a menudo son carbohidratos almidonados o dulces, lo que eleva el azúcar en la sangre. Luego de que termine el 'impulso', terminarás más cansado que antes, y entrarás en un ciclo vicioso.

Tener suficiente sueño adecuado ayuda a reducir los niveles de cortisol y a estabilizar los niveles de glucosa en la sangre. Tu humor y tus niveles de energía serán más altos con una buena noche de sueño, y estarás menos tentado a consumir comidas chatarra y azucaradas para tener un impulso.

## Capítulo 12



### Fase 1—La Desintoxicación De Azúcar Y Chatarras

Tu dieta para revertir la diabetes se divide en dos fases. La primera fase durará unas dos semanas, o hasta que puedas estabilizar y controlar tu azúcar en la sangre. En esta primera fase restringirás totalmente los carbohidratos almidonados y los azúcares, altos glucémicos, disfrutando de abundantes y satisfactorias proteínas, grasas saludables, vegetales frescos y orgánicos, todos bajos glucémicos, con algunas pocas frutas deliciosas y bajas glucémicas. Durante esta fase desintoxicarás a tu cuerpo de los alimentos azucarados y almidonados, químicos, conservantes y alimentos inflamatorios.

Es aquí donde romperás con las adicciones que tienes al azúcar y a los alimentos azucarados y almidonados. Al principio parecerá difícil, pero ya que la adicción al azúcar ha probado ser tan poderosa como la adicción a la cocaína, lograr cumplir con los primeros 3-5 días te ayudará a romper este ciclo. Si antojas alimentos azucarados o almidonados, hay dos cosas que puedes hacer para ayudarte:

1. Bebe abundante agua—a menudo, cuando piensas que sientes hambre, de hecho tu cuerpo está diciéndote que necesita agua. Bebe agua y te sentirás lleno y satisfecho.
2. Come proteínas—Las proteínas satisfacen el hambre sin causar picos en el azúcar en la sangre. Los estudios muestran que cuando las personas consumen un desayuno saludable, rico en proteínas de calidad, tienen menos hambre por el resto

del día—lo que aumenta también la capacidad de tu cuerpo de quemar grasas.

Tu meta principal es restringir los carbohidratos que no tengan fibra, y algunos vegetales de raíz almidonados. Los vegetales se clasifican técnicamente como carbohidratos, y es importante mantenerte en una lista específica de vegetales en la dieta de la Fase 1, evitando también por completo los alimentos con azúcar (incluyendo los azúcares naturales) y los granos—incluyendo los alimentos de 'granos integrales'. Los granos son granos, y se convierten en azúcares con el tiempo. Quieres evitar consumir vegetales de raíz en la Fase 1, pues son almidonados y se convierten rápidamente en azúcar.

Evita: betabeles, chirivías, zanahorias, patatas, batatas, alcachofas de Jerusalén, yuca y otros vegetales de raíz—en la Fase 1.

Ten en cuenta—le llevará a tu cuerpo algún tiempo comenzar a quemar grasas como combustible, siempre quema los carbohidratos y azúcares como primera opción. Le llevará a tu cuerpo algunas semanas convertir el sistema quemador de combustible para elegir las grasas, pero esto sucederá y, cuando lo haga, los niveles de azúcar en la sangre se estabilizarán, tu cuerpo comenzará a quemar sus grasas, vencerás la diabetes y perderás peso. Este es tu programa de salud definitivo.

Cada persona tiene su exclusiva química corporal, por lo que es importante controlar cuidadosamente tu azúcar en la sangre durante las fases iniciales de esta dieta. Apunta a consumir 50 gramos o menos de carbohidratos (vegetales) por día. Puedes ajustarlo para la Fase 1, controlando tu azúcar en la sangre.

Si es posible, es mejor preparar y consumir la mayoría de tus comidas en casa para esta fase especialmente. Si lo necesitas, empaca tu almuerzo para llevar al trabajo o cuando salgas de casa, para no tener que comer en restaurantes donde hay tentaciones que te hacen descarrilar. Lleva una conservadora pequeña si tienes muchas cosas por hacer fuera de casa o conducir largos recorridos—esto te ayudará a evitar la tentación de las cadenas de comida rápida cuando te acose el hambre.

Querrás comer tres comidas satisfactorias, repletas de proteínas, grasas saludables y muchos vegetales bajos glucémicos y llenadores—y dos bocadillos saludables—si lo deseas. Conforme baje tu azúcar en la sangre, te sorprenderá notar que tus antojos se reducirán y que ya no sentirás tanto hambre. El apetito y los antojos a menudo resultan de fluctuaciones del azúcar y la insulina en la sangre.

La mayoría de los vegetales, carnes, pescados y grasas saludables son muy bajos glucémicos. Hay algunas frutas bajas en carbohidratos y bajas glucémicas en la Fase 1, incluyendo frambuesas, fresas, arándanos y moras, pero volverás a consumir la mayoría de las demás frutas sólo en la Fase 2. Esto impulsará a tu cuerpo hacia el camino correcto. Las frutas tienen mucho azúcar natural.

Las proteínas y grasas son bajas glucémicas, y ayudan a estabilizar el azúcar en la sangre, pero son densas en calorías. Dependiendo de la cantidad de proteínas que consumas, tu cuerpo aún podrá convertir algo de esas calorías en glucosa, si comes porciones más grandes de las necesarias. Planifica comer una porción del tamaño de la palma de tu mano o menos en cada comida.

Haz lo posible por comer carnes de pastura y pescados silvestres, también pescados y aves criados naturalmente. Estas carnes pueden ser difíciles de hallar, pero contienen más grasas Omega 3 saludables, quemadoras de grasas, estabilizadoras del azúcar en la sangre y antiinflamatorias. La mayoría de las ferias de frescos y tiendas de alimentos saludables ofrecen carnes, pescados y aves criadas naturalmente—y una variedad de deliciosos vegetales cultivados localmente, densos en nutrientes! Puedes comer tantos vegetales como quieras, siempre que no sean almidonados ni altos glucémicos.

Este es un abordaje 'súbito'—y, aunque parecerá duro al principio—es casi imposible sólo 'reducir' estos alimentos. La única manera de eliminar los antojos y las toxinas de tu sistema es eliminarlos por completo. Las adicciones alimentarias son muy similares a las adicciones a las drogas y al alcohol, y 'reducir' el consumo sólo empeora la adicción.

La única manera en la que esto funcione es evitarlos por completo. La Fase 1 de esta dieta rompe con tu adicción a los carbos y los antojos que traen asociados. Comer carnos dulces y/o almidonados sólo te dará más hambre, y te hará querer comer más carbos. Es un ciclo vicioso, ¡y debes romperlo! ¡PUEDES hacerlo!

Los beneficios de la Fase 1 van más allá de sólo reducir tu azúcar en la sangre:

- El constante antojo por carbos y azúcares desaparece.
- Pierdes peso rápidamente, sin siquiera intentarlo (2,5-4,5Kg en promedio).
- Tu páncreas recibe su merecido descanso del el constante abastecimiento de insulina
- Tu cuerpo se reinicia y comienzas a antojar alimentos más saludables.

*Nuevamente, asegúrate de hacerle saber a tu doctor que estás comenzando una dieta baja en carbos y baja glucémica para reducir naturalmente y con seguridad tu azúcar en la sangre. **Muchas personas—tú incluido—pueden necesitar reducir o incluso dejar de tomar medicamentos para la diabetes—incluso a partir de la primera semana de la Fase 1.***

## Alimentos A Evitar:

- **Granos Y Gluten—Todos** los granos, incluyendo avena, arroz silvestre, arroz integral, quínoa, tef, maíz, y especialmente trigo y gluten. Incluso si piensas no tener una intolerancia al gluten, te recomiendo evitar el gluten y el trigo. Evita también todos los productos 'libres de gluten'—muchos pueden ser carbohidratos altos glucémicos y procesados.
- **Todos Los Azúcares Y Alimentos Con Azúcares**—Miel, sirope de maple, azúcar de caña, sirope de maíz alto en fructosa, sirope de maíz, jugos de frutas (incluso los jugos sin endulzar), sucunato, azúcar moreno, azúcar crudo, fructosa, glucosa, sirope de maíz, dextrosa, eritritol, azúcar de betabel y más. Si no estás seguro si un alimento tiene azúcar agregado, busca en su etiqueta los "azúcares" y verás una lista de los gramos de azúcar. Evita TODOS los endulzantes 'bajos en calorías'.
- **Lácteos**—Los lácteos aumentan la inflamación, y muchos diabéticos de hecho son alérgicos a los lácteos—especialmente a los lácteos pasteurizados y procesados. Además, los lácteos tienen un azúcar natural, lactosa, que afecta tu azúcar en la sangre. Evita los lácteos en las primeras do semanas de esta dieta, y reincorpóralos lentamente, registrando cualquier cambio en tu azúcar en la sangre u otras reacciones físicas o alérgicas en la Fase 2.
- **Alimentos Procesados, Empacados**—Evita los alimentos que vengan en una caja, paquete o lata, con ingredientes múltiples. Muchos tienen ingredientes agregados como almidones, rellenos, azúcares y otros aditivos químicos. Evita las cenas 'de dieta', ¡que están llenas de rellenos, químicos, almidones y azúcares!
- **Bebidas Endulzadas, Incluyendo Los Jugos 100% De Frutas**—Estas bebidas afectan tu sistema e inyectan azúcares a tu flujo sanguíneo casi instantáneamente. Incluso el jugo de fruta sin azúcares agregados es muy alto en fructosa.
- **Vegetales Almidonados**—En la Fase 1 eliminarás los vegetales almidonados. Puedes reincorporarlos en la Fase 2, monitoreando su efecto. Estos incluyen patatas, batatas, ñames, maíz, betabeles, chirivías, zanahorias, zapallos y calabazas, y guisantes. Come legumbres en cantidades limitadas, a menos que seas vegetariano, y luego podrás usarlas como sustituto a las carnes/proteínas. Consume siempre las proteínas y vegetales antes de los vegetales almidonados, para tener un mejor control del azúcar en la sangre.
- **Frutas Moderadas a Altas Glucémicas**—Evita las frutas enlatadas—a menudo tienen azúcares. También evita la sandía, piña, melón, albaricoques (damascos), melocotones (duraznos), pasas, papayas, kiwis, bananas, mangos y naranjas. Podrás disfrutar de deliciosas bayas bajas glucémicas y ricas en antioxidantes como fresas, arándanos, frambuesas, moras y cerezas en la Fase 1.

Luego de los primeros días de tu ajuste, verás que no sólo comienza a estabilizarse tu azúcar en la sangre, sino también tu apetito disminuirá, y las comidas serán más satisfactorias y deliciosas. Te enfocarás en seguir una dieta de alimentos de alta calidad, repletos de nutrientes que serán ricos en nutrición, antioxidantes y poderosos fitoquímicos que sanarán tu cuerpo, te darán energía, quemarán grasas y maximizarán tu salud.

La otra cosa genial que notarás en esta parte de tu dieta para revertir la diabetes es que perderás peso sin esfuerzo—¡a menudo una cantidad significativa desde la primera semana! Los carbo y azúcares extra que SOLÍAS comer se convirtieron en glucosa y, ya que se liberó insulina, toda esa glucosa extra se almacenó inmediatamente como grasa. Sin el constante abastecimiento de alimentos productores de glucosa, tu cuerpo aprenderá a quemar grasas para tener energía, algo que se hará muy competente con el tiempo.

**Cuando tu *azúcar en sangre en ayuno* se estabilice en menos de 100 (espera 2 semanas—o más, si fuera necesario) podrás pasar a la Fase 2 de la dieta para revertir la diabetes, donde podrás reincorporar algunos carbohidratos complejos saludables.**

Si alguna vez sientes que estás a punto de descarrilar, sólo vuelve a la Fase 1 por un par de semanas o por el tiempo que te tardes en volver a ESTABILIZAR el azúcar en la sangre. Luego regresa a la Fase 2.

### **Qué Comer Si Eres Vegetariano**

No promuevo el estilo de vida vegano o vegetariano—creo que nuestros cuerpos necesitan proteínas/grasas completas y los nutrientes que nos brindan las fuentes animales—incluyendo carne roja, pescado, aves, huevos y lácteos (si los toleras). Muchas personas—especialmente los diabéticos, no pueden sintetizar los aminoácidos necesarios para tener proteínas completas de fuentes vegetales y granos u otros alimentos usados como fuentes de proteína en las dietas vegana/vegetariana, y estos son altamente inflamatorios y pueden causar reacciones alérgicas o sensibilidades alimenticias crónicas.

Los vegetarianos también carecen de hemo-hierro (hierro biodisponible que nuestros cuerpos necesitan), ácidos grasos esenciales Omega 3, ácido linoleico conjugado, grasas saturadas (necesarias para las hormonas y la apropiada función cerebral, entre otras cosas), y también la esencial vitamina B12. Pero, dicho eso, comprendo que muchas personas son veganas o vegetarianas por creencias personales, religiosas o culturales, o por el cuidado del ambiente.

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

Si comes soya asegúrate de que no sea transgénica (GMO), pues cerca del 90% de la soya cultivada ha sido genéticamente modificada y es muy insalubre para ti. Ya que los 'anti-nutrientes' de la soya bloquean la absorción de ciertos nutrientes, los mejores productos de soya para consumir son el Tempeh, una soya fermentada que no bloquea nutrientes. El Tempeh es delicioso y puedes mascararlo para tener satisfacción en una textura similar a la carne. Puedes usar Tempeh para remplazar huevos o carnes cuando tus recetas lo pidan. También usa frijoles y otras legumbres como proteínas cuando quieras.

Ya que la dieta para revertir la diabetes es muy baja en carbohidratos y granos, es difícil obtener las proteínas necesarias—especialmente la Fase 1. Te recomiendo tener siempre espirulina, soya, cáñamo, garbanzos, arroz u otras proteínas vegetales en la Fase 1, y úsalos para cumplir con tus requisitos de proteínas. Agrega polvo de proteínas a tu batido de la mañana y al bocadillo de la tarde. Añade un poco de leche de almendra, de soya o de cáñamo sin endulzar para tener proteínas adicionales. Esto también te ayudará con los antojos por los carbohidratos.

Muchas personas tienen legítimas razones para hacerse o seguir siendo vegetarianas, pero puede valer la pena considerar añadir carne, pescado o huevos a tu dieta si tienes problema para mantener estable tu azúcar en la sangre si sigues una dieta vegetariana. Las dietas vegetarianas, en general, así como las dietas veganas, son altas en granos y en carbohidratos, y es extremadamente difícil mantener niveles estables de glucosa y de nutrientes siguiendo este tipo de dietas.



***No te olvides de beber abundante cantidad de agua u otras bebidas no azucaradas. Prueba estas si no te gusta beber la suficiente cantidad de agua sola:***

- ***Haz tu propia agua saborizada con rebanadas de pepino, limas, limones, naranjas, fresas, menta, albahaca, etc. Córtalas y déjalas reposar en el agua por un tiempo, para darle sabor.***
- ***Agua mineral gasificada, con o sin frutas agregadas***
- ***Té verde o negro, caliente o con hielo***
- ***Té herbal, caliente o con hielo***
- ***Café helado, descafeinado o regular***

# PLANES DE COMIDAS PARA UNA DIETA QUE REVIERTA LA DIABETES FASE 1

## **COMIDAS EN MINUTOS**

### **Desayuno**

#### Batido de La Mañana

- Polvo de proteína (arroz, cáñamo, guisante o suero procesado en frío) sin endulzar (o endulzado con Stevia únicamente)
- ½ taza de bayas frescas o congeladas
- Leche de almendra, cáñamo o coco, sin endulzar
- Un puñado pequeño de nueces o almendras
- 1 cucharadita de canela y de vainilla pura, para dar sabor
- Verdes, si quieres: col, espinaca, acelga tiernas, etc. (¡no notarás su sabor!)
- Pon los ingredientes en la licuadora con algunos cubos de hielo, y licua bien.

### **Almuerzo**

#### Ensalada Poderosa De Proteínas

- Verdes tiernos previamente lavados, como rúcula, col, espinaca, etc.
- Tomate, pimiento verde, cebolla morada, otros vegetales
- Cualquier sobra de carne de la cena: pollo, pescado, carne u otros cocidos, o añade un huevo cocido o media lata de atún, sardinas o salmón rojo.
- Aderezo: aceite de oliva extra virgen, vinagre balsámico, ajo picado, sal marina y pimienta, orégano, albahaca y/o romero

### **Cena**

#### Sobres fáciles de vegetales/carnes (puedes hacerlos antes y conservar en el refrigerador)

- 1 pechuga de pollo o 1 pieza de pescado
- Cualquier combinación de vegetales: calabacín, cebolla, zanahoria, , etc.
- Dientes de ajo picados, sal marina y pimienta, orégano, albahaca, romero u otras hierbas favoritas
- Rocía con aceite de oliva extra virgen
- Sobre un cuadrado de papel de aluminio pon la carne, los vegetales, el ajo, el aceite de oliva y los demás sabores
- Envuelve los ingredientes con el papel aluminio, plegando los bordes para cerrarlo
- Asa u hornea a 175-190°C por 15-20 minutos

## **OPCIONES PARA EL DESAYUNO**

### Huevos Revueltos Con Vegetales

- Cualquier vegetal bajo glucémico que tengas a mano
- Cebolla, pimiento verde o rojo, col, espinaca, calabacín, ejotes, zanahorias, tomate
- 1 cucharadita de mantequilla de pastura, derretida en una sartén
- Saltea los vegetales en la sartén con ½ cdita de cúrcuma y ají molido (opcional)
- Bate 1-2 huevos en una taza, y agrégalos a la sartén caliente, moviendo para cocerlos revueltos

### Mini Quiches De Huevo

#### Mezcla:

- 4 huevos
- Tocino o jamón naturales, picados
- Cebolla picada, cocida
- Espinaca escurrida
- Un poco de salsa Tabasco u otra salsa picante
- Hornea en moldes de aluminio para muffins por unos 20 minutos. Prepáralos con anticipación, y caliéntalos para comer en el desayuno, el almuerzo o como bocadillo

### Sofrito Para El Desayuno

En una sartén caliente a fuego medio, pon:

- 1 cucharada de mantequilla
- Setas rebanadas
- Pimiento rojo, amarillo o verde picado
- Calabacín picado
- Cebolla morada picada
- Ajo picado
- Corta tocino natural (cocido) o sobras de carne o pescado, y agrega.
- Decora con tomate fresco y condimenta con salsa Tabasco u otra salsa picante

### Panqueques de Lino y Bayas

En un bol mezcla:

- 2/3 taza de semillas de lino molidas
- 2 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de nuez moscada

Ajusta los ingredientes para que la mezcla sea espesa. Si es demasiado fluida añade más lino molido, y si es demasiado espesa agrega agua o leche de almendra, lino o cáñamo. Cocina en una sartén con 1 cucharada de mantequilla, caliente a fuego medio. Dale la vuelta cuando se doren en la base. Corona con fresas, frambuesas, arándanos o moras pisados en puré.

## **OPCIONES PARA BOCADILLOS DE MEDIA MAÑANA (sólo si lo deseas)**

- 2 puñados de almendras, nueces, pistachos u otros frutos secos, crudos
- 2 cucharadas de mantequilla de frutos secos
- 1/2 aguacate con salsa picante
- 2-4 rebanadas de queso orgánico, crudo y de pastura
- Carne seca natural (sin químicos agregados)
- 1 huevo cocido con bastones de zanahoria, apio, pepino o pimiento rojo o amarillo

## **OPCIONES PARA EL ALMUERZO**

### Envueltos de Lechuga

- 2-3 rebanadas de carne o pavo deli naturales (sin nitratos/nitritos)
- Aguacate, cebolla morada, zanahorias rebanadas u otro vegetal de color brillante
- Brotes
- Una hoja grande de lechuga Boston, arropollada u otra
- Enrolla los alimentos en la hoja de lechuga

### Botes de Aguacate con Ensalada de Atún

- Mezcla una lata pequeña o ½ lata grande de atún albacora (usa la variedad en aceite de oliva, o sin aceite)
- Cebollas moradas, zanahorias, pimiento rojo o verde (o cualquier vegetal que quieras agregar)
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen, jugo fresco de limón o de lima
- Mezcla todo y sirve de a cucharadas en una mitad del aguacate cortado en dos y sin su semilla. Rocía con salsa Sriracha.

### Mi almuerzo favorito para salir de prisas:

- Una gran ensalada de rúcula o verdes tiernos con una variedad de vegetales: tomate, pepino, aguacate, pimiento rojo, seta, cebolla de verdeo o morada, etc.
- Agrega 1 -2 huevos cocidos, o rebanadas de pavo, pollo, atún o salmón (cualquier sobra de carne o pescado de la cena estará bien)
- Aderezo: 1 cucharada de aceite de oliva y vinagre balsámico, una cucharadita de mostaza Dijon, ajo picado y hierbas frescas o secas (albahaca, orégano, salvia, tomillo).

### Ensalada de Huevo

- 2-3 huevos cocidos
- 1 cucharada de mayonesa (casera) o aceite de oliva extra virgen
- Cebolla y apio picados
- Mostaza--tanta como quieras
- Sal, pimienta o ají molido

- Sirve en un colchón de acelga o espinaca bebé orgánicas, o envuelve en hojas de lechuga.

#### "Sándwich" Deli

- 1 o 2 hojas grandes de lechuga romana, arropollada o Boston
- 2 lonjas de pavo deli natural, o sobrante de pechuga de pollo horneada
- Lechuga, tomate, cebolla morada, aguacate
- Rebana el aguacate, ponlo en la lechuga, pon encima el pavo, el tomate, la cebolla morada y pon otra hoja de lechuga por encima, con algunas hojas de albahaca fresca

#### Huevos Endiablados Con Guacamole

- Haz guacamole con aguacate, ajo, jugo de limón, cebolla, tomate y cilantro frescos
- Cuece 4-6 huevos, déjalos enfriar, córtalos a lo largo, y retira las yemas
- Pisa las yemas y agrégalas al guacamole, y sirve la mezcla dentro de las claras cocidas
- Enfría hasta servir
- Disfruta con vegetales rebanados o sobre verdes tiernos orgánicos

#### **OPCIONES PARA BOCADILLO DE MEDIA TARDE (sólo si quieres)**

- 1 huevo cocido y zanahorias bebé, pimiento rojo o verde.
- 2 piezas de pavo natural (sin conservantes como nitratos/nitritos) rebanado, con manzana o aguacate.
- ½ taza de bayas y un puñado de frutos secos o mantequilla de frutos secos
- Un puñado de almendras, nueces, anacardos crudos, mezclados.
- Un puñado de carne seca natural, pavo seco o salmón seco.
- Algunas rebanadas de pavo deli natural (sin nitratos/nitritos) , con medio aguacate rebanado.

#### **OPCIONES PARA LA CENA**

##### Hamburguesa de Carne de Pastura

- ¡Sin pan! Cocina a fuego medio (es seguro si es carne de pastura, y también es más saludable) con sal marina y pimienta. Agrega mostaza si quieres. Evita el ketchup—tiene demasiado azúcar.
- Saltea col orgánica ligeramente en mantequilla, añade ajo y jugo de limón, y espolvorea con piñones, almendras o nueces.
- Sirve la hamburguesa en hojas de lechuga para usarlas como 'pan'. Agrega mostaza, tomate y rebanadas de cebolla, si quieres.

### Sofrito de Salmón Silvestre y Vegetales

- Corta el salmón en trozos y saltéalos en una sartén.
- Espárragos, calabacín, pimiento rojo rebanado, setas, cebolla, ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva o mantequilla de pastura
- Albahaca o cilantro frescos
- Agrega tomates frescos justo antes de servir
- Jugo de lima, ají molido, al gusto

### Ensalada Nicoise

- Verdes tiernos, espinaca, rúcula o cualquier investigación
- 1 huevo cocido, rebanado
- ½ taza de ejotes
- ½ taza de frijoles blancos
- Una lata pequeña de atún o salmón en conserva de agua
- Aderezo: 2 cucharadas de jugo de limón, 1 cucharada de aceite de oliva, 1 cucharadita de mostaza de Dijon, alcaparras, sal marina, pimienta

### Espaguetis de Calabaza con Salsa Marinara Sin Carne

- Corta a la mitad y cocina una calabaza espagueti, con el corte hacia abajo, en 1,5cm de agua, a 190°C por 45 minutos o hasta ablandar. Retira las fibras y rocía con aceite de oliva, sal marina y pimienta.
- Saltea el ajo picado en una sartén y agrega:
- 1 lata de salsa de tomate
- 1-2 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de albahaca
- Puedes añadir tempeh, tofu o frijoles negros para sumar proteínas
- Sirve sobre los espaguetis de calabaza o espirales de vegetales cocidos

### Chile de Pollo en Cocción Lenta

- Agrega muslos de pollo o pollo cortado en la olla de cocción lenta
- 1 lata pequeña de pimientos chiles verdes
- 1 cebolla morada pequeña o media cebolla grande, picada en trozos
- 1-2 cucharada de chile en polvo
- 2 cucharaditas de comino
- 1 lata pequeña o frasco de tomates orgánicos O añade un poco de salsa (verifica los ingredientes para asegurarte de que no tengan azúcar o sirope de maíz agregados)
- Sal marina, ají molido, al gusto
- Cocina en potencia baja por 6 horas
- Decora con cilantro, tomates y aguacates picados. Sirve en una hora grande de lechuga, como si fuera un 'taco'.

### Ensalada Del Sur De La Frontera

- Pica lechuga romana, verdes tiernos, rúcula
- Tomate
- Frijoles negros
- Cebolla morada picada
- Ajo picado
- Pimiento rojo o pimiento rojo asado
- Olivas (aceitunas) negras
- Cilantro
- Aguacate
- Pollo o pescado, cocido y picado
- Salsa (sin azúcar agregado)
- Aderezo: 1-2 limas frescas, exprimidas, aceite de oliva, ajo, sal marina y ají molido u hojuelas de ají
- Mezcla todos los ingredientes en un bol grande, y agrega el aderezo

### **OPCIONES DE POSTRES O BOCADILLOS PARA LA NOCHE (sólo si lo deseas)**

- 2-3 piezas de chocolate amargo (70% o más de cacao será mejor).
- Almendras o nueces crudas, ½ taza de arándanos, moras, fresas, cerezas o frambuesas, con una cucharadita de canela espolvoreada por encima.
- 1 taza de té verde o rojo rooibos, endulzado con Stevia.

**Mira más deliciosas y satisfactorias recetas en el Libro de Recetas de la Dieta Para Revertir La Diabetes o únete al grupo de Dieta Para Revertir La Diabetes de Cat con tu suscripción mensual para ver actualizaciones de los planes de comidas, recetas, para tener el apoyo de la comunidad y también apoyo personalizado de un Coach Profesional del cuidado de la salud, en tu defensa contra la diabetes**

**<http://www.simplesmartnutrition.com/>**

#### ***Nota Importante—***

*Ya que las hierbas y especias tienen semejantes poderes reductores del azúcar en la sangre, antioxidantes y antiinflamatorios, agrégalos libremente a la mayoría de las comidas que prepares. Conserva albahaca, orégano, salvia, tomillo, cilantro y perejil frescos o secos a mano, para añadir a tus ensaladas, platos cocidos y hasta a tus huevos. Y no te olvides de incluir las súper especias que revierten la diabetes: **cúrcuma, cayena, clavo, canela, ajo fresco, orégano, albahaca, romero y jengibre.***

## Capítulo 13



### Fase 2

#### Mantenimiento Del Azúcar En La Sangre Y Optimización De Tu Salud—¡¡Ya Casi Estás Allí!!

Ahora que has desintoxicado tu sistema de la adicción de azúcar, químicos, gluten y alimentos procesados, y que tienes estabilizado tu nivel de azúcar en la sangre, comenzarás a introducir nuevos alimentos (LENTAMENTE) para mantener tu azúcar en sangre y optimizar tu salud. Cuando tengas controlado tu azúcar en la sangre regularmente (2-4 semanas) podrás avanzar a la Fase 2 de la Dieta para Revertir la Diabetes.

En esta fase volverás a incorporar algunos de los carbohidratos *no procesados*, frutas y otros alimentos que no estaban permitidos en la Fase 1.

Necesitarás ser cuidadoso y reintroducir lentamente los alimentos, controlando tu azúcar en la sangre para ver cómo reaccionas a cada uno. No todas las personas reaccionarán de igual manera—así que algunas cosas que piensas que no afectan tu azúcar en sangre puede que sí lo hagan—y algunas cosas no te afectarán tanto como pensabas.

***También—es importante que sepas—algunos días podrás reaccionar distinto que otros días.*** Hay muchas variables que vimos antes, que pueden afectar tus niveles de azúcar en sangre diariamente. Es por eso que llevar un diario de tus reacciones del azúcar en la sangre y las diversas variables puede ser en extremo útil para establecer patrones, y nuevos hábitos saludables.

Ahora es tiempo de familiarizarte con el Índice Glucémico y la Carga Glucémica, asegurándote de mantenerte en el rango 'bajo' o 'moderado' de los alimentos glucémicos. En la Fase 2 podrás volver a comer algunos granos integrales, como arroz, integral o silvestre, y avena (tradicional, de cocción lenta—no instantánea), y algunas frutas con rango IG/CG moderado.

Te recomiendo seguir evitando el gluten por sus propiedades inflamatorias, y porque la mayoría de los alimentos con trigo o gluten son altamente refinados. El trigo también eleva significativamente el azúcar en la sangre, incluso el integral. Y recuerda que los alimentos etiquetados como "sin gluten" a menudo tienen muchos almidones refinados—usualmente PEORES para tu azúcar en sangre—así que sigue vitando estos alimentos. También evita las comidas con maíz, almidón de maíz, sirope de maíz y sirope de maíz alto en fructosa.

Si no tienes alergias, sensibilidad o intolerancia a los lácteos podrás reincorporar quesos crudos sin pasteurizar y kéfir o yogurt sin endulzar (integral). Es mejor seguir evitando la leche—tiene muchas propiedades inflamatorias.

Evita la leche descremada—sin grasas en ella, elevará el azúcar en la sangre y es básicamente inútil en sus nutrientes. Puede ser un buen momento para probar alimentos con lácteos, y controlar tus reacciones. Los lácteos pueden causar inflamación, suba de peso, hambre excesivo, fluctuaciones del azúcar en la sangre, depresión/ansiedad/THDA, acné, problemas de senos nasales, aumento de alergias y menor función inmune. Presta atención a tu reacción inmediatamente después de consumirlos, unas horas después, y 24-48 horas después. Las alergias no siempre se presentan de inmediato, pero sí pueden ser muy notables 24-48 horas después.

No te olvides que el orden en el que comes tus alimentos tiene un gran impacto en tu respuesta de azúcar en la sangre. Come tus proteínas y vegetales ANTES de comer tus carbohidratos, para mantener tu azúcar en la sangre hasta 30% más baja. Y te llenarás con alimentos densos en nutrientes y saludables, antes de consumir tus carbohidratos. Otra razón para rechazar la cesta de panecillos o los chips con salsa antes de tus comidas, y comer una saludable ensalada en su lugar.

Para ahora, puede que estés trabajado junto a tu médico y hayan reducido o eliminado tu medicación, pues ya has aprendido a controlar tu azúcar en la sangre mediante la dieta y el ejercicio. Deberías ver lecturas constantes en tu medición de azúcar, constantemente por debajo de 100, y mantener un rango óptimo de 75-85 mg/dL. También presta atención a tus niveles HbA1c, deberían ser MENORES al 5%

Seguramente estás de camino a formar nuevos y poderosos hábitos saludables que te darán enormes beneficios y te acompañarán por el resto de tu vida. Los hábitos suelen tomar AL MENOS 4 semanas en aprenderse y asentarse, así que esta fase de tu dieta se tratará de ayudarte a mantener esos hábitos saludables que has aprendido y esta dieta por el resto de tu vida, que también será más fácil de mantener y menos estricta.

Ya estarás viendo los beneficios de consumir una dieta de alimentos saludables y REALES, densos en nutrientes, por primera vez. Son beneficios como: un sueño más renovador, mejor humor en general, una piel más limpia y tersa, mejor aliento, más energía, menos peso, y una reducción en tus antojos por comida chatarra, con un aumento en tu antojo de alimentos saludables y beneficios para tu cuerpo. Estos son los beneficios de un estilo de vida saludable, y tendrán vastos efectos en cada parte de tu vida. Tus relaciones mejorarán, tu productividad en el trabajo mejorará, encontrarás fuerzas y energías nuevas, ¡para poder hacer más actividades!

¡Esta es la parte de tu Reversión De La Diabetes que te animo a resolver y conservar! Conforme sigas con estos nuevos y saludables hábitos de estilo de vida notarás maravillosos efectos que seguirán acumulándose entre sí. Tu cuerpo seguirá cambiando, evolucionando y transformándose hacia mejor, tu salud seguirá aumentando, y tu riesgo de otras enfermedades seguirá disminuyendo drásticamente. Tu peso seguirá desapareciendo, y verás una nueva y delgada imagen en el espejo—¡con una enorme sonrisa!

Tu cuerpo seguirá ajustándose y se convertirá en un mecanismo quemador de grasas conforme te alejes de la quema de carbohidratos de los alimentos. Pero recuerda que los carbohidratos y la glucosa es lo que tu cuerpo convierte en combustible más rápidamente, así que en cuanto comiences a comer más carbo tus niveles de glucosa se elevarán y volverás a quemar glucosa—es decir, que ya no quemarás grasas. Cuando hayas establecido tu capacidad para quemar grasas, uno o dos descuidos no te alejarán por completo de tus esfuerzos.

La meta de la Fase 2 es ayudarte a re-educar tus papilas gustativas con alimentos saludables, y seguir impulsando hábitos saludables que comenzaste en la Fase 1. Y luego podrás añadir pequeñas cantidades de carbohidratos complejos y más alimentos moderados en Índice Glucémico/Carga Glucémica, mientras seguirás registrando las respuestas de tu cuerpo a los alimentos y manteniendo niveles estables y bajos de azúcar en la sangre, estableciendo más hábitos firmes y seguros. Pero, aunque mantener tu dieta y desarrollar hábitos alimenticios saludables es importante, es sabio seguir comiendo la mayoría de alimentos BAJOS glucémicos por el resto de tu vida.

En cualquier momento en que sientas que estás a punto de descarrilar y retomar algún hábito insalubre o comer lo que no deberías, regresa a la Fase 1 por una o dos semanas, y reinicia tu cuerpo para devolverlo donde estabas, de vuelta en su camino hacia la quema de grasas y con bajos niveles de azúcar en la sangre.

*Aunque puedes revertir tu azúcar en la sangre y llevarlo a niveles saludables, recuerda que siempre tendrás la tendencia a tener diabetes, así que tus niveles de azúcar pueden volver a subir drásticamente si no controlas tu dieta y tu nivel de azúcar en la sangre regularmente.*

En la Fase 2 podrás comer tantos de los alimentos de la lista de la Fase 1 como quieras, añadiéndoles pequeñas cantidades de algunos vegetales con IG moderado como batatas, patatas, zapallos y calabazas, frijoles, betabeles, maíz, zanahorias y guisantes. Siempre come las proteínas y los vegetales al mismo tiempo y—mejor aún—cómelos PRIMERO que los demás alimentos, para controlar mejor su efecto en el azúcar en la sangre. Mantén tus porciones de estos vegetales más altos glucémicos pequeñas, quizás ½ taza o menos POR DÍA.

No te olvides de estos principios importantes para comer cualquier tipo de comida con carbohidratos:

- 1. Nunca comas carbohidratos solos. Estudia su Índice Glucémico y conoce cuáles son los más altos y los más bajos glucémicos.**
- 2. Combina alimentos bajos glucémicos con los más altos glucémicos, para reducir el efecto glucémico general en tu sistema.**
- 3. Cuanto más refinado sea el grano (grano entero versus harina), mayor será su valor glucémico.**
- 4. El tamaño importa—el tamaño de las porciones de un alimento alto glucémico hará una diferencia en su carga glucémica. Come porciones PEQUEÑAS de cualquier comida con mayor índice glucémico.**
- 5. Siempre come proteínas, grasas y vegetales ANTES de comer carbohidratos o alimentos moderados o altos glucémicos. Esto demora su efecto en tu azúcar en sangre, y ha probado mantener el azúcar más bajo al comer en este orden.**

Controla tu azúcar en la sangre para tener un control efectivo sobre las comidas que causen reacciones del azúcar. Usa tu diario y asegúrate de registrar tu lectura de azúcar en sangre inmediatamente después de la cena, 1-2 horas más tarde, también antes de ir a dormir y al despertar. Cualquier alimento que cause picos en tu azúcar en la sangre—especialmente si se mantiene alto por cierto tiempo, debería ser eliminado y luego reintroducido cuidadosamente a tu dieta una vez más. Si el alimento en cuestión sigue afectando tu azúcar en la sangre, será mejor evitarlo o sólo comerlo en pequeñas cantidades, siguiendo los principios de arriba. También registra cómo te sientes: aletargado, cansado, irritable, hambriento, antojando ciertos alimentos, etc.

Puedes probar con agregar lácteos en pequeñas cantidades y registrar tu reacción a ellos. Come lácteos sólo un día, y registra los efectos inmediatos, los efectos en 2-4 horas, y los efectos 12-24 horas después (*por ejemplo, mi reacción en general a los lácteos es que noto instantáneamente que mi cabeza se abruma y dolor de estómago, 2-4 horas después siento mucho sueño, y 12-24 horas después me siento mareado, tengo ojeras oscuras, niebla cerebral y me siento muy deprimido. Y todo por comer lácteos*).

Recuerda que algunas de las reacciones pueden parecer no conectadas con la comida problemática, sin descartarla. Puede ser algo tan diverso como un pico de azúcar en la sangre, irritabilidad, antojos, sueño, niebla cerebral o depresión. Presta atención a cómo te sientes—física, emocional, y mentalmente.

***Es importante que notes: aunque PUEDES agregar algunos carbohidratos complejos en la Fase 2, no TIENES que hacerlo.*** Es mejor formar el hábito de comer una dieta baja en carbohidratos como la de la Fase 1 y *ocasionalmente* agregar algunos alimentos de la Fase 2. Mantén las porciones pequeñas y limita las comidas en las que puedas comer proteínas, grasas saludables y fibra de vegetales con esas comidas.

Asegúrate de consumir suficientes proteínas. Un nuevo estudio muestra que comer proteínas para el desayuno de hecho demora los picos de azúcar postprandial (posterior a las comidas) por el resto del día. Una guía simple para asegurarte de comer la cantidad suficiente de proteínas es comer una porción del tamaño de la palma de tu mano de pollo, pescado o carne, u otra fuente de proteína de tu elección, en cada comida—si eres mujer, y si eres hombre come una porción de dos palmas de tu mano.

#### **Alimentos De La Fase 1 A Incluir:**

- Carne de pastura
- Pescado silvestre—especialmente salmón, sardinas, bacalao e hipogloso
- Aves no enjauladas
- Huevos de aves de pastura o no enjauladas, orgánicos y enteros
- Grasas saludables—aceite de coco virgen, mantequilla de pastura, aceite de oliva extra virgen, aceite de aguacate, frutos secos crudos
- Vegetales—tantos como desees comer
- Aguacates
- Frutos secos
- Bayas—cerezas, fresas, frambuesas, moras

#### **Alimentos Que Puedes Agregar En La Fase 2 (en porciones *pequeñas\**)**

- Avena de cocción lenta
- Trigo alforfón
- Arroz integral (entero - no harina de arroz integral)
- Arroz silvestre
- Quínoa
- Harina sin gluten: de garbanzos, frijoles, cáñamo, coco, almendra, chía o lino)
- Pan Ezekiel-si no eres intolerante al gluten
- Cebada entera
- Frijoles—negros, pintos, garbanzos, blancos, lentejas, soya, punto negro, etc.
- Pasta de arroz integral de grano entero—cocida al dente

- Batatas, patatas (con piel, de preferencia de las rojas, que tienen menor índice glucémico)
- Humus
- Helado
- Queso y leche entera en grasas (preferentemente cruda y sin pasteurizar)
- Yogurt natural y yogurt griego
- Manzana (pequeña, o media grande—las manzanas de la tienda cada día parecieran ser más grandes)
- Toronja
- Naranja
- Melocotón/Durazno
- Pera
- Uvas

*\*Mantén el tamaño de las porciones a ½ taza o menos por día.*

*Siempre controla cuidadosamente tu nivel de azúcar al reintroducir estos alimentos a tu dieta. Cómelos combinados con otros alimentos saludables—proteínas, grasas y vegetales, para minimizar el efecto en el azúcar en la sangre. Come las proteínas, grasas y vegetales primero para mantener bajo el azúcar en la sangre. Los alimentos de la Fase 2 sólo deberían reintroducirse uno a la vez, ¡y comerse sólo una vez por día!*

*Registra en tu diario los hallazgos y otras variables: sueño, estrés, ejercicio, medicación y cantidades, y otros alimentos comidos al mismo tiempo.*

### **Sigue Evitando Estos Alimentos:**

- **Granos Refinados/Harina Y Gluten**--Evita también todos los productos 'libres de gluten'—muchos pueden ser carbohidratos altos glucémicos y procesados. Si quieres usar una harina sin gluten usa una de lino, garbanzos, frijoles, coco o cáñamo. Estas harinas son bajas glucémicas.
- **Todos Los Azúcares Y Alimentos Con Azúcares**—Miel, sirope de maple, azúcar de caña, sirope de maíz alto en fructosa, sirope de maíz, jugos de frutas (incluso los jugos sin endulzar), sucinato, azúcar moreno, azúcar crudo, fructosa, glucosa, sirope de maíz, dextrosa, eritritol, azúcar de betabel y más. Si no estás seguro si un alimento tiene azúcar agregado, busca en su etiqueta los "azúcares" y verás una lista de los gramos de azúcar. Evita TODOS los endulzantes 'bajos en calorías'.
- **Lácteos**—Reincorpora lácteos según los tolere—presta atención a la reacción de tu azúcar en sangre, pues los lácteos pueden elevarlo. Come sólo lácteos orgánicos, sin procesar, de pastura, crudos y enteros en grasas. Hay muchos deliciosos quesos no pasteurizados en el mercado. Evita los lácteos con azúcar agregado.

- **Alimentos Procesados, Empacados**—Evita los alimentos que vengan en una caja, paquete o lata, con ingredientes múltiples. Muchos tienen ingredientes agregados como almidones, rellenos, azúcares y otros aditivos químicos. Evita las cenas 'de dieta',
- **Bebidas Endulzadas, Incluyendo Los Jugos 100% De Frutas**—Estas bebidas afectan tu sistema e inyectan azúcares a tu flujo sanguíneo casi instantáneamente. Incluso el jugo de fruta sin azúcares agregados es muy alto en fructosa.
- **Frutas Moderadas A Altas Glucémicas**—Evita las frutas enlatadas—a menudo tienen azúcares—y están cocidas, lo que significa que la mayoría de sus nutrientes habrán desaparecido. Come sólo porciones pequeñas de frutas frescas como: sandía, piña, melón, albaricoques/damascos, melocotones/duraznos, pasas, papaya, kiwi, banana, mango y naranjas. Puedes disfrutar de deliciosas bayas bajas glucémicas y ricas en antioxidantes como fresas, arándanos, frambuesas, moras y cerezas.

## **PLANES DE COMIDAS PARA UNA DIETA QUE REVIERTA LA DIABETES FASE 2**

*Los planes de comida de las Fase 1 y Fase 2 son similares, salvo algunos agregados, como: frijoles, arroz, patatas, quínoa, lácteos, etc.,*

### **COMIDAS EN MINUTOS**

#### **DESAYUNO**

Batido de La Mañana

- Polvo de proteína (arroz, cáñamo, guisante o suero procesado en frío) sin endulzar (o endulzado con Stevia únicamente)
- ½ taza de bayas frescas o congeladas
- Leche de almendra, cáñamo o coco, sin endulzar
- Un puñado pequeño de nueces o almendras
- 1 cucharadita de canela y de vainilla pura, para dar sabor
- Verdes, si quieres: col, espinaca, acelga tiernas, etc. (¡no notarás su sabor!)
- Pon los ingredientes en la licuadora con algunos cubos de hielo, y licua bien.
- Otros agregados: ½ lata de calabaza orgánica, nuez moscada, y media manzana

#### **ALMUERZO**

Ensalada Poderosa De Proteínas

- Verdes tiernos previamente lavados, como rúcula, col, espinaca, etc.
- Tomate, pimiento verde, cebolla morada, otros vegetales
- ½ lata o ½ taza de frijoles negros u otros escurridos, lentejas cocidas u otro frijol, arroz integral o quínoa
- Cualquier sobra de carne de la cena: pollo, pescado o carne cocida, etc.
- Aderezo: aceite de oliva extra virgen, vinagre balsámico, ajo picado, sal marina y pimienta, orégano, albahaca y/o romero

#### **CENA**

Sobres fáciles de vegetales/carnes (puedes hacerlos antes y conservar en el refrigerador)

- 1 pechuga de pollo o 1 pieza de pescado
- Cualquier combinación de vegetales: calabacín, cebolla, zanahoria, , etc.
- Puedes agregar 1/3 taza de frijoles, una pequeña patata roja, arroz integral o quínoa
- Dientes de ajo picados, sal marina y pimienta, orégano, albahaca, romero u otras hierbas favoritas
- Rocía con aceite de oliva extra virgen
- Sobre un cuadrado de papel de aluminio pon la carne, los vegetales, el ajo, el aceite de oliva y los demás sabores
- Envuelve los ingredientes con el papel aluminio, plegando los bordes para cerrarlo
- Asa u hornea a 175-190°C por 15-20 minutos

## OPCIONES PARA EL DESAYUNO

### Huevos Revueltos Con Vegetales

- Cualquier vegetal bajo glucémico que tengas a mano: cebolla, zanahoria, pimiento rojo o verde, col, espinaca, calabacín, ejotes, tomate, calabaza
- 1 cucharadita de mantequilla de pastura, derretida en una sartén
- Saltea los vegetales en la sartén con ½ cdita de cúrcuma y ají molido (opcional)
- Corona con queso crudo, si quieres
- Bate 1-2 huevos en una taza, y agrégalos a la sartén caliente, moviendo para cocerlos revueltos

### Mini Quiches De Huevo

#### Mezcla:

- 4 huevos
- Tocino o jamón naturales, picados
- Cebolla picada, cocida
- Espinaca escurrida
- ½ taza de queso rallado, si quieres
- Un poco de salsa Tabasco u otra salsa picante
- Hornea en moldes de aluminio para muffins por unos 20 minutos. Prepáralos con anticipación, y caliéntalos para comer en el desayuno, el almuerzo o como bocadillo

### Sofrito Para El Desayuno

#### Saltea en una sartén hasta ablandar:

- 1 cucharada de mantequilla
- Setas rebanadas
- Pimiento rojo, amarillo o verde picado
- Calabacín picado
- Cebolla morada picada
- Ajo picado
- Corta tocino natural (cocido) o sobras de carne o pescado, y agrega.
- Decora con tomate fresco y condimenta con salsa Tabasco u otra salsa picante

### Panqueques De Lino, Bayas Y Alforfón

- ½ taza de semillas de lino molidas
- ¼ taza de harina de puro trigo alforfón
- 2 huevos
- Agua o leche de lino, almendra o coco, si fuera necesaria
- ½ cucharadita de vainilla
- 1 cucharadita de canela
- ½ taza de arándanos, moras o frambuesas, en puré
- Integra los ingredientes en un bol y cocina para dorar de ambos lados. Sirve con una cucharada de puré de bayas por encima.

### Poderoso Platón De Yogurt Para El Desayuno

- Yogurt griego natural
- Añade ½ taza de bayas frescas o congeladas
- Almendras, pecanas, macademias o nueces

### **OPCIONES PARA BOCADILLOS DE MEDIA MAÑANA (sólo si lo deseas)**

- 2 puñados de almendras, nueces, pistachos u otros frutos secos, crudos, 1/2 taza de arándanos frescos
- 2 cucharadas de mantequilla de frutos secos y ½ manzana o ½ pera
- 2-4 rebanadas de queso de pastura o huevo cocido
- Carne seca natural (sin químicos agregados)
- Humus con bastones de zanahoria, apio, pepino o pimientos rojos o amarillos

### **OPCIONES PARA EL ALMUERZO**

#### Envueltos de Lechuga

- 2-3 rebanadas de carne o pavo deli naturales (sin nitratos/nitritos)
- Aguacate, cebolla morada, zanahorias rebanadas u otro vegetal de color brillante
- Frijoles negros o quínoa
- Una hoja grande de lechuga Boston, arrepollada u otra
- Enrolla los alimentos en la hoja de lechuga

#### Envueltos De Ensalada De Atún En Hojas De Lechuga

- Mezcla una lata pequeña o ½ lata grande de atún albacora (sin aceite)
- Cebollas moradas, zanahorias, pimiento rojo o verde (o cualquier vegetal que quieras agregar)
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen, jugo fresco de limón
- Envuelve en hojas de lechuga o en un alga nori.

#### Mi almuerzo favorito para salir de prisas:

- Una gran ensalada de rúcula o verdes tiernos con una variedad de vegetales: tomate, pepino, aguacate, pimiento rojo, seta, cebolla de verdeo o morada, etc.
- Agrega 1 -2 huevos cocidos, o rebanadas de pavo, pollo, atún o salmón (cualquier sobra de carne o pescado de la cena estará bien).
- Agrega ½ taza de los frijoles que elijas—los garbanzos son geniales
- Aderezo: 1 cucharada de aceite de oliva y vinagre balsámico, una cucharadita de mostaza Dijon, ajo picado y hierbas frescas o secas (albahaca, orégano, salvia, tomillo).

### Ensalada de Huevo

- 2-3 huevos cocidos
- 1 cucharada de mayonesa (casera) o aceite de oliva extra virgen
- Mostaza--tanta como quieras
- Sal, pimienta
- Sirve en un colchón de acelga o espinaca bebé orgánicas, o envuelve en hojas de lechuga.
- O unta 'chips' de pepino y apio, y cómelo como un dip.

### 'Sándwich' Deli de Sardinias

- 1 o 2 hojas grandes de lechuga romana, arropollada o Boston
- Sardinias sin piel ni espinas empacadas en aceite de oliva, o cualquier sobra de pescado, salmón o atún enlatado que tengas
- Lechuga, tomate, cebolla morada, aguacate
- Rebana el aguacate y ponlo sobre la lechuga, por el pescado por encima y otra hoja para cubrir, con algunas hojas de albahaca fresca.
- O usa una pieza de pan de grano integral, pan sin gluten o pan Ezekiel en lugar de la lechuga.

### Huevos Endiablados Con Guacamole

- Haz guacamole con aguacate, ajo, jugo de limón, cebolla, tomate y cilantro frescos
- Cuece 4-6 huevos, déjalos enfriar, córtalos a lo largo, y retira las yemas
- Pisa las yemas y agrégalas al guacamole, y sirve la mezcla dentro de las claras
- Enfría hasta servir
- Disfruta con vegetales rebanados o sobre verdes tiernos orgánicos

Cualquier sobra de carne, pescado o pollo, caliente y servida sobre verdes tiernos o verdes cocidos, brécol u otros. Puedes comer ½ batata pequeña con mantequilla si quieres, o ½ taza de quínoa.

### **OPCIONES PARA BOCADILLO DE MEDIA TARDE (sólo si quieres)**

- 1 huevo cocido y zanahorias bebé, pimiento rojo o verde.
- 2 piezas de pavo natural (sin conservantes como nitratos/nitritos) rebanado, con manzana o aguacate.
- ½ taza de bayas y un puñado de frutos secos o mantequilla de frutos secos
- Un puñado de almendras, nueces, anacardos crudos, mezclados.
- Carne seca natural, pavo seco o salmón seco.
- Algunas rebanadas de pavo deli natural (sin nitratos/nitritos), con medio aguacate rebanado o media manzana o pera.

## OPCIONES PARA LA CENA

### Pollo Asado Con Vegetales

- Pollo natural asado, comprado (sin salsa barbacoa agregada) - ¡esta receta es genial dejar sobras, para almuerzos y también bocadillos!
- Brécol o coles de Bruselas cocidas al vapor
- Sirve los vegetales sobre una cucharadita de mantequilla, y pon jugo fresco de limón
- ½ taza de espagueti calabaza cocido, con mantequilla

### Hamburguesas y Verdes

- Una hamburguesa de pastura sin pan, cocida a fuego medio (es seguro si es carne de pastura, y también es más saludable) con sal marina y pimienta. Agrega mostaza si quieres. Evita el ketchup—tiene demasiado azúcar.
- Saltea ligeramente col orgánica con mantequilla, ajo y jugo de limón
- Sirve la hamburguesa en hojas de lechuga para usarlas como el 'pan'. Agrega mostaza, tomate y cebolla en rebanadas, si quieres.

### Sofrito De salmón Silvestre Y Vegetales

- Corta el salmón en trozos y saltéalos en una sartén con:
- Espárragos, calabacín, pimiento rojo rebanado, setas, cebolla, ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Albahaca y cilantro frescos
- Agrega tomates picados justo antes de servir
- Jugo de limón, ají molido, al gusto
- Añade ½ taza de arroz integral cocido

### Ensalada Nicoise

- Verdes tiernos, espinaca, rúcula o cualquier investigación
- 1 huevo cocido, rebanado
- ½ taza de ejotes
- 1-2 patatas rojas pequeñas (cocidas firmes) con piel, en cuartos
- Una lata pequeña de salmón o atún al agua
- Aderezo: 2 cucharadas de jugo de limón, 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen, 1 cucharadita de mostaza de Dijon, alcaparras, sal marina y pimienta

### Espaguetis de Calabaza con Salsa Marinara Con Carne

- Corta a la mitad y cocina una calabaza espagueti, con el corte hacia abajo, en 1,5cm de agua, a 190°C por 45 minutos o hasta ablandar. Retira las fibras y rocía con aceite de oliva, sal marina y pimienta. O usa espirales pre cortados de vegetales salteados ligeramente.
- Dora 450 gramos de carne de res o bisonte de pastura
- Saltea ajo picado en una sartén, y agrega:
- 1 lata de salsa de tomate
- 1-2 cucharaditas de orégano

- 1 cucharadita de albahaca
- Sirve sobre los espaguetis de calabaza o espirales de vegetales cocidos

#### Chile de Pollo en Cocción Lenta

- Agrega muslos de pollo o pollo cortado en la olla de cocción lenta
- 1 lata pequeña de pimientos chiles verdes
- 1 cebolla morada pequeña o media cebolla grande, picada en trozos
- 1-2 cucharada de chile en polvo
- 2 cucharaditas de comino
- 1 lata pequeña o frasco de tomates orgánicos O añade un poco de salsa (verifica los ingredientes para asegurarte de que no tengan azúcar o sirope de maíz agregados)
- Sal marina, ají molido, al gusto
- Cocina en potencia baja por 6 horas
- Decora con cilantro, tomates y aguacates picados. Sirve en una hora grande de lechuga, como si fuera un 'taco'.
- Sirve sobre ½ taza de arroz integral o quínoa, opcional.

#### Ensalada Fiesta Mexicana

- Pica lechuga romana, verdes tiernos, rúcula
- Tomate
- Frijoles negros, blancos o pintos
- Cebolla morada picada
- Pimiento rojo o pimiento rojo asado
- Olivas (aceitunas) negras
- Cilantro
- Aguacate
- Pescado o pollo cocidos, picados
- Salsa (asegúrate de que no tenga azúcar agregado)
- Aderezo: 1-2 limas frescas, exprimidas, aceite de oliva, ajo, sal marina y pimienta
- Monta todos los ingredientes en un bol grande, y añade el aderezo

#### **OPCIONES DE POSTRES O BOCADILLOS PARA LA NOCHE (sólo si lo deseas)**

- 2-3 piezas de chocolate amargo (70% o más de cacao será mejor).
- Almendras o nueces crudas, ½ taza de arándanos, moras, fresas, cerezas o frambuesas, o media manzana rebanada, con una cucharadita de canela espolvoreada por encima
- 1 taza de té verde o rojo rooibos, endulzado con Stevia.

**Nota Importante—**

*Ya que las hierbas y especias tienen semejantes poderes reductores del azúcar en la sangre, antioxidantes y antiinflamatorios, agrégalos libremente a cada platillo que prepares. Mantén siempre en tu cocina albahaca, orégano, salvia, tomillo, cilantro y perejil, frescos o secos, para añadir a tus ensaladas, platillos cocidos y hasta a tus huevos. Y no te olvides de añadir las súper especias que revierten la diabetes: **cúrcuma, pimienta de cayena, clavo, canela, ajo fresco, albahaca, romero y jengibre.***

## Muestras De Recetas Para la Fase 1 Y La Fase 2

### Tazas Individuales De Quiche De Huevo Y Vegetales



Esta es una gran comida para la Fase 1 o la Fase 2. Puedes prepararla por anticipado y tenerla en el refrigerador para tener una rápida comida o bocadillo saludable, alto en proteínas, bajo glucémico y quemador de grasas. Asegúrate de usar tanto las yemas como las claras de los huevos, pues las yemas tienen la mayor parte de las grasas saludables, vitaminas, minerales y nutrientes. Prueba la espinaca o la col, setas picadas, cebollas de verdeo, pimientos rojos, espárragos o calabacín, o cualquier cosa que imagines.

#### **Ingredientes**

6 huevos grandes, batidos

1 paquete pequeño de espinaca orgánica congelada, o col picada, u otros vegetales

½ taza de pimientos rojos picados, o espárragos, u otros vegetales

½ taza, aproximadamente, de queso de pastura crudo, rallado (opcional)

¼ taza de cebolla picada

Una pizca de salsa Tabasco u otra salsa picante, o ají molido

Sal marina

1 - 2 rebanadas de jamón natural, libre de nitratos/nitritos, o salchicha o tocino si quieres, cortados en cubos

Una bandeja para muffins, rociada con aerosol antiadherente, para 12 unidades

### **Preparación**

Calienta el horno a 175°C, Rocía la bandeja para muffins con el aerosol antiadherente. Descongela y escurre la espinaca. Puedes presionarla con las manos, para quitarle la mayor parte del líquido excedente.

Mezcla todos los ingredientes con los huevos batidos, y vuelca en los moldes para muffins. Hornea a 175°C por 20 minutos, o hasta que al insertar un cuchillo al centro, salga limpio. Deja enfriar, y sirve.

Puedes refrigerarlos y volver a calentarlos en una sartén u olla (a fuego bajo, con tapa). ¡Es genial coronarlos con salsa fresca y aguacates!

Sirve 10 porciones.

## Panqueques De Semillas De Lino Bajas Glucémicas Coronadas Con Bayas



Los panqueques suelen ser algo eliminado de las dietas para revertir la diabetes—hasta ahora. Estas crepas bajas glucémicas son admisibles en la Fase 1, si sientes que tienes tu nivel de azúcar en la sangre bajo control. También son geniales para la Fase 2.

### **Ingredientes:**

2-4 huevos

¼ taza de harina de coco o de alforfón

2/3 taza de semillas de lino molidas

1 pizca de nuez moscada

2 cucharaditas de canela (o más, si quieres)

1 pizca de sal

1 cucharadita de vainilla pura

1/4 a 1/3 taza de leche de almendra, cáñamo o leche, sin endulzar, o de agua

Pecanas o nueces

Frambuesas, moras y/o arándanos, frescos o congelados

### **Preparación**

Mezcla los ingredientes, salvo las frutas secas y las bayas. Pisa las bayas junto a las frutas secas en un cuenco, y reserva. Agrega más líquido si sientes que la pasta es demasiado espesa. Agrega aceite de coco o mantequilla a una sartén, y caliéntala a fuego

medio. Sirve cerca de  $\frac{1}{4}$  de taza para hacer cada crepa, dejando que cada lado se dore antes de darle la vuelta. Sirve con una pequeña cantidad de mantequilla de pastura, y las bayas pisadas por encima.  
Sirve 2-4 porciones.

## Ensalada De Pollo De La Región De Los Vinos



Es deliciosa y saludable para la Fase 1 y Fase 2. Esta receta es una de mis favoritas, está adaptada de la receta de la Bodega Robert Mondavi en el Valle de Napa. Hace una comida perfecta con proteínas de alta calidad, con grasas y verdes saludables que combaten la diabetes, como la albahaca, que está llena de antioxidantes y poder quemador de grasas. ¡Disfrútala!

### **Ensalada**

2 pechugas de pollo cocidas  
230g de espárragos, cortados en piezas de 5cm  
½ taza de olivas (aceitunas) Nicoise u otras, sin hueso  
10 tomates cherry, en cuartos  
2 cucharadas de alcaparras, enjuagadas y escurridas  
2 cucharadas de albahaca fresca picada  
Queso Parmigiana Reggiano, rallado o en láminas

### **Aderezo**

½ taza de aceite de oliva extra virgen  
1 chalote mediano, picado  
2 generosas cucharaditas de tomillo fresco finamente picado  
1 cucharada o más de perejil fresco picado

¼ taza de jugo fresco de limón (1 limón mediano)  
Sal marina y pimienta al gusto

### **Preparación**

Cocina los espárragos por 3-4 minutos, hasta que estén tiernos aunque crocantes. Escurre y enfría en agua fría. Agrega las olivas, los tomates, las alcaparras, la albahaca y la pimienta, y mezcla bien.

Mezcla los ingredientes para el aderezo, y agrega a la ensalada. Mezcla suavemente. Acomoda sobre una capa de verdes orgánicos tiernos, espinaca, lechuga morada. Decora con queso Parmigiana Reggiano (esta es la versión italiana del queso Parmigiana, usualmente añejado y crudo, mucho más sabroso). Usa un pelador de vegetales para 'pelar' algunas piezas para la ensalada.

Puedes prepararla con hasta 6 horas de anticipación, y mantener en el refrigerador. Agrega el aderezo justo antes de servir.

Sirve 2-4 porciones, dependiendo del apetito de los comensales.

## Huevos Endiablados Con Guacamole



Esta es una comida perfecta o un buen bocadillo para la Fase 1 o la Fase 2. Estos deliciosos huevos tienen guacamole, como saludable adición a las yemas de huevo. Además de los geniales beneficios de estabilizar el azúcar en la sangre y las propiedades quemadoras de grasas que obtendrás de los huevos y las yemas, también obtendrás grasas saludables, vitaminas y minerales del aguacate.

La grasa saludable del aguacate ayuda a controlar los niveles de insulina y le da a tu cerebro la señal de que estás satisfecho al comerlos, así que comerás menos. Este bocadillo satisfactorio del hambre y bajo glucémico ayudará a mantener estable tu azúcar en la sangre, y reabastecerá de combustible a tu cuerpo, con una nutrición magra y quemadora de grasa.

### **Ingredientes**

4-6 huevos, cocidos y fríos

1 aguacate

1 diente de ajo picado

¼ taza de cebolla morada finamente picada

1 pequeño tomate roma o ciruela, sin semillas y finamente picado

2-4 cucharadas de cilantro picado

Salsa picante Frank's o salsa tabasco, al gusto, dependiendo de su picor

1 cucharadita de jugo de lima o de limón

Sal marina

**Preparación**

Pela los huevos cocidos y córtalos por la mitad, a lo largo. Suavemente retira las yemas y ponlas en un cuenco junto al aguacate, el ajo, el tomate, la cebolla, la salsa picante y el jugo de limón. Pisa las yemas y el aguacate en un puré. Sazona con sal marina y pimienta negra recién molida, al gusto. Vuelve a rellenar las claras con el puré de yemas/guacamole, y espolvorea con el cilantro picado.

Sirve 4 porciones.

## El Mejor Chile Del Mundo



Me gusta agregar ingredientes inesperados en mi chile, no sólo para dar sabor, sino para aumentar su poder nutricional y antioxidante. Puedes ajustar los condimentos para hacer versiones más suaves o más picantes.

EL orégano tiene timol y rosmarina, que son potentes antioxidantes. La canela puede reducir el colesterol LDL (la clase mala), reducir el azúcar en la sangre, combatir ciertos tipos de cáncer, y ayuda a prevenir los peligrosos coágulos sanguíneos.

El chocolate en polvo está lleno de flavonoides, que son antioxidantes que benefician a tu corazón y a tu cuerpo. También es una fuente rica de magnesio, un mineral del que la mayoría de las personas tiene deficiencia.

Los chiles rojos ayudan a quemar grasas, elevan el metabolismo, abren las vías sanguíneas, combate la inflamación y mejoran el humor. No te olvides del poder reductor del azúcar en la sangre y de la capacidad antiinflamatoria de las cebollas y el ajo. En la Fase 1, omite los frijoles.

### **Ingredientes**

- 450g de carne de pastura molida, o carne para estofado cortada en trozos pequeños
- 1-2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla morada mediana, picada
- 2 o 3 dientes de ajo picados
- 1 lata pequeña de chiles verdes moderados, picados

2 cucharadas de comino, o más, al gusto  
2-4 cucharadas de chile en polvo  
1 cucharada de orégano  
1 cucharada de canela  
2 cucharaditas de cacao orgánico sin endulzar  
1 lata de tomates orgánicos asados al fuego, procesados  
1 a 2 tazas de agua  
1-2 cucharadas de salsa picante Frank's  
½ a 1 cucharadita de azúcar  
Ají molido al gusto (con cuidado, ¡se hace más picante al cocinarlo!)  
Sal marina y hojuelas de pimiento rojo, al gusto  
**Fase 2:** 2 latas de 420cc de cualquier combinación de frijoles: blancos, negros y pintos

### **Preparación**

Dora la carne a fuego medio y añade las cebollas, el ajo, la sal, el comino y el chile cuando la carne esté casi totalmente cocida. Agrega el resto de los ingredientes y cocina en hervor bajo por 1-2 horas, revolviendo ocasionalmente. Ajusta los sabores a tu gusto, teniendo en cuenta que el ají molido se hará más intenso y picante conforme vaya cocinándose.

Decora con rebanadas de aguacate y un buen puñado de cilantro picado.  
Sirve unas 4 porciones.

*Nota: Es genial cuando sobra, y sabe mejor al volver a calentarlo al día siguiente. Los sabores y especias se mezclan, y el chile se hace más sabroso y contundente.*

## Vegetales Italianos Con Espagueti De Calabaza



Foto cortesía de [www.imarriedanutritionist.com](http://www.imarriedanutritionist.com)

Para la Fase 1 omite el espagueti de calabaza. El tomate y la salsa de tomate están repletos de un súper nutriente llamado licopeno. El licopeno es un carotenoide que ha probado ayudar a proteger de los cánceres de seno, de páncreas, de próstata y de intestinos, y reduce el riesgo de ataque cardíaco.

El tomate también brinda vitamina C, vitamina K y vitamina A. La vitamina A proviene de los carotenoides y del beta caroteno, conocidos por su poder de combatir la diabetes. Estos antioxidantes viajan por el cuerpo, neutralizando los peligrosos radicales libres que podrían dañar las células, causar inflamación y enfermedad cardíaca, complicaciones de la diabetes, asma y cáncer de colon.

### **Salsa**

450g de salchicha italiana molida (natural, sin nitratos/nitritos), o carne de res de pastura molida (si no encuentras salchicha molida, puedes comprarla en piezas y trocearla antes de cocinarla)

4 dientes de ajo, aplanados y picados

1 cebolla mediana, picada

Setas rebanadas

Calabacín rebanado

2 latas de 420cc de salsa de tomate orgánica  
1 lata pequeña de pasta de tomate orgánico  
¼ - ½ taza de vino blanco o caldo de pollo orgánico  
1-2 cucharadas de orégano  
½ cucharadita de miel  
1 cucharadita de tomillo  
1 cucharadita de albahaca  
1 hoja de laurel

**Fase 2:** Calabaza espagueti, cortada a lo largo y sin semillas

### **Preparación**

Rebana y cocina la salchicha. Añade los vegetales a la sartén y cocina a fuego medio hasta tiernizarlos y que estén translúcidos. Añade las especias, la salsa de tomate, la pasta de tomate y agua. Agrega la miel, revuelve para mezcla y hierve suavemente, cubierto y a fuego bajo, por cerca de una hora. Revuelve ocasionalmente.

### **Fase 2 - 'Espaguetis' De Calabaza**

Calienta el horno a 190°C y pon la calabaza espagueti en un molde para hornear, con unos 1,5cm de agua. Cubre con papel de aluminio y hornea por 30-40 minutos hasta que la calabaza esté blanda, fibrosa, para poder tomar los 'espaguetis' fácilmente con un tenedor. Rocía con aceite de oliva extra virgen y sal marina antes de servir.

Cuando la calabaza esté en el horno, prepara los vegetales como se indica arriba, y sirve sobre los espaguetis de calabaza.

Sirve 4 porciones.

## Sobres Fáciles De Pollo O Pescado Y Vegetales En Papel Aluminio



Esta es una deliciosa comida para la Fase 1 o la Fase 2. Cocinar en sobres de papel de aluminio es la base de una comida rápida, genial y fácil. Cuando domines la técnica, verás que hay infinitas preparaciones—¡el único límite es tu imaginación!

Prueba sustituir el pollo por pescado, y los vegetales que estén en estación. Puedes usar el horno, una parrilla de carbón o una de gas. Si vas a grillar o asar, no pongas los sobres al calor directo, pues podrías cocinarlos de más. Yo incluso he usado esta receta al acampar, y funciona de maravillas para cocinar al fuego directo.

Las especias y hierbas frescas o secas tienen grandes cantidades de antioxidantes y nutrientes concentrados, así que prueba distintas combinaciones para tener diversas sensaciones de sabor. ¡Y siempre sé generoso con el ajo!

### **Ingredientes**

1Kg de pechugas de pollo sin piel ni hueso, rebanadas finamente, o muslos de pollo sin piel ni hueso, o 1Kg de salmón o bacalao silvestres, u otro pescado silvestre  
1 cebolla blanca o morada, rebanada  
230g de ejotes, espárragos, calabacín, calabaza u otros, frescos y rebanados

2-4 cucharadas de mantequilla de pastura o aceite de oliva extra virgen  
1-2 dientes de ajo picados  
1 cucharadita (o más) de orégano, albahaca, tomillo, romero y otras hierbas, frescas o secas  
Sal marina, pimienta  
Papel de aluminio, en piezas de aproximadamente de 25x30cm  
**Fase 2:** 2-4 patatas o batatas, en cuartos y rebanadas en piezas delgadas, para añadir a los sobres con otros vegetales

### **Preparación**

Calienta el horno a 175-190°C, o el grill a fuego medio.

Pon una porción de la carne al centro de un papel de aluminio, esparce vegetales por encima, rocía con el aceite de oliva extra virgen o un poco de mantequilla de pastura, sazona con ajo, hierbas, sal y pimienta, y envuelve en el rectángulo de papel, uniando los bordes por encima y presionando los lados varias veces, para cerrarlo y sellarlo bien.

Pon los sobres en una placa para el horno, y hornea por 30-40 minutos o hasta que la carne se cocine y los vegetales estén tiernos. Si cocinas en el grill o la parrilla, cocina a fuego medio-alto y pon los sobres lejos de la fuente de calor. Si cocinas en el fuego, espera hasta que el fuego casi se extinga y queden sólo algunas brasas encendidas.

Para los pescados, acorta el tiempo de cocción a unos 20 minutos o menos, pues el pescado suele cocinarse más rápido, dependiendo del tamaño y el tipo de pescado. Prueba con salmón, bacalao o tilapia silvestres.

Sirve 4 porciones.

## Ensalada Nicoise



Alta en proteínas, grasas saludables y fibras, esta ensalada Nicoise es una comida satisfactoria e increíblemente saludable. Puedes prepararla con horas de anticipación, y añadir el atún y el aderezo justo antes de servir. Reemplaza el atún por salmón silvestre sobrante o enlatado, o con otra pieza de pescado cocido que puedas tener como sobrante.

La ensalada de hojas verdes oscuras y los vegetales son alimentos alcalinizantes. La rúcula es miembro de la familia de las coles, lo que le aporta antioxidantes, fitoquímicos que combaten el cáncer, y son excelentes fuentes de vitaminas A y C, ácido fólico, calcio, magnesio y manganeso, también potasio, hierro, zinc, riboflavina y cobre.

Las ensaladas estimulan el crecimiento de saludables bacterias intestinales, que ayudan a estabilizar el azúcar en la sangre y prevenir la diabetes. Con un saludable abastecimiento de probióticos en los intestinos, también impulsarás tu sistema inmune y absorberás mejor los nutrientes de los alimentos que comas.

Para la Fase 2 puedes añadir un poco de patatas rojas, cocidas y firmes. Una patata ocasional no dañará tus esfuerzos, especialmente cuando la combines otros vegetales ricos en fibras, grasas saludables, y proteínas de buena calidad.

### **Ingredientes Para La Ensalada**

2 o 3 puñados grandes de verdes tiernos, lechuga morada o lechuga romana, picados

2 puñados de rúcula bebé

Aproximadamente 450g de ejotes o espárragos frescos o congelados, orgánicos

4 huevos cocidos, en cuartos

2 tomates grandes o 3 tomates más pequeños, maduros, picados

1/3 taza de olivas (aceitunas) kalamata o griegas

½ cebolla morada grande, finamente rebanada

Un puñado de perejil picado

1 lata pequeña de atún o salmón silvestre (escurrido), o a cantidad equivalente de pescado cocido

Alcaparras, para decorar

**Fase 2:** 2 patatas rojas tiernas, en cuartos, hervidas y frías

### **Ingredientes Para El Aderezo**

1-2 dientes de ajo, pisados y picados

1 chalote pequeño, picado

½ taza de aceite de oliva extra virgen

¼ taza de vinagre balsámico, o jugo fresco de limón

½ cucharadita de mostaza Dijon

Sal marina y pimienta, al gusto

### **Preparación**

Cocina al vapor los ejotes o espárragos, ligeramente, hasta que estén tiernos y crocantes, y luego enfríalos en agua fría. Mezcla los ingredientes del aderezo.

En un plato grande o bol bajo pon los verdes abajo, y encima acomoda las patatas, los ejotes, los huevos, los tomates, las olivas y el atún en distintos sectores sobre los verdes. Rocía con el aderezo, y decora con las alcaparras.

Sirve 2-4 porciones.

## Postre Crocante De Bayas Crudas



Las crocantes frutas secas y las bayas naturalmente dulces hacen un postre sabroso y fácil—repleto de antioxidantes, fibra y vitaminas. Para la Fase 2 puedes añadirle una cucharada de sirope puro de maple. ¡Es una delicia dulce que tu cuerpo amará!

### **Ingredientes**

4-6 tazas de mezcla de bayas, las que elijas: moras, arándanos, frambuesas y fresas

Stevia al gusto

1 taza de pecanas crudas

½ taza de nueces

¼ taza de pasas

2 cucharaditas de canela

Yogur natural griego

1 cucharadita de vainilla

**Fase 2** 1 cucharada de sirope puro de maple

### **Preparación**

Pon las frutas secas, la canela, las pasas y la Stevia en la procesadora de alimentos, y procesa para picarlos en trozos no tan pequeños. Espolvorea esta mezcla sobre las bayas, y sirve.

**Fase 2:** Mezcla el sirope de maple con la mezcla de frutos secos.

Mezcla la vainilla con el yogur griego, y añade una pequeña cantidad de Stevia si quieres. Sirve por encima de las bayas.

***Mira más deliciosas recetas que harán agua tu boca, para la fase 1 y la Fase 2, en el Libro de recetas de la Dita Defensora De La Diabetes, incluyendo sabrosa variedad de deliciosos postres y comidas bajas glucémicas, incluyendo:***

- ***Batido Verde Súperalimenticio Y Energizante***
- ***Piccata De Pollo Mediterránea Con Corazones De Alcachofa Y Alcaparras***
- ***Chile Marroquí Con Paprika, Mariscos y Tajín***
- ***Ensalada De Atún, Manzana Y Vegetales***
- ***Ensalada 'Tabuli' De Quínoa***
- ***Ensalada De Melón Veraniega***
- ***Coles De Bruselas Asadas Con Tocino Y Salsa Siracha***
- ***Coliflor Asada Con Curry***
- ***Humus De Anacardo***
- ***Pimientos Rojos Asados Y Dip Baba Ghanouj (De Berenjenas)***
- ***Pastel De Fresas Con Harina De Coco***
- ***Tarta De Bayas Con 'Crema' Batida***
- ***Bolas Energéticas De Frutos Secos***
- ***Pudín De Aguacate Y Lima***

***¡Rápidas, fáciles, y deliciosas!***

## Fuentes

Adams, Mike. "Cómo curé mi diabetes en 5 pasos, y por qué un tercio de los adultos norteamericanos tendrá diabetes en 2050". Natural News, Octubre, 2010. [http://www.naturalnews.com/030150\\_diabetes\\_Americans.html](http://www.naturalnews.com/030150_diabetes_Americans.html)

Asociación Americana De La Diabetes, "Estadísticas Sobre La Diabetes", Información del Informe Nacional De Estadísticas De La Diabetes, Junio 2014 (<http://www.diabetes.org/diabetes-basics/statistics/#sthash.jfGow0lr.dpuf>)

Khan, Safdar, Muzaffar, Khattak, Anderson. Asociación Americana De La Diabetes, *Diabetes Care*, "La Canela Mejora La Glucosa Y Los Lípidos En Las Personas Con Diabetes Tipo 2", Diario De La Asociación Americana De Diabetes. Diciembre 2003. <http://care.diabetesjournals.org/content/26/12/3215.full>

Bernstein, Dr. Richard K., MD, Dr. *Bernstein La Solución A La Diabetes: Una guía completa para alcanzar niveles normales de azúcar en la sangre*. Little, Brown and Company. Marzo, 2007.

Bernstein, Dr. Richard K., MD, Dr. "Evita estos 5 errores comunes en el control de la diabetes". *Bottom Line, Salud Diaria Online*. Julio, 2013. <http://bottomlinehealth.com/avoid-these-5-common-mistakes-to-control-diabetes/>

Bowers, Elizabeth Shimer. "Beber té para la prevención de la diabetes". *Salud Diaria*. 2014. <http://www.everydayhealth.com/news/drinking-tea-diabetes-prevention/>

Kasia Joanna Lipska MD, Bottom Line Health.com, "No seas uno de los millones de norteamericanos demasiado tratados para la diabetes". *Bottom Line Health online*. Marzo 2015. <http://bottomlinehealth.com/dont-one-millions-americans-overtreated-diabetes/>

Centro De Control Y Prevención De Enfermedades, Centro Nacional De Estadísticas De Salud. División De Estadísticas De Entrevistas De Salud, información de la Encuesta Nacional De Encuestas De Salud. Análisis estadísticos de los Centro Ce Control Y prevención De Enfermedades, el Centro Nacional De Prevención De Enfermedades Y Promoción De Salud, División de Translación De Diabetes. Tablilla de Diabetes, Estadísticas De Estados Unidos. Marzo 28, 2013.

Diabetes.co.uk. "La deficiencia de vitamina D aumenta el riesgo de diabetes tipo 2". Marzo, 2015. <http://www.diabetes.co.uk/news/2015/mar/vitamin-d-deficiency-increases-type-2-diabetes-risk-92657342.html>

Ebeling, Catherine, Geary, Mike. *Los 101 Principales Alimentos Para Combatir El Envejecimiento*, ebook. 2011. <http://www.truthaboutabs.com/foods-that-fight-aging.html>

Fuhrman, Joel. *El Fin De La Diabetes: El Plan De Comer Para Vivir Para Prevenir Y Revertir La Diabetes*. HarperCollins. Edición Kindle. Diciembre, 2012.

“El Jengibre Prueba Reducir El Azúcar En La Sangre”. Revista Prevención. Abril 10, 2014. <http://www.prevention.com/health/diabetes/ginger-shown-lower-blood-sugar-diabetics>

Gorman, Christine. “Por Qué Tantos De Nosotros Estamos Desarrollando Diabetes”. *Time: Health*. Diciembre 27, 2003.

Greenberg, Riva. *50 mitos de la diabetes que pueden arruinar tu vida: y las 50 verdades de la diabetes que pueden salvarla*. Amazon.com. Julio 2009. <http://www.amazon.com/Diabetes-Myths-That-Ruin-Your/dp/0738213209>

Greenberg, Riva. “Carga Glucémica e Índice Glucémico: ¿Cuál Es La Diferencia, Y Por Qué Importa?”. *Huffington Post*. Junio, 2011. [http://www.huffingtonpost.com/riva-greenberg/gl-and-gi\\_b\\_863126.html](http://www.huffingtonpost.com/riva-greenberg/gl-and-gi_b_863126.html)

Harvard T.H. Escuela De Salud Pública Chan. “Tabla de hechos de bebidas azucaradas y obesidad”. Junio, 2012. <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/sugary-drinks-fact-sheet/>

Huang, Elbert MD, MPH1, Basu, Anirban PHD1, O'Grady, Michael, PHD2 y Capretta, James C. MA3, “Proyectando El Tamaño Futuro De La Población Diabética Y Los Costos Relativos En Los Estados Unidos”. *Diabetes Care*. Diciembre 2009, vol. 32 no. 12 2225-2229.

Hyman, Mark, MD. *La Solución Del Azúcar En La Sangre*. Little, Brown and Company. Febrero de 2012. [http://www.amazon.com/dp/031612737X/?tag=googhydr-20&hvadid=31562439317&hvpos=1t1&hvexid=&hvnetw=g&hvrand=16390893044258236484&hvpone=&hvptwo=&hvqmt=b&hvdev=c&ref=pd\\_sl\\_3fm3mbgolp\\_b](http://www.amazon.com/dp/031612737X/?tag=googhydr-20&hvadid=31562439317&hvpos=1t1&hvexid=&hvnetw=g&hvrand=16390893044258236484&hvpone=&hvptwo=&hvqmt=b&hvdev=c&ref=pd_sl_3fm3mbgolp_b)

Federación Internacional De Diabetes. “Complicaciones de la diabetes”. 2014 <http://www.idf.org/complications-diabetes>

Jensen, MG et al. “Efecto de la suplementación de alginatos en la pérdida de peso y en sujetos obesos, completando una dieta de 12 semanas con restricción energética: un ensayo aleatorio controlado”. *Diario Americano de Nutrición Clínica*. Julio 2012.

Ji, Sayer. “Extracto De Semilla De Uva Superior A Las Populares Drogas De Diabetes, Hallazgos De Estudios Preclínicos”. Green Med Info. Septiembre, 2013. <http://www.greenmedinfo.com/blog/grape-seed-extract-superior-blockbuster-diabetes-drug-preclinical-study-finds>

Khadori, Romesh, MD, PhD, FACP. *Medscape*, “Diabetes Mellitus Tipo 1”. Medscape. <http://emedicine.medscape.com/article/117739-overview>

Manzella, Debra, RN. "Fructosamina – Cómo difiere del test HbA1c". Diabetes About.com <http://www.labtestsonline.org/understanding/analytes/fructosamine/test.html>

MacLean CH, Mojica WA, Morton SC, Pencharz J, Hasenfeld Garland R, Tu W, Newberry SJ, Jungvig LK, Grossman J, Khanna P, Rhodes S, Shekelle P. "Efectos de los ácidos grasos Omega-3 en el control de lípidos y glucémico en diabetes tipo II y el síndrome metabólico en enfermedad intestinal inflamatoria, artritis reumatoide, enfermedad renal, lupus eritematoso sistémico, y osteoporosis." Pub Med.gov. Marzo, 2004.

Mercola, Joseph, DO. "Se Espera Que La Epidemia De La Diabetes Se Duplique", Diciembre 15, 2009. Mercola.com.

Mitchell, Deborah. Cómo ciertas algas marinas pueden ayudar a sanar la diabetes tipo 2". EMaxHealth. Agosto, 2013. <http://www.emaxhealth.com/1275/how-certain-seaweeds-may-help-type-2-diabetes>

Centro nacional De Promoción Y Prevención De Enfermedades Crónicas, "Las Últimas Cifras De La Diabetes". Junio, 2014.

Newcastle University. "Diabetes tipo 2 revertida perdiendo grasa del páncreas". ScienceDaily. ScienceDaily, Diciembre 2015. [www.sciencedaily.com/releases/2015/12/151201141231.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2015/12/151201141231.htm)

Raw Michelle. "Estudios muestran que la soda de dieta se relaciona a la grasa abdominal, la diabetes tipo 2 y la obesidad". Noticias Naturales. Junio 2015. [http://www.naturalnews.com/050123\\_diet\\_pop\\_soda\\_consumption\\_obesity.html#ixzz3dfE4atcA](http://www.naturalnews.com/050123_diet_pop_soda_consumption_obesity.html#ixzz3dfE4atcA)

Sears, Al, MD. "Tablilla De Índice Glucémico y Carga Glucémica". AlSearsMD.com <http://www.alsearsmd.com/glycemic-index/>

Sisson, Mark. "25 maneras de mejorar tu sensibilidad a la insulina". Mark's Daily Apple.com. Abril 2015. <http://www.marksdailyapple.com/25-ways-to-improve-your-insulin-sensitivity/#axzz3ZNYM4alq>

Weil, Andrew, M.D., y Becker, Brian, M.D., "Biblioteca de Vitaminas, ácido alfa linoleico". Septiembre, 2012. <http://www.drweil.com/drw/u/ART03051/AlphaLipoic-Acid-ALA.html>

Organización Mundial De La Salud. "El costo de la diabetes". Tabla de hechos No. 236. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs236/en/>

## Sobre Los Autores

### Catherine Ebeling, RN BSN

Catherine (Cat) Ebeling es una Enfermera Registrada (RN) con un Título Der Ciencia En Enfermería, y treinta años de estudios sobre dieta, nutrición, alergias alimenticias, pérdida de peso y enfermedad. Catherine es una experta internacional sobre la vida Anti-Envejecimiento, Longeva. De Bienestar y 'Verde', y ha viajado por el mundo entero para estudiar, investigar, enseñar y observar óptimas y sustentables dietas y prácticas de salud en las poblaciones más saludables y longevas.



Catherine también es experta en alergias alimenticias, y ha estudiado este tema extensivamente. Cuando descubrió que tenía diversas alergias alimenticias a la edad de 25 años (incluyendo alergias al trigo, lácteos, maíz, soya y frutos secos), además de enfermedad celíaca—una seria enfermedad autoinmune en el tracto GI en la que el cuerpo ataca al sistema digestivo, ella se puso en busca de soluciones.

Las alergias alimenticias y la enfermedad celíaca sin diagnosticar pueden llevar a una seria desnutrición, osteoporosis, anemia y muchas otras serias enfermedades, incluyendo el cáncer. Sin quedarse a esperar que su salud se deteriorara, ella estudió cada libro de nutrición y dietas disponible, en busca de respuestas a sus problemas de salud.

Cat ha estudiado intensivamente, ha escrito y ha dictado seminarios de dieta, nutrición, enfermedad, y alternativas naturales a las drogas. Además, ha ayudado a muchas personas a superar sus problemas de salud, evitando las dañinas medicaciones y sus efectos secundarios negativos. Como parte de la comunidad médica, le resultaba claro que hay mucha ignorancia entre los médicos y sus pares con respecto a la nutrición y la salud, por lo que a menudo ha sido un recurso de consulta para médicos, otras enfermeras y pacientes con preocupaciones dietarias.

A través de su estudio sobre dieta y nutrición, además de sus doce años como profesional certificada de fitness, aprendió maneras comprobadas y verdaderas de perder peso, verse genial, sentirse joven, y tener montones de energía. Este abordaje "simple, inteligente, nutricional" ha creado resultados reales en muchas personas.

Catherine se graduó Magna Cum Laude con una Licenciatura en Enfermería ('05) en la Universidad De St. Louis, una prestigiosa universidad de medicina y ciencia. Actualmente estudia su Maestría en Ciencias En Enfermería Y Salud Pública. También tiene un Grado de Bachiller en Comercialización de la Universidad Estatal Ball en Indiana. Tiene un certificado como Entrenadora Personal por el Concejo Americano de Ejercicios.

Madre de hijos de 24, 22 y 20 años, ella tuvo que perder peso luego de los partos y ahora tiene el mismo tamaño que cuando estaba en la escuela, más en forma que nunca antes. Cat ha sido atlética desde niña, participó en carreras de velocidad y vallas, también como gimnasta y porrista. A lo largo de su activa vida adulta, ha realizado diversas actividades que incluyen bicicleta, correr, levantar pesos, aeróbicos, esquí de agua y esquí de nieve. Ahora compete en mountain bike, ciclocross y carretera contra mujeres de la mitad de su edad, y a menudo gana.



Cat atribuye su éxito en el atletismo y en su aspecto juvenil y saludable a su dieta saludable y sus ejercicios.

Para ver más geniales consejos sobre dieta, salud y deliciosas recetas bajas glucémicas y quemadoras de grasas, mira su sitio web en <http://www.simplesmartnutrition.com/>

Si quieres un poco de ayuda extra para manejar tu dieta para revertir la diabetes, incluyendo planes de comidas semanales personalizados, recetas, tips de salud, transmisión web semanal y contar con el apoyo de tu propia comunidad para revertir la diabetes, con consejos uno-a-uno de la propia Cat para mantenerte bien encaminado, inscríbete en el programa de miembros de la Dieta Defensora Para La Diabetes de Cat en su sitio web [www.simplesmartnutriton.com](http://www.simplesmartnutriton.com).

## Mike Geary:

¡Hola, mis amigos entusiastas de la nutrición/fitness/salud/comidas! Mi nombre es Mike Geary y he sido un Especialista Certificado de Nutrición por hace ya más de 15 años, y también autor de best sellers de 5 distintos libros/ebooks con más de 1,2 millones de copias vendidas en los últimos 10 años (te mencionaré los títulos de mis libros/ebooks más adelante).

También he estudiado nutrición y ejercicios por los últimos 25 años, desde que tenía 15 años de edad y solía llevar conmigo, donde fuera, un pequeño libro llamado "La Biblia De Las Vitaminas". Lo se, lo se... debo haber sido un **adolescente nerd**, ¿no lo crees?



Pues al menos eso me dio mi obsesión saludable con la Nutrición desde una edad muy temprana, y he seguido sumergiéndome en el estudio de la salud en los últimos 25 años de mi vida.

Ya tengo casi 40 años, y me siento MUCHO mejor y más saludable que hace 20 años, cuando estaba en la Universidad. Eso dice claramente que no tienes por qué subir de peso y dejar que tu salud decaiga cuando vas cumpliendo años. En cambio, puedes decidirte por ser MÁS INTELIGENTE con respecto a lo que pones en tu cuerpo, para hacerte sentir más joven incluso cuando tu edad cronológica siga aumentando.

Y, si crees que "comer saludable" significa sólo consumir brécol y pechugas de pollo sin sabor alguno, estás equivocándote... este es un breve vistazo de algunas comidas disfrutables y de gran calidad (que sí son muy saludables, como lo explicaré en el blog) que yo AMO comer cada día, y que se que protegen mi salud...

- Café o expreso orgánico, con crema REAL (crema de pastura, por supuesto) y un poco de azúcar de coco (para tener [asombrosos beneficios de salud puedes usar grasas lácteas de pastura, como lo he explicado aquí](#)).
- 2-3 huevos ENTEROS, la mayor parte de la semana, con salchichas de pastura y vegetales (ciertamente ESPERO que ya sepas que los [huevos enteros son MUCHO más saludables que las claras solamente](#), ¿verdad?)
- Deliciosos alimentos altos en grasas, como aguacates, mantequilla, crema/ aceite de coco, chocolate amargo, nueces, almendras, pecanas, macademias e incluso muffins paleo elaborados con harinas de frutos secos en lugar de la típica harina de trigo, que destruye tu azúcar en la sangre y que tiene gluten.

Puedes ver mi [artículo con mis 7 alimentos grasos favoritos para un cuerpo en forma, aquí](#).

- Filetes de pastura, órganos, vegetales con queso de pastura derretido, batatas con mantequilla y otras cenas deliciosas y saludables.
- Una sabrosa y saludable copa de vino tinto con la cena (beber demasiado no es saludable, pero 1-2 copas por día puede ser muy saludable para el corazón y también [bueno para tus intestinos, como lo he explicado aquí](#))
- Deliciosas y cremosas [recetas saludables trufas de chocolate](#), o quizás mi receta de [barras energéticas Paleo súper alimenticias](#)... ¡Mmm! De paso, esta es otra receta de un postre de aceite de coco súper saludable de nuestro blog de MiPaleo.
- ...y muchas más deliciosas recetas que la mayoría de las personas ni siquiera sabe que pueden ajustarse a un estilo de vida saludable.

Crecí en Pennsylvania y fui a la pequeña Universidad Susquehanna. Pasé ocho años viviendo en Nueva Jersey, y al fin hallé un hogar permanente y mucha felicidad en las hermosas montañas rocallosas de Colorado y Utah. Disfruto la mayoría de los días de invierno en Utah, paso mucho tiempo en mi bicicleta recorriendo las montañas, haciendo senderismo, jugando al golf, pescando, remando en kayak, haciendo paddle boarding, o jardinería, y muchas otras divertidas actividades y deportes al aire libre aquí en las montañas.

Aunque esto no tiene que ver con la nutrición en sí, quizás querías saber un poco más sobre mi personalidad y qué hago para divertirme cuando no estoy escribiendo sobre salud. Así que... como aventurero entusiasta, estas son algunas de las actividades increíblemente divertidas que he hecho en los últimos 10 años:

- 3 saltos en paracaídas (2 de ellos a más de 5000 metros de altura, en Colorado).
- 5 viajes de rafting en aguas turbias, incluyendo los rápidos Clase 5 en Norteamérica en el bien conocido Cañón Gore, y rápidos Clase 5 en Tailandia.
- Piloteé un avión de combate italiano sobre el desierto de Nevada (¡increíble!)
- Participé en el "Avión De Gravedad Cero", donde de hecho experimentas la gravedad cero y flotas por la cabina del avión (el mismo entrenamiento que reciben los astronautas).
- Hice Heli-esquí en Chile y en Columbia Británica.
- Hice buceo en Silfra Ravine, en Islandia, en aguas a 1°C y 90 metros de visibilidad bajo el agua.
- Hice senderismo y moto de nieve sobre un glaciar que pende sobre un volcán en Islandia.
- Conduje un Porsche por dunas a lo largo de la Península de Baja, en México, durante 3 semanas.
- Anduve en trineo de perros en el Círculo Ártico de Suecia, y me alojé en el famoso Hotel De Hielo en el norte de Suecia, ¡está enteramente construido con hielo!
- Hice tirolesa sobre cañones y bosques en las Montañas Rocallosas, Costa Rica y México.
- Recorrí la mayor parte del Caribe en Cruceros.
- Viajé por Tailandia, Nicaragua, España, Belice, Costa Rica, México, Islandia, Chile, Suecia, las Bahamas, Jamaica, las Islas Caimán, Islas Turcas & Caicos, Trinidad & Tobago, y por todos los Estados Unidos y Canadá.

Quizás ya hayas escuchado que soy el autor del que se ha convertido en un programa famoso para los entusiastas de los abdominales bien definidos... un libro/ ebook llamado [La Verdad Sobre Los Abdominales Perfectos](#) (versiones especiales para [HOMBRES](#) y para [MUJERES](#)) que ha vendido más de 1 millón de copias en los últimos 8 años. Este ebook también ha sido traducido al español, al alemán, al italiano, al portugués y al francés, como podrás ver siguiendo los enlaces de abajo:

- [Versión en alemán de La Verdad Sobre Los Abdominales Perfectos](#)
- [Versión en español de La Verdad Sobre Los Abdominales Perfectos](#)
- [Versión en francés de La Verdad Sobre Los Abdominales Perfectos](#)
- [Versión en italiano La Verdad Sobre Los Abdominales Perfectos](#)
- [Versión en portugués La Verdad Sobre Los Abdominales Perfectos](#)

También soy súper apasionado por el esquí, y soy el autor de un [programa para esquiadores avanzados, para poner en forma sus piernas y modelar sus vidas para la temporada de esquí, que verás aquí](#). Incluso si no eres esquiador, estos programas son geniales programas de entrenamiento modelador de las piernas, ¡que ayudan a cualquier persona a tener piernas de acero, si es una de tus metas!

Otros populares libros/ebooks besty-sellers que he escrito son [Los 101 Principales Alimentos Que Combatan el Envejecimiento](#) (todo sobre comidas, especias, hierbas y consejos anti edad), [La Cocina Quema Grasas](#) (un súper popular manual que escribí junto a Cat Ebeling), y un divertido libro electrónico con el nombre [Haz ESTO, quema grasas — 101 Astutos \(y simples\) Trucos Para Perder Peso](#) (coescrito con Jeff Anderson).

Además soy el Presidente y propietario de la [Comunidad Paleo #1 en la web, MiPaleo.com](#). Podrás ver siempre actualizaciones en el [blog de MiPaleo, aquí](#).

Además he colaborado en la autoría y en asesoramiento de [uno de los más grandes sitios de salud alternativa en la web, llamado VivirSaludable.com](#).

Y también soy colaborador y asesor para [DanetteMay.com](#), y Danette es mi buena amiga y una de las más reconocidas expertas en fitness del país.

¡Bien, demasiado sobre mí! El propósito de este libro no se trata de mí... he creado todos mis libros y también mi blog para ayudarte A TI a vivir más saludable, con una vida más energizada y juvenil, ¡y que de hecho puedas DISFRUTAR de las comidas que consumes y del ejercicio que haces! Todo se trata de la felicidad en LA VIDA y mucho de esa felicidad y de la salud comienza con los aspectos MÁS importantes de la existencia... ¡lo que COMES!

Puedes visitar la [página de inicio de este blog](#) aquí para conocer artículos actuales, recetas y mucho más.

-Mike Geary, conocido como El Halcón De La Nutrición