

# Alimentos Quema Grasa

Por Mike Geary & Catherine Ebeling



Alimentos  
Quema Grasa

**TU DIETA DE TRANSFORMACION  
DE 24 HORAS** Que Hará  
De Tu Cuerpo Una  
Máquina Quema grasa



# Tu Dieta de Transformación de 24 Horas Que Hará De Tu Cuerpo Una Máquina Quema grasa

**Por Mike Geary, Entrenador Personal Certificado, Especialista Certificado en Nutrición & Catherine Ebeling – RN, BSN**

**NOTA LEGAL:** *La información que se entrega en este sitio web o su compañía propietaria no es un sustituto para una consulta cara a cara con su médico, y no debe ser interpretada como un consejo médico individual. Si una condición médica persiste, consulte con su médico especialista. Los testimonios de este sitio web son casos individuales y no garantizan que vayáis a obtener los mismos resultados. Esta página web es entregada solamente para propósitos personales e informativos. Este sitio no debe ser interpretado como un intento para bien sea prescribir o practicar la medicina. Nada de este sitio debe ser entendido como si se propusiera alguna cura para cualquier tipo de problema de salud agudo o crónico. Usted siempre debe consultar con un profesional médico totalmente competente cuando esté tomando alguna decisión en relación con su salud. Los dueños de este sitio usarán esfuerzos racionales para incluir información actualizada y exacta, pero no representan ni entregan garantías o aseguran sobre la exactitud, actualidad, extensión o qué tan completa sea la información que se entrega. Los dueños de este sitio web no deberán ser culpables de ningún daño o herida que resulte de su acceso a, o la inhabilidad de acceder a este sitio de Internet, o de su confianza derivada en la información que se entrega en este sitio. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, transmitida, transcrita, o guardada en algún sistema de recuperación de datos, o traducida a cualquier idioma, en cualquier forma, por cualquier medio, sin el permiso escrito del autor.*

## **IMPORTANTE NOTA LEGAL Y DE DERECHOS DE AUTOR:**

**Usted NO tiene permiso para copiar, re-distribuir, revender, subastar, o de alguna otra manera regalar copias de *Recetas Quema Grasa*, bien sea en un formato de libro electrónico o libro físico. Y SI... los libros electrónicos están también protegidos por leyes internacionales de derechos de autor. Si trata de utilizar alguno de estos métodos mencionados arriba de distribuir este libro electrónico o libro físico, está incurriendo en una violación de las leyes internacionales de derechos de autor y estará sujeto a multas y a prisión. La violación de los derechos de autor es un crimen serio con multas que empiezan en US\$150.000, incluyendo la posibilidad de ir a prisión después de una condena. De otra parte, usted tiene PERMISO de imprimir 1 copia de este libro para su propio uso, o copiar el archivo pdf del libro electrónico para tener una copia de seguridad en su disco duro o en un CD para su propio uso.**

## **INDICE**

### **PARTE UNO**

**Comienza con una limpieza general!**

#### **INTRODUCCIÓN IMPORTANTE- POR FAVOR LEE ESTO PRIMERO! 5**

#### **CAPITULO 1 13**

Comidas hechas con harinas refinadas y productos de maíz

#### **CAPITULO 2 18**

Alimentos y bebidas que contienen altos niveles de jarabe de maíz con alta fructuosa

#### **CAPITULO 3 23**

Margarinas, aceites vegetales, grasas trans, Crisco

#### **CAPITULO 4 29**

Edulcorantes artificiales—Splenda, NutraSweet, Sacarina

#### **CAPITULO 5 37**

Lácteos Pasteurizados Y Comerciales

#### **CAPITULO 6 43**

Carnes de animales levantados comercial e industrialmente; pescados criados en granjas industriales

#### **CAPITULO 7 52**

Soya, especialmente la soya modificada genéticamente (GMO) y la proteína de soya aislada

**CAPITULO 8      57**

Bebidas Energéticas/Deportivas

**CAPITULO 9      62**

Barras Energéticas o Barras de Proteína

**CAPITULO 10     66**

Comidas Procesadas que Contienen Preservativos, Rellenos, Químicos, Tinturas, y Grasas Trans

**PARTE DOS**

Cómo Dotar Tu Cocina con Recetas Quema Grasa

**CAPITULO 11     70**

Proteína de Alta Calidad de Reses o Bisontes Alimentados con Hierba, Pescados Atrapados en su Estados Salvaje, Pollos de Campo Abierto, Huevos Enteros de Gallinas de Campo Abierto

**CAPITULO 12     85**

Leche, Lácteos sin procesar y queso

**CAPITULO 13     91**

Las grasas Buenas; Mantequilla de animales alimentados con pasto, manteca (si, dije manteca!) y aceite de coco.

**CAPITULO 14     96**

Nueces de almendra, pecanas, nogal (nuez de castilla), pistachos, nueces del Brasil, anacardo (nuez de la india), nueces de macadamia

**CAPITULO 15     101**

Aguacates

**CAPITULO 16     103**

Bayas Orgánicas (fresas, frambuesas, moras, etc)

**CAPITULO 17     105**

Vegetales orgánicos de hojas verdes oscuras

**CAPITULO 18     110**

Endulzantes Saludables: Sirope de Arce Real, Miel Sin Procesar, Stevia

**CAPITULO 19 116**

Barras de Comida Energéticas REALMENTE saludables

**CAPITULO 20 119**

Chocolate Oscuro

**CAPITULO 21 122**

Tes de Hierbas

**CAPITULO 22 126**

Artículos Para Mantener en Tu Cocina

**CAPITULO 23 134**

La transformación Ha comenzado!

**SECCION ESPECIAL DE BONIFICADOS: 136**

**Guía Nutricional Quema Grasa Avanzada: El Plan de Pérdida de Grasa Acelerado de 23 Días**

**Introducción Importante- Por favor Lee Esto Primero!**

Voy a empezar este libro diciéndote algo que te podrá sorprender especialmente al tratarse un libro de nutrición- oficialmente puedes DEJAR de contar calorías o dejar de una vez por todas de obsesionarte totalmente por las calorías!

Se que esto suena algo loco, por que se que es verdad que las calorías consumidas vs. Las calorías gastadas en un período específico es lo que al final controla si ganas peso o pierdes peso.

Sin embargo, hay que decir que contar calorías no es solo horriblemente inexacto (estudios han demostrado que la mayoría de las personas masivamente subestiman su consumo calórico cuando se les pide que cuenten calorías), sino que también voy a mostrarte por que contar calorías es inútil una vez entiendas e implementes un concepto de nutrición superior.

Este principio es frecuentemente pasado por alto por dietistas, nutricionistas, doctores y otros “expertos” en salud, quienes basan sus recomendaciones en

algo tan ridículo como la “pirámide de alimentos” . Así que no es de sorprenderse por que tanta gente están tan confundida sobre la nutrición.

De hecho, este principio superior de nutrición que estoy a punto de contarte es realmente EL mas importante concepto que vayas a necesitar saber en relación a cómo comer para conseguir una salud sensacional y un cuerpo esbelto.

Y este principio es- la Densidad Nutricional de tu consumo de alimentos!.

Así es... la densidad nutricional hace que el conteo de calorías sea algo obsoleto. Estamos hablando aquí de una densidad de micro nutriente y no de una densidad macro nutriente. Si prácticamente toda la comida que consumes cada día está compuesta por una densidad de micro nutrientes súper alta, entonces tu cuerpo automáticamente obtiene toda la nutrición que necesita y por consiguiente también automáticamente va a regular tu apetito y tu consumo de calorías sin tener que ponerte a luchar o restringirte a controlar cuántas calorías consumes.

Ahora bien, antes de que vayas pensar que los alimentos de alta densidad de nutrientes están solo en las frutas y los vegetales, te invito a que pienses de nuevo! Verás a través de este libro que la densidad alta de nutrientes pueden estar también en muchas comidas grasosas de las que falsamente has creído son “malas para ti”, como por ejemplo los huevos enteros, ciertos tipos de carnes, nueces, mantequillas de maní y otras nueces, algunos aceites, o mantequilla de la leche de cierto tipo de animales.

Piensa por un segundo – si consumes alimentos todos los días que son altos en calorías pero bajo en nutrientes como la pasta, los ponqués, las galletas saladas o dulces, etc (alta densidad calórica, baja densidad de nutrientes) entonces tu cuerpo va a estar con antojos y ansias de comida adicional, a pesar del hecho de que pudiste haber comido ya más de tu límite calórico diario para mantener o perder peso.

De otra parte, si todas las comidas que consumes diariamente su súper altas en densidad de nutrientes, sin importar el contenido calórico de esas comidas, tu cuerpo está automáticamente ajustando tu apetito y eliminando antojos o ansias basado en que ya obtuvo mucho de la nutrición que necesita para el día. Este aspecto esencialmente fuerza a tu cuerpo a “auto ajustar” tu apetito y naturalmente vas a encajar dentro de el rango exacto de calorías que tu cuerpo

necesita sin tener que contar o analizar mas de la cuenta tus calorías.

De hecho, consumir una dieta de densidad de nutrientes súper alta es tan poderosa, que los atletas de distancia extremos que queman grandes cantidades de calorías cada día a través del ejercicio necesitan enfocarse a consumir una



porción de su dieta en comidas de baja densidad en nutrientes como pan y pasta, y otras comidas densas en calorías pero bajas en nutrientes para evitar una pérdida masiva de peso.

La razón para esto es que si un atleta de distancia extremo enfoca mucho de su dieta en comidas súper altas en la densidad de sus nutrientes, su apetito puede disminuirse antes de que haya consumido suficientes calorías para mantener sus grandes necesidades calóricas, y así una pérdida de peso excesiva puede ocurrir.

Ahora bien, ya que la mayoría de nosotros no somos atletas de distancia extremos, esto simplemente te muestra el poder de comer una dieta súper alta en densidad de nutrientes y cómo esto puede automáticamente controlar tu apetito, eliminar antojos, y ponerte en el camino a un cuerpo saludable y esbelto de por vida.

Vamos a mostrarte en este libro todas las comidas bajas en nutrientes que necesitas evitar y deshacerte, al igual que algunas de las comidas con las que has sido engañado por empresas de alimentos haciéndote creer falsamente que son “saludables”. Además, vamos a mostrarte muchas de las incontables opciones increíblemente deliciosas que tienes con comidas saludables que son altas en densidad de nutrientes y que van a acercar a tus metas. Y te garantizo además que vamos a mostrarte muchas comidas que pensabas eran nada saludables, pero que realmente pueden ayudarte!

Vamos a escarbar un poco en la verdad sobre el colesterol, las grasas saturadas, los omega 3 y los omega 6, fibra, proteína, hormonas, comidas de fábrica vs. comidas de animales, y toneladas de datos que podrán sorprenderte sobre lo que realmente está en la comida que compras en las tiendas de víveres o restaurantes.

Asegúrate de leer este libro de principio a fin y no te saltes ninguna sección por que no te vas a querer perder ninguno de los detalles.

## **El Procesamiento de Comidas**

Otro aspecto importante de las comidas que consumes y de cómo afectan tu salud y tu nivel de grasa corporal es el procesamiento de las comidas.

Podemos hacer una declaración generalizada sin dudas, que en el procesamiento de las comidas está lo que verdaderamente controla cómo nuestros cuerpos reaccionan a los alimentos.

Con todo el debate de años recientes sobre macro nutrientes, acerca de cuál tipo de “dieta” es la mejor para nosotros (baja en carbohidratos, baja en grasa, cero carbohidratos, alta en proteína, vegetariana, etc., etc.) te tienes que dar cuenta que están TODAS EQUIVOCADAS! Así es... si estudias los patrones dietarios históricos de nuestros ancestros en casi cualquier cultura alrededor del mundo, el único aspecto que era similar que contaba para beneficios de la salud era que las comidas eran naturales, sin procesar. Así una dieta fuera alta en proteína, alta en grasa, alta en carbohidratos, baja en carbohidratos, etc., no parece importar mucho, desde que la dieta estuviera compuesta por alimentos naturales sin procesar, consumidos lo más cercano posible al estado natural de cómo fueron encontrados en la naturaleza.

Ganamos peso y grasa cuando se consumen más calorías de lo que nuestros cuerpos requieren regularmente para cumplir con la energía que demanda el cuerpo. Cuando las calorías en exceso se almacenan como grasa, es la forma en que el cuerpo tiene una respuesta propia de la evolución humana, cuando el hombre cazaba y almacenaba comida en épocas de escasez y la gente tenía que esforzarse para sobrevivir

En esa época, la gente que era capaz de almacenar comida en su cuerpo en forma de grasa era más probable que sobreviviera y se reprodujera en tiempos de carestía. Debido a esta ventaja, todavía tenemos esa programación en nuestro cuerpo en la que comemos mucho cuando hay comida disponible, y algunos tiene mas acentuada esa tendencia. Y créeme, hay mucha comida – o basura que está disponible para nosotros en todas partes por estos días!

A pesar de ser capaces de almacenar grasa corporal eficientemente, los antepasados humanos raramente eran obesos ya que tenía que trabajar duro

para comer y en el proceso quemar las calorías que habían consumido.

Los grandes cambios en la tecnología y en la agricultura de los últimos dos mil años han hecho que la comida sea extremadamente fácil de conseguir y la evolución no ha sido capaz de mantener el ritmo. Ya no tenemos que gastar nuestros días cazando y buscando comida; hay abundancia donde miremos.

Mientras que las razones para que ganemos peso son numerosas, hay algunas razones primarias para el exceso de grasa que llevamos. Si removemos la comida que causa el almacenamiento de grasa, y eliminamos una gran parte de la tentación de comer alimentos altamente procesados y engordadores, estaremos en el camino a hacer de nuestras comidas y transformar nuestros cuerpos en máquinas esbeltas y enérgicas.

Desde los tiempos del hombre de las cavernas, nuestros cuerpos están hechos para funcionar mejor con comidas enteras sin procesar, proteínas de buena calidad, grasas saludables, y frutas y vegetales. Si pudiéramos regresar a una dieta tan cercana en lo posible a nuestros ancestros, tendríamos los cuerpos fuertes y esbeltos por los que luchamos.

No solamente veríamos cuerpos mas fuertes y esbeltos, sino que muchas de las enfermedades modernas comenzarían a desaparecer: irritabilidad, depresión, ADD, artritis, alta presión en la sangre/diabetes tipo 2, síndrome de colon irritable, y muchas más. Todas están conectadas a la inflamación y al Estándar de Dieta Americano (S.A.D por su siglas en inglés) de la comida basura procesada.

Hemos sido embaucados a creer que las comidas pre-hechas, instantáneas, nos harán de alguna manera delgados y saludables. Si miras el refrigerador de tu supermercado, frecuentemente verás gente con sobrepeso comprando lo que ellos creen son "cenas de dieta". Nada puede estar más lejos de la verdad! Las cenas procesadas de dieta están repletas de preservativos, sirope de maíz de alta fructuosa, harinas procesadas, rellenos sintéticos, proteína de soya, y las peores clases de grasas. Estas comidas causan inflamación, estimulan la respuesta de la insulina, almacenan grasa, y no hacen nada por ti a nivel nutricional. Y lo que es peor, al consumir esta basura, GANARAS peso!

Los medios nos han confundido haciéndonos pensar que necesitamos muchos, pero muchos carbohidratos si seguimos la pirámide de los alimentos. Como repuesta la industria alimenticia de los países desarrollados como Estados

Unidos y España, y otros en desarrollo como la mayoría de los Latinoamericanos nos han llenado de carbohidratos procesados y empacados. Incluso algunos de esos alimentos que se autodenominan como “comida saludable” no son lo que nuestros cuerpos reconocen como buena nutrición o combustible para nuestros organismos. Y ¿qué tal los llamados alimentos “libres de grasa”? En lugar de grasa están cargados de carbohidratos a base de almidones. También tratan de confundirnos con los denominados alimentos sin azúcar”, que termina resultando un veneno y un combustible para almacenar grasa.



Olvídate también de las comidas de dieta rápidas y de conveniencia! . Estas te quitan años de vida echándole mas lecha a las llamas de la inflamación en tu cuerpo, lo cual conduce a la obesidad, enfermedades del corazón, diabetes y cáncer, tan solo por nombrar algunas. Y eso sin mencionar el desorden que crean en el metabolismo de tu cuerpo y que lo hace incrementalmente difícil de perder grasa de tu estructura. Si quieres una “comida dietética” limpia y saludable, toma una manzana sin procesar, algunas nueces sin procesar, algo de carne de animales alimentados con pasto (libres de nitrato y jarabe de maíz) y come con confianza para el bienestar de tu corazón. Necesitamos regresar a las comidas REALES y comer como nuestros fuertes y esbeltos ancestros.

## PARTE UNO

### Comienza con una limpieza general!

Aquí está una lista típica de “comida” que la persona promedio tratando de perder peso puede tener a la mano. Chequea los gabinetes de tu cocina y mira si uno de estos combustibles de la grasa en tu cuerpo está acechando tu cocina:

- Malteadas o batidos *Slim fast* que están lejos de ser algo saludable. Lo que están es realmente cargadas con jarabe de maíz de alta fructuosa, aceites hidrogenados, y muchos otros químicos que van a agregar grasa a tu cuerpo y no van a ayudar a la pérdida de grasa.
- Pasteles de arroz libres de grasa. Estos son realmente solo almidones refinados con cero fibra, lo cual se descompone inmediatamente en azúcar en tu cuerpo, disparando la insulina y promoviendo el almacenamiento de grasa.
- Barras energéticas de proteína con proteína de soya aislada (prácticamente inutilizable para tu cuerpo) , jarabe de maíz de alta fructuosa y preservativos artificiales. Básicamente una barra de dulce en un empaque engañoso. Lánzala rápida a la caneca de basura más cercana!
- Postres de azúcar reducido. Están cargados de edulcorantes artificiales que engañan a tu mente y disparan el hambre, los alcoholes de azúcar, preservativos, y una lista de ingredientes químicos de 15 renglones de larga. No hay nada bueno ahí. Es un experimento de un científico loco que salió mal.
- Gaseosas dietética. Están cargadas de edulcorantes artificiales como *NutraSweet* o *Splenda* que hacen más daño que bien, elevan los niveles de insulina en tu cuerpo y te hacen que estés hambriento y almacenes grasa. ¿Dietéticas? Es bien difícil de creerlo!
- Galletas saladas y dulces, y pasabocas chips. Están cargados con grasas hidrogenadas (debería decir en la etiqueta “ataque cardíaco en una caja”), aceites procesados omega 6 inflamatorios, y harinas procesadas. Comidas altas en carbohidratos que agregan peso casi

instantáneamente!

- Aceites vegetales refinados como el aceite de canola, aceite de maíz, aceite de soya, aceite de girasol, o *Crisco* para cocinar. En la misma categoría están también los aderezos para ensalada. Estos están compuestos por ácidos grasos omega 6 oxidados, los cuales conducen a inflamación, enfermedades del corazón, ganancia de peso y grasa alrededor de la sección media del cuerpo.
- Cereales azucarados anunciados como saludables y con alta fibra. Estos cereales están cargados con azúcar, y granos refinados de grasas industriales como maíz, harina de grano de soya, y trigo. Estos van a provocar que estés más hambriento, van a disparar tu nivel de azúcar e incrementar tu respuesta a la insulina, además de programar tu cuerpo para que almacene grasa.

## CAPITULO UNO

### Comida Hecha con Harina Refinada—Pasta, galletas dulces y saladas, pan, etc.

Los hombres de las cavernas no comían granos; al menos de ninguna manera parecido a la forma como se comen hoy en día. No es sorpresa entonces saber por que los granos son responsables por la ganancia de peso y el alto nivel de azúcar. En la década de los 70, el estadounidense promedio comía 85 libras de harina, 84 libras de edulcorantes, 8 libras de papitas fritas, y 39 libras de aceite para cocinar. Incluso sin ser una estadística buena en esa época, vamos a viajar hasta los 90...



Para 1997, el estadounidense promedio estaba consumiendo 122 libras de harina, 105 libras de azúcar y otros edulcorantes, 20 libras de papitas fritas, y 50 libras de aceite vegetal para cocinar. Eso es casi una libra adicional de comida mala por día! Y esto no cuenta muchas

otras clases de comidas basura... pero claramente, esta es la razón por la que muchos tienen sobrepeso y son obesos. Y hoy en día, las harinas son más refinadas que nunca, eliminando la fibra y los nutrientes esenciales.

Harina blanca procesada (conocida como "harina de trigo enriquecida" o "harina de trigo") no tiene las dos más importantes partes nutritivas y ricas en fibra de la semilla: la capa de salvado de la parte de afuera y el germen (embrión).

Comer una dieta alta en almidones te hará sentir fatigado, desnutrido, constipado, nervioso, irritable, deprimido, y vulnerable a enfermedades crónicas. Y el trigo y el maíz refinado y blanqueado estimula los altos niveles de azúcar. Los niveles altos de azúcar conducen a la producción de insulina, almacenamiento inmediato de grasa y hambre futura.

Entre más comidas refinadas coma una persona, más insulina debe producir para manejarlas. Esto conduce a una resistencia a la insulina, diabetes tipo 2, y ganancia de peso. Los carbohidratos refinados se convierten en glucosa rápidamente una vez que están en nuestros sistemas, estimulando al cuerpo a producir insulina. Aquí se produce un círculo vicioso: la insulina promueve el almacenamiento de grasa, haciéndose camino para una ganancia de peso

rápida y elevar los niveles de triglicéridos, inflamación y arterosclerosis, diabetes tipo 2, y enfermedades del corazón.

“La harina enriquecida” desorienta bastante, porque solo cuatro vitaminas y minerales son típicamente agregados, comparados con los 15 nutrientes y partes esenciales del grano que son removidos, junto con la mayoría de fibra y otras sustancias benéficas como los antioxidantes que también son removidos.

Comer trigo puede causar a la persona sentirse aletargado, confuso, aturdido, hinchado e irritable. Muchos nunca conectarían estos síntomas con el consumo de granos; pero la ganancia de peso, y los síntomas mentales, emocionales y físicos son frecuentes entre los que son sensibles al gluten. El Gluten es la porción de la proteína del trigo, el centeno y la cebada. Está tan extendido en la comida procesada estándar de hoy, que es muy difícil evitarla.

Infortunadamente la sensibilidad al gluten está en aumento y puede causar muchos problemas. (¿te has dado cuenta de las secciones “libres de gluten” en la tienda de víveres?). Lo mejor es evitar todas las harinas procesadas!

La oferta de alimentos de Estados Unidos y muchos otros países desarrollados y en desarrollo está también basada en gran medida en el maíz. Las cosechas gigantes de maíz ayudan a mantener los precios bajos lo cual a su vez ayuda a mantener con precios bajos muchos de los ítems que compramos en el supermercado.

Al contrario de la creencia popular, el maíz es un grano, no un vegetal, y realmente no es apropiado como un alimento básico por varios motivos- uno de ellos es que el maíz tiene un alto contenido de azúcar.

Cuando civilizaciones como los mayas o los nativos norteamericanos cambiaron su dieta a una basada en el maíz, las tasas de anemia, artritis, raquitismo, y osteoporosis se dispararon.

Nuestros cuerpos no fueron creados para existir por cuenta de las comidas basadas en granos. Esta evidencia se demuestra en los registros arqueológicos de nuestros ancestros. Cuando los arqueólogos miraron los esqueletos de los nativos norteamericanos del medio oeste, que consumieron maíz como su alimento básico, hubo un incremento en malnutrición, cuatro veces más que la incidencia de deficiencia de hierro y tres veces más que las enfermedades infecciosas, comparado a los ancestros más enfocados en la caza quienes no consumían granos.

Ten en mente que aquí no estamos hablando solo de la mazorca dulce.. también estamos hablando de cereales de maíz, chips de maíz, y otras comidas modernas basadas en maíz que son promocionadas por empresas de alimentos como “saludables”. Hay muchas razones por las cuales los investigadores le atribuyen a una dieta dominada por el maíz, los problemas nutricionales y la ganancia de peso:

- El Maíz contiene mucha azúcar, la cual eleva los niveles de insulina, hace que estés más hambriento y causa en tu cuerpo que almacenes más calorías como grasa. No te equivoques: simplemente por el hecho de que el maíz no siempre tenga un sabor dulce obvio, esto no significa que no esté lleno de azúcar. Una vez lo comes, tu cuerpo rápidamente convierte los productos de maíz en azúcar.
- Incluso los almidones en los productos de maíz pueden ser descompuestos rápidamente por tu cuerpo disparando tus niveles de azúcar en la sangre, y causándote antojos por más comidas basadas en carbohidratos.
- El maíz es además una fuente muy pobre de proteína, usualmente carece de 3 de los 8 amino ácidos esenciales: lisina, Isoleucina y triptofano. Estos amino ácidos esenciales deben ser obtenidos de la dieta ya que el cuerpo no puede producirlos.
- El maíz contiene una gran cantidad de fitatos, un químico que se amarra al hierro e inhibe su absorción por el cuerpo. Así que, consecuentemente, una dieta alta en fitatos hace mas probable que la gente tenga una deficiencia de hierro, anemia y fatiga Los fitatos son además un bloqueador de nutrientes e inhibe otras vitaminas y minerales de ser utilizados.
- El maíz es una fuente pobre de ciertos minerales como el calcio y algunas vitaminas como la niacina (B3). Las deficiencias en niacina pueden dar como resultado una enfermedad conocida como Pelagra, la cual es común en civilizaciones que comen mucho maíz. Puede causar una gran variedad de síntomas como dermatitis, diarrea, y depresión. Ya que los ciudadanos de muchos de nuestros países son comedores de maíz, no es de sorprenderse que estas enfermedades son más comunes de lo que nos damos cuenta.

Y no es solo la gente que come mucho maíz. Una gran cantidad de las cosechas de maíz terminan alimentando ganado criado industrialmente, el cual es engordado de manera muy barata con maíz y otros granos antes de ser

sacrificados. La carne de este ganado engordado con maíz tiene uno índices de ácidos grasos omega 6 inflamatorios mucho más altos que la carne saludable de los [animales alimentados con pasto](#). La mayoría de la carne de los supermercados proviene de animales alimentados con granos.

Ya que el maíz y otros granos son una dieta nada natural que es difícil de digerir, el ganado criado con maíz, desarrolla una más alta acidez estomacal, el cual se convierte en terreno fértil para la peligrosa E. Coli O157:H7, la mortal cepa de la bacteria.

Mientras que eliminar granos refinados como el maíz y el trigo (si, parece que están en todas partes) parece ser una tarea de enormes proporciones, el premio es una maravillosa salud que se manifiesta en ojos chispeantes, piel limpia, pensamiento claro, pérdida de peso, mientras que el cuerpo es otra vez capaz de extraer los nutrientes apropiados de la comida. Una vez que te comprometas a seguir una dieta de alimentos enteros y naturales, comenzarás a eliminar una gran cantidad de estos granos.

Aunque muchas tiendas de víveres, tiendas de comida saludable, y compañías en Internet están ahora ofreciendo una amplia selección de comidas libres de trigo y libres de gluten, incluyendo panes, bagels, galletas, mezclas para tortas, y donuts entre otros productos, lo mejor es evitarlos en lo posible. Si bien están hechos sin trigo, aún contienen otros granos procesados y refinados y substitutos del trigo como la harina de tapioca y la harina de maíz. Lo mejor que se puede hacer es evitar los granos- especialmente trigo y maíz-. Substituirlos por otros granos puede traer una pequeña mejora, pero no el mejoramiento drástico necesario.

Haz una prueba de dos semanas sin comer productos que contengan granos. Te garantizo que verás algunas mejoras drásticas en tu peso y en tu apariencia general.

## COMIDAS DE HARINAS REFINADAS PARA EVITAR

- Pan blanco, rollos, panecillos, muffins
- Galletas dulces
- Galletas saladas
- Pasta enriquecida con harina
- Tortas, mezclas para preparar tortas
- Cereal hecho con harina refinada (en lugar de grano entero)
- Salsas pre hechas empacadas como el *gravy*
- Macarrones y queso preempacados
- Sopas instantáneas de fideos
- Cenas pre hechas con pasta
- Harina blanca para hornear
- Tortillas de maíz de paquetes, *Doritos*, cualquier paquete de fritos
- Tortillas de maíz
- Cereales de maíz- especialmente los refinados, los que tiene al maíz como su primer edulcorante

## CAPITULO 2

### **Alimentos Y Bebidas Que Contienen Altos Niveles De Jarabe De Maíz Con Alta Fructuosa Gaseosa, Bebidas de Jugo, Salsa de Tomate, Aderezos de Ensalada, etc**

Uno de los muchos usos que tiene el maíz es que es un edulcorante de bajo costo, convertido en jarabe de maíz de alta fructuosa. La producción de este componente se ha incrementado algo así como un 4.00% desde 1973, y el sirope ahora es el principal del azúcar como el edulcorante preferido de los estadounidenses.

El ciudadano promedio de la Unión Americana consume ahora una escandalosa cifra de 42 libras de jarabe de maíz de alta fructuosa cada año, de acuerdo con datos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Eso significa unas 75,281 calorías extras por año por persona!

Y si lo miras en términos de libras (aproximadamente 3.500 calorías equivalen a una libra), te estás ganando 22 libras extras por año. El grueso de esa ganancia llega vía gaseosas, bebidas energéticas, y bebidas de jugo.

Los adolescentes típicamente consumen entre 15 y 20 cucharadas de azúcar adicional por día del jarabe de maíz de alta fructuosa- solamente por tomar bebidas gaseosas! Otro estudio mostró que las gaseosas han reemplazado la leche como alimento básico y se ha convertido en la tercera comida más común en el desayuno. Comenzar el día alto en azúcar, conlleva a un impacto en el organismo en aproximadamente dos horas, lo que causa más hambre, y ganancia de peso. No es sorpresa entonces por que tantos adolescentes tienen sobrepeso!



Si el estadounidense promedio pudiera tan solo cortar de su dieta *una* gaseosa o una bebida de agua azucarada por *día*, inmediatamente cortaría 10 libras al año! El jarabe de maíz es el edulcorante mas común en estas bebidas.

En 2.009, aproximadamente 25% del consumo calórico de los Estadounidenses provenía del azúcar- la mayoría jarabe de maíz de alta fructuosa! Eso es un 25% de una dieta llena con no solo calorías vacías, sino también calorías dañinas!

La próxima vez que estés en el supermercado, toma unas cinco clases diferentes de bebidas embotelladas – incluyendo jugos y bebidas energizantes- y lee la etiqueta. Estarás impactado de ver que el primer o segundo ingrediente será casi siempre el jarabe de maíz de alta fructuosa (HFCS por sus siglas en inglés)

Ahora bien, para una verdadera educación de tus hábitos alimenticios: mira las etiquetas de otros artículos de los cuales nunca esperarías encontrar edulcorantes, como la salsa de tomate, pasta de tomate, sopa, cereales, y galletas saladas. La HCFS está en todas partes; en un día es completamente posible que el 80% de la comida procesada que consumas esté llena de HCFS. ¿Hay entonces alguna sorpresa de por qué hay tanta obesidad en los Estados Unidos y en otros países de América Latina?

¿Qué es HCFS o Jarabe de maíz de alta fructuosa? El HCFS no es un producto natural como te han hecho creer, sino que es un producto químicamente alterado por varios procesos enzimáticos que conducen a producir un balance diferente de azúcares que aquella que se encuentra en el jarabe de maíz ordinario (atención que este jarabe de maíz tampoco es saludable!). Esa alteración química cambia el extracto del jarabe de maíz de un componente que es principalmente glucosa (una azúcar simple) a aproximadamente entre 42 y 45 % de fructuosa (no obstante algunos alcanzan un rango del 90%). El resto está compuesto por glucosa y otros azúcares.

Un estudio de 2.004 que apareció en la publicación científica *American Journal of Clinical Nutrition* menciona un incremento del consumo de HFCS en un 4.000% entre 1970 y 1990! Esto es mucho más alto que cualquier otro incremento de cualquier otra comida o grupo de alimentos. Lo que es malo es que en Estados Unidos no hayamos incrementado el consumo de frutas y vegetales en esa cantidad. Si así hubiera sido, este país estuviera de lejos en mejor salud y mucho más esbelto!

Al estudiar este incremento – y el casi correspondiente incremento de la obesidad en los Estados Unidos- estos investigadores tomaron en consideración las diferentes maneras en que el cuerpo responde a las

diferentes clases de azúcar y sus efectos en el organismo.

***La Fructuosa se convierte en grasa en el cuerpo más fácilmente que cualquier otra azúcar.***

Esta puede ser una de las razones más comunes de por qué los estadounidenses y gran parte de la población mundial continúa ganando peso. Además del aumento de azúcar en la sangre y el aumento resultante de insulina, la fructuosa dispara significativamente el suero de los triglicéridos (un factor de enorme impacto en los ataques cardíacos) . La fructuosa tampoco es fácil de digerir.

Hay otra diferencia entre la fructuosa y el metabolismo del azúcar. La Glucosa entra en las células a través de la acción de la insulina; la fructuosa entra a las células a través de una acción totalmente separada, la cual no depende de la insulina.

El azúcar normal da una sensación de satisfacción, lo cual le envía una señal al cerebro para que el cuerpo deje de comer.

La fructuosa no da una sensación de saciedad, porque no se transporta en el cerebro. Una vez están en las células, la fructuosa forma triglicéridos de manera más eficiente que la glucosa. Esto significa que la fructuosa se va a convertir en compo nes grasos presentes en la sangre, los cuales serán luego fácilmente almacenados en el cuerpo como grasa.

Parece muy obvio, pero el jarabe de maíz de alta fructuosa es el enorme responsable por el gran salto en la obesidad y otros problemas de salud relacionados con la obesidad como enfermedades del corazón, resistencia a la insulina y diabetes.

El jarabe de maíz de alta fructuosa casi siempre viene del maíz genéticamente modificado, el cual está lleno de efectos laterales y preocupaciones para la salud que han sido lo suficientemente bien documentados. Los científicos han encontrado que los animales alimentados con maíz genéticamente modificado desarrollan graves problemas de salud en la sangre, los riñones y el hígado. Los humanos que comen maíz genéticamente modificado pueden también estar en riesgo de problemas de salud.

Todos hemos oído hablar sobre los peligros de ingerir mercurio. El mercurio

actúa como un veneno para tu mente y tu sistema nervioso. Es especialmente peligroso para mujeres que están esperando un hijo y para niños pequeños, cuyas mentes están todavía desarrollándose. Incluso en pequeñas dosis, el mercurio puede interferir con el desarrollo de la mente, la memoria y las habilidades de aprendizaje.

En adultos, el veneno del mercurio puede ser también un riesgo serio, y ha sido relacionado con la enfermedad del Alzheimer, la demencia, problemas de fertilidad, memoria y pérdida de la visión, y problemas de regulación en la presión de la sangre. También puede causar fatiga extrema y una disfunción neuro muscular.

Otros estudios han demostrado que en tu sistema nervioso central (CNS), el mercurio causa problemas psicológicos, neurológicos e inmunológicos.

Más de la mitad de las muestras estudiadas de jarabe de maíz de alta fructuosa (HFCS) contienen mercurio. Aunque los fabricantes de HFCS les gusta reclamar que esta sustancia es natural, el HFCS es un producto altamente refinado que *nunca* existiría en la naturaleza. Convertir maíz en HFCS es un proceso muy extenso, que entre otras requiere la utilización del mercurio.

Tu puedes evitarlo si enfocas tu dieta en comidas enteras y naturales. Si compras algunas comidas procesadas, asegúrate de leer la etiqueta... y ponlo de nuevo en la góndola del supermercado si en la lista parece como ingrediente el jarabe de maíz de alta fructuosa- especialmente si es el primer o el segundo ingrediente predominante en la etiqueta.

Las empresas de comida se están comenzando a dar cuenta el creciente disgusto del público en general por el HFCS, y cómo están comenzando a utilizar el azúcar de nuevo, e incluso el edulcorante natural y bajo en calorías, [stevia](#) (mucho mejor para ti).

## **ALIMENTOS CON JARABE DE MAIZ DE ALTA FRUCTUOSA QUE DEBES EVITAR**

- Cualquier clase de soda o de gaseosa (*Coca cola, 7-up, Dr. Pepper*, o la marca de gaseosa tradicional de tu país)
- Bebidas saborizadas o jugos
- Limonadas
- Bebidas energizantes o deportivas como *Gatorade*
- Salsa de manzana, cócteles de frutas, frutas enlatadas que en su etiqueta adviertan que no son 100% fruta.
- Salsas de barbacoa, salsa de tomate, salsas de carne
- Bebidas alcohólicas mezcladas (como margarita mix, etc.)
- Pudines, gelatinas, yogurt endulzado
- Productos a base de helados
- Tortas Pre-hechas, postres,
- Cajas de jugos para niños
- Dulces
- Cereales
- Sirope diferente al sirope puro de arce
- Barras de granola
- Cualquier cosa que sea pre hecha y pre empacada lo más probable es que tenga jarabe de maíz o HFCS

## CAPITULO 3

### Margarinas, Aceites Vegetales, Grasas Trans

Nos han dicho que debemos evitar la grasa. La verdad es que, las grasas correctas te pueden hacer más esbelto. Comer las clases equivocadas de grasa no solo te harán más gordo sino que van a contribuir a una gran variedad de otras enfermedades y problemas de salud, al igual que el envejecimiento prematuro. Al contrario de las creencias populares, las grasas que no son saludables son las grasas trans y los aceites vegetales – no es el colesterol ni las grasas saturadas, como nos han querido hacer creer.

Las grasas trans y los aceites vegetales están finalmente comenzando a ser señalados como los verdaderos villanos que causan problemas de salud. Son

estas grasas, las principales contribuyentes a la inflamación, el cáncer, enfermedad del corazón y la obesidad; lo cierto es que no lo son ni el colesterol ni las grasas saturadas.



Las grasas trans son grasas que no son naturales. Estas son aceites vegetales creadas artificialmente con hidrógeno. Esto hace que el aceite se convierta en algo sólido en una temperatura ambiente. Los fabricantes de comida utilizan las grasas trans porque incrementan la vida de los alimentos en los estantes de los supermercados, pero son altamente destructivas para nuestros cuerpos.

Es sabido que consumir grasas trans cambia las membranas de tus células y hace que se pongan frágiles y no sean capaces de metabolizar de manera apropiada las calorías y los nutrientes. Una célula saludable tiene una membrana que vive y respira, y que transmite y utiliza los nutrientes apropiadamente. Cuando pienses en una célula afectada por las grasas trans, imagínate una célula con un escudo duro a su alrededor, en lugar de una membrana saludable. Ese escudo lo que hace realmente es asfixiar la célula, y convertirla en disfuncional, bloqueando el metabolismo apropiado, la nutrición, y creando una inhabilidad que se incrementa para responder a la inflamación de glucosa en el cuerpo.

Esto no solo lleva a enfermedades como la diabetes y problemas del corazón, sino también a la ganancia de peso, y a crear una inhabilidad de combatir las infecciones y el cáncer.

A pesar de los peligros de las grasas trans, todavía se pueden encontrar en muchas comidas procesadas y horneadas : galletas dulces, galletas saladas, la crema de los postres, chips, crispetas de micro ondas y margarinas por solo nombrar algunas.

La mayoría de las grasas trans en la dieta norteamericana, provienen de los aceites vegetales parcial o totalmente hidrogenados. Margarina, y cualquier otra clase de cremas para untar substitutas de la mantequilla, *Crisco* y otras mantecas sólidas son ejemplos de grasas trans. La mantequilla es de lejos mejor para comer que estos nada saludables sustitutos. ¿Y qué tal los aceites vegetales? No mucho tiempo atrás, se pensaba que el aceite vegetal era una alternativa saludable a la grasa saturada.

Los aceites vegetales poli insaturados fueron proclamados como los aceites saludables para usar por encima de los aceites de animales. Te en cuenta que la razón para que fueran encumbrados a la categoría de “saludables” tuvo que ver con lo barato que era producir estos aceites vegetales y los grandes presupuestos de mercadeo que hay detrás de las compañías que los impulsan. Aceites como el de canola, maíz, de grano de soya, y girasol han sido impulsados como los sustitutos saludables para las grasas altamente saturadas. El aceite de girasol y el aceite de canola aún son opciones muy populares para cocinar. Sin embargo, las investigaciones nos han mostrado una película totalmente diferente. Estos aceites contribuyen a la inflamación en el cuerpo y trastorna completamente la relación entre las cantidades de ácidos grasos omega 3 y ácidos grasos omega 6 en el organismo.

Los ácidos grasos omega 3 son los ácidos grasos saludables que se encuentran en peces atrapados en su estado natural y en carnes de ganado alimentados con pasto. Los ácidos grasos omega 6 están en los aceites vegetales y las grasas trans. Si bien los ácidos grasos omega 6 son esenciales en nuestra dieta, estos son normalmente consumidos en cantidades que son muy altas para nuestra salud. El consumo excesivo de omega 6 lleva al incremento de problemas de la salud que incluyen enfermedades relacionadas con inflamaciones, condiciones negativas que son auto inmunes y riesgos cardiovasculares.

Las grasas en nuestra dieta cambiaron drásticamente a principios de 1900, cuando los aceites vegetales refinados, una gran fuente de ácidos grasos omega 6, entraron en la dieta como margarinas, y cuando decreció el consumo de ácidos grasos saludables omega 3 que se encuentra en alimentos como los vegetales, peces atrapados en su hábitat, carne de res de animales alimentados con pasto, y en general otros animales no domesticados y cazados para comer.

Nuestros ancestros, los primeros que cazaron para sobrevivir, tenían una relación de omega 6 a omega 3 de 2:1 o 3:1. Esta proporción es ahora de 20:1 en Norte América (y la mayoría de las dietas modernas alrededor del mundo). Consumir grandes cantidades de aceite vegetales es dañino para el cuerpo, especialmente los órganos reproductivos y los pulmones, los cuales han sido las principales zonas afectadas en el incremento de casos de cáncer en los Estados Unidos.

Las dietas altas en aceites vegetales – especialmente los vegetales hidrogenados, pueden ocasionar irritabilidad, problemas de aprendizaje, toxicidad en el hígado, decrecimiento de la función inmunológica, y problemas de crecimiento físico y mental en bebés y niños, incremento del ácido úrico, y perfiles anormales de ácidos grasos en el tejido; además han sido relacionados a la disminución de la capacidad mental (Alzheimer y la demencia) y al daño de los cromosomas porque aceleran el envejecimiento.

El consumo excesivo de aceites vegetales y las grasas trans está asociado con la ganancia de peso, el cáncer y las enfermedades del corazón. Ese exceso también interfiere con la producción de prostaglandinas (los cuales son químicos inflamatorios en el cuerpo) lo que lleva a una variedad de problemas de salud que van desde enfermedades auto inmunes hasta el PMS. Esta inflamación lleva a una tendencia a formar coágulos en la sangre, que a su vez conduce a ataques al corazón y derrames, los cuales ahora tienen niveles de epidemia en Estados Unidos y muchos otros países cuya dieta está absolutamente occidentalizada.

Un estudio que apareció en 1994 liderado por una publicación médica demostró que casi tres cuartas partes de la grasa en las arterias obstruidas es grasa insaturada. Es decir que las grasas que obstruyen las arterias no son grasas animales, sino que estas provienen de los aceites vegetales!

Los aceites vegetales son también más tóxicos cuando se calientan. Un

estudio reportó que cuando esto ocurre, los aceites se convierten en el intestino en una sustancia que es como un esmalte. ¿Has tratado alguna vez de limpiar una sartén con comida preparada con aceite vegetal? Es casi imposible! Piensa entonces cómo será esta sustancia dentro de tu cuerpo! Y calentar los aceites vegetales una y otra vez incrementa la toxicidad aún más. Piénsalo la próxima vez que vayas a comer papitas fritas. Ese aceite ha sido calentado a las temperaturas más altas, en muchas ocasiones!

Voy a salirme algo del tema para compartirte este pequeño truco he utilizado a través de los años para entrenarme a mi mismo a sentir repulsa por las papas a la francesa (aunque reconozco que me encantaban años atrás). Simplemente piensa en lo que le ocurre al aceite para freír que no solo es casi siempre hidrogenado, sino que también se calienta y recalienta muchas veces, y cómo todo esto reacciona como casi un veneno en tu cuerpo.... Esto realmente hace muy fácil mirar la comida frita como las papas fritas en algo repulsivo en lugar de un antojo.

También es bastante interesante un estudio realizado por un cirujano plástico, quien descubrió que la gente que más consumía aceite hidrogenado, tenía de lejos más arrugas que aquellos que utilizaban grasas animales tradicionales. Así que estos autodenominados aceites saludables son realmente agentes que envejecen el cuerpo.

Los aceites vegetales, los cuales son principalmente aceites omega 6, son altamente inflamatorios. La inflamación causa que las arterias envíen colesterol para reparar el daño causado por esa misma inflamación. Cuando el colesterol es enviado por el cuerpo para reparar los vasos sanguíneos dañados, el colesterol actúa como una cura (*Band Aid*), cubriendo la herida y construyendo una pared alrededor de esos vasos sanguíneos.

El colesterol produce una acumulación maligna y, mientras el daño y la inflamación continúan, el colesterol comienza a hacer más estrechos los vasos sanguíneos, trayendo consigo el comienzo de la arteriosclerosis. Es triste decirlo, pero el colesterol en la dieta ha sido acusado equivocadamente de ser el culpable detrás de las enfermedades del corazón, pero son realmente los ácidos grasos omega 6 (al igual que las grasas trans, los azúcares, y otras comidas inflamatorias en la dieta promedio) los que están detrás de estos problemas de salud.

Incluso los doctores y los investigadores que promocionaron el uso de aceites

vegetales omega 6 como parte de una dieta saludable, son ahora conscientes de sus peligros. Los científicos realmente han advertido por muchos años en contra de incluir muchos aceites vegetales poli insaturados en la dieta. Desde 1969, investigadores descubrieron que el uso del aceite de maíz causaba un incremento en la arteriosclerosis

Otra investigación indica que los aceites vegetales hidrogenados contribuyen a la osteoporosis. Los científicos han descubierto que el consumo de grasas trans disminuye las testosterona, causada por la producción de esperma anormal; además altera la gestación. El consumo de grasas trans también interfiere con la utilización que el cuerpo le da a los saludables ácidos grasos omega 3 que se encuentran en los aceites de pescado, granos y vegetales verdes.

No hay absolutamente NADA de bueno en este veneno! Evítalo a toda costa.



Ejemplos de aceites vegetales son: aceite de canola, aceite de grano de soya, aceite de girasol, aceite de maíz, aceite de cártamo. Los alimentos que contienen grasas trans son entre otros galletas dulces empacadas, galletas saladas, postres, margarina y los llamados

“saludables” sustitutos de la mantequilla como el *Crisco*, las crispetas (palomitas de maíz) de microondas, los chips

Si ves en una lista de ingredientes algo relacionado con “Aceite Hidrogenado”, EVITALOS!

## GRASAS TRANS Y ALIMENTOS PARA EVITAR

- La margarina o cualquier clase de sustituto de la mantequilla
- Productos horneados como las galletas dulces, las donas con grasas hidrogenadas
- Palomitas de maíz de microondas
- *Crisco*
- Comidas congeladas como papitas fritas o cenas congeladas precocidas
- Algunas mantequillas de maní (las mantequillas de maní naturales no tiene grasas trans adicionadas)
- Cremas de pastel
- Carnes preparadas congeladas como lomititos de pollo (*chicken tenders*), etc
- Sustitutos de la leche
- Malteadas de cadenas de comida rápida
- Queso marca u otro queso empacado procesado (aquellos que son fundidos para exprimir de un recipiente)

## CAPITULO 4

### **Edulcorantes Artificiales—*Splenda*/ Sucralosa, *NutraSweet*/aspartame, Saccharina**

¿Realmente te ayudan los edulcorantes dietéticos a perder peso, o terminas comiendo más y ganando mas peso en el largo plazo? ¿Te hacen mas gordo los edulcorantes artificiales?

La verdad es, los edulcorantes de dieta pueden realmente hacer que ganes peso, porque estos engañan a tu cuerpo y no lo alimentan en lo que realmente necesitan.

De acuerdo con investigadores, no hay evidencia real que los sustitutos del azúcar ayuden a la gente a perder peso. En estos días, más y más información sugiero que estos químicos pueden realmente estimular el apetito y la respuesta a la insulina

Cualquiera que se preocupe por su salud debería estar alejado del altamente tóxico edulcorante aspartame (*NutraSweet*) y otros cuestionados edulcorantes como la Sucralosa (*Splenda*), la Saccharina (*Sweet-n-Low*), y el Acesulfamo-k (*Sunette*).

Los edulcorantes artificiales son mejunjes que nunca deberían ser consumidos. Lo mejor que se puede hacer es evitar todos esos sustitutos edulcorantes artificiales y químicos. Estos NO tiene ningún valor alimenticio, engañan al cuerpo haciéndolo pensar que está comiendo algo dulce, y contienen toxinas dañinas y subproductos.



comida.

¿Cómo engañan al cuerpo los edulcorantes artificiales? El Aspartame, por ejemplo, no tiene muchas calorías, pero uno de sus ingredientes, un amino ácido llamado fenilalanina, bloquea la producción de serotonina, un químico cerebral natural que, entre otras cosas, controla los antojos o las ansias por la

Cuando tienes una escasez de serotonina en el cerebro, hará que tu cuerpo y tu mente sientan antojos por la comida que es capaz de crear más de este químico cerebral- y esto resulta que son los pasabocas (meco) que son llenos de almidones, altos en calorías y ricos en carbohidratos que pueden sabotear completamente una dieta. En la medida que incrementas el consumo del aspartame, se vuelven más intensos tus antojos por estas comidas. No hay dudas, los edulcorantes artificiales confunden al cuerpo y a la mente. Esto lleva a un círculo vicioso de antojos, comer, consumir más edulcorantes artificiales, y luego más antojos. En el largo plazo, estarás viendo una ganancia de peso como el primer resultado de su consumo. ¿Puedes considerar los edulcorantes artificiales como comida de dieta? Difícilmente!

Ahora los científicos sospechan que algo adicional está ocurriendo con muchas de las personas que han usado edulcorantes artificiales. El sabor dulce de esos edulcorantes no calóricos dispara la producción de insulina, incluso cuando no hay consumo de comida para alimentar las células.

Normalmente, cuando consumimos azúcares, estos se decomponen en glucosa, la forma del azúcar que nuestro cuerpo utiliza, el cual luego entra en nuestra corriente sanguínea. La insulina (segregada por el páncreas) abre las células y permite que el azúcar en la sangre entre en nuestras células para entregar energía y mantener los niveles normales de azúcar en la sangre.

El problema es que una persona sensible a la insulina que usa edulcorantes artificiales confunde su cuerpo haciéndole creer que un alimento ha sido consumido, así que la insulina se produce. Cuando esta se libera sin comida, dispara el apetito.

Y cuando el cuerpo descubre que no hay comida en tu sistema, crea unos antojos o ansias muy fuertes que solo pueden ser controlados comiendo más alimentos que suben el nivel de azúcar. En este punto, se vuelve entonces muy difícil evitar los pasabocas (meco, snacks) que son altamente azucarados y calóricos, y entras entonces en un círculo de hambre, antojos y snacks.

La FDA (El organismo gubernamental que controla la industria de alimentos y medicamentos en Estados Unidos) ha aprobado seis edulcorantes artificiales. Además de la Sacarina (*Sweet-n-Low*), la Sucralosa (*Splenda*), y el aspartame (*NutraSweet*), están además el Acesulfamo de potasio también llamado Ace-k y mercadeado como *Sunette* y *Sweet One*. y el Neotame.

Nuevo en la escena se encuentra un endulzante (no artificial) derivado de la planta de la stevia. Este endulzante se llama [stevia](#) y está siendo mercadeado con varios nombres, entre ellos *Truvia*.

La Saccharina fue el primer edulcorante artificial en el mercado. La Saccharina no tiene calorías y es cientos de veces más dulce que el azúcar. Mucha gente alcanza a notar el desagradable sabor amargo que queda después de consumir las comidas que son endulzadas con este producto.

La Saccharina ha sido un consistente sustituto del azúcar para muchos seguidores fervorosos, pero tiene unos problemas de salud que se remontan hasta el mismo momento que salió al mercado. Este edulcorante es un polvo blanco, cristalino y sintético. No tiene valor nutricional y no es fácilmente digerido por el cuerpo. Aún es el tercer edulcorante artificial más popular, después de la Sucralosa y el aspartame.

¿Sabes cómo fue descubierta la Saccharina? Te vas a sorprender. Quizás esta información te vaya a ayudar a decidir si lo incluyes o no en tu dieta! Vamos a la historia: en 1879 un químico descubrió este edulcorante (también conocido como sulfuro benzoico o E954) cuando estaba investigando los derivados del carbón de alquitrán.

Este tipo no estaba tratando de encontrar un edulcorante – o siquiera alguna clase de producto alimenticio. Fue solo por accidente que el descubrió que su nuevo producto sabía dulce. ¿Cómo se dio cuenta? Quien sabe... ¡quizás accidentalmente tocó su lengua mientras trabajaba. Es probablemente, algo no muy recomendable para hacer –testear químicos-, pero el lo hizo.

Después de descubrir su dulzura, fue comercializado, y la controversia sobre la seguridad de este edulcorante artificial ha continuado desde entonces. .

Vamos ahora a 1977. En ese año, la saccharina fue acusada de ser cancerígena después de un estudio que la conectaba con tumores en la vejiga de ratones estudiados. El Programa Nacional de Toxicología de los Estados Unidos puso entonces a la saccharina en su lista de causantes del cáncer-declarándola oficialmente un cancerígeno humano. El Ciclamato, una versión anterior del edulcorante, había sido vetado en 1970 por razones similares.

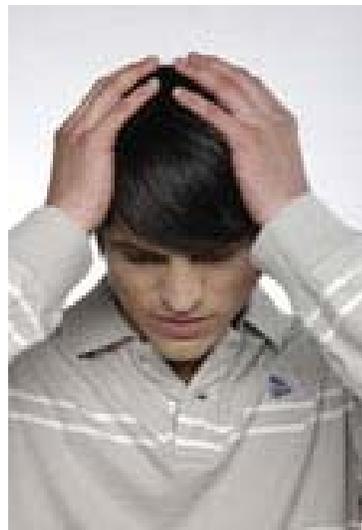
La FDA (El organismo gubernamental que controla la industria de alimentos y

medicamentos en Estados Unidos) decidió que era prudente que la saccharina debería llevar una etiqueta de advertencia en relación a su conexión con el cáncer.

La etiqueta de advertencia ha sido desde entonces retirada debido a la evidencia inconclusa de su conexión con el cáncer en los humanos, pero de todos modos es un edulcorante que debe ser tratado con precaución, y ciertamente algo que no es saludable en el largo plazo.

La saccharina puede aún causar estas reacciones en algunas personas muy sensibles:

- Rasquiña
- Urticaria
- Eczema
- Nausea
- Dolores de Cabeza
- Diarrea
- Micción excesiva
- Respiración con dificultad
- Llagas en la lengua



Piensa en eso la próxima vez que vayas a coger un paquete rosado de esos para endulzar tu café o tu te- cuando lo hagas, estarás agregando derivados de alquitrán de carbón a tu bebida. ¿Cómo te suena eso?

El Aspartame ha estado en el mercado por 20 años, y aunque existen muchas, pero muchas preocupaciones con el uso de este edulcorante artificial, todavía permanece como un ícono de los edulcorantes artificiales no calóricos, y es mercadeado en muchos productos.

Aparte de los problemas de ganancia de peso, hay también grandes cantidades de población que sufren de muchos efectos laterales nada saludables asociados con el aspartame, aunque ni siquiera se pueda saber la causa. Incluso aquellos que no tienen reacciones inmediatas pueden aún así ser susceptibles a los daños de largo plazo causados por los amino ácidos excitatorios que contiene el aspartame: fenilalanina, metanol y DKP.

Entre las reacciones adversas y los efectos laterales del Aspartame están: .

- Problemas de visión
- Tinnitus – sonidos de timbre o zumbidos
- Sensibilidad al ruido o discapacidad de audición
- Ataques epilépticos
- Dolores de cabeza, migrañas, vértigo
- Depresión
- Irritabilidad
- Agresión
- Ansiedad, palpitaciones, taquicardia
- Dolor abdominal y estomacal
- Rasquiña
- Sarpullido, urticaria

Si bien la Splenda parece ser mas segura que el Aspartame (*NutraSweet, Equal*) todavía no hay evidencia convincente que demuestre la seguridad de Splenda, y en términos generales debería ser considerada insegura de usar como un edulcorante bajo en calorías.

Splenda promete ser “hecha de azúcar”, y “natural”, porque la Splenda es hecha de la sucralosa, la cual es un azúcar natural. Pero, la sucralosa no es del todo natural; es un componente sintético químicamente creado, y que ha sido modificado agregándole átomos de cloro al azúcar.

Shane Ellison (ThePeoplesChemist.com el sitio es en Inglis), un muy conocido Químico Orgánico, dice lo siguiente sobre este producto:

*“el fabricante del splenda asegura que el cloro que se le agrega a la sucralosa es similar a la molécula del átomo del cloro en la sal (NaCl). Cuando se combinan con el sodio, el cloro forma un “vínculo iónico” que produce la sal de mesa.*

*Los fabricante de sucralosa frecuentemente citan esto para defender su seguridad. Aparentemente, se olvidaron de su segundo día de clase de Química 101 – el día que les debieron haber enseñado sobre los vínculos “covalentes”. A diferencia de los vínculos iónicos, los cloros de vínculos covalentes no están hechos para el cuerpo humano. La sucralosa está vinculada de manera covalente con el cloro y de una manera mucho mas alta que consumiendo cantidades pequeñas de pesticidas que contienen cloro, pero*

*nunca sabremos el daño real, sin una investigación humana independiente en el largo plazo. La sucralosa, fue descubierta en los 70s por investigadores que estaban buscando crear un nuevo pesticida. No fue hasta que el joven científico que la desarrolló accidentalmente probó su nuevo "insecticida", que se dio cuenta que era dulce"*

Ya que un edulcorante no calórico tiene mas posibilidades de mercadeo que un pesticida, fue entonces bautizado como "splenda" y publicitado como un sustituto "natural" del azúcar. Poco sabe el público que este edulcorante fue una alguna vez, casi un mata- bichos. Y si mata insectos, parece muy probable que también sea dañino para humanos.

¿suena este producto cómo algo que te quisieras comer o tomar?

¿Cómo funciona la Splenda? La mayoría de este producto pasa a través del cuerpo sin ser digerido. Realmente, solo entre 10 y 15% del Splenda es digerido. Personas con un índice de glicemia más ano, terminan absorbiendo mas splenda, por que son capaces de digerirlo, y eso significa que mas cloro es absorbido en el cuerpo, junto con los peligros de la salud resultantes.

Incluso las pruebas realizadas por los científicos de Splenda son asustadoras. Estudios revelaron que los animales testeados sufrieron de algunos efectos laterales realmente desagradables como el agrandamiento de riñones e hígados, y el encogimiento de las glándulas del timo, ... y estos son solo algunos de los estudios de corto plazo. ¿Qué pasa entonces con los estudios de largo plazo?

La Splenda fue llevado a las carreras al mercado de alimentos sin ningún estudio realizado sobre sus efectos en el largo plazo. Parecería que esa investigación a largo plazo se está llevando a cabo en todos los estados Unidos, con la población como roedores de prueba

Si la Splenda es peligrosa en pequeñas dosis, qué tal pensar en las cantidades más grandes y en el cloro que contiene. Uno de sus argumentos de venta es que se mantiene estable a temperaturas mas altas, lo que según ellos significa que puede ser utilizada para cocinar, diferente a los otros edulcorantes artificiales bajos en calorías.

El problema con esto, es que muchas de las comidas dietéticas, sin azúcar o bajas en calorías, ahora utilizan Splenda en sus recetas. Las prsonas que

están en dietas libres de azúcar o bajas en calorías están consumiendo este producto varias veces al día en diferentes comidas y bebidas.

Alguna gente es realmente alérgica a la Sucralosa, y las reacciones pueden ir desde sarpullido, ataques de pánico, dolores de cabeza, a retorcijones intestinales, diarrea, dolores musculares y de estómago. Las reacciones alérgicas podrían no aparecer en un principio, pero podrían hacerlo de un momento a otro después de muchas exposiciones a la sustancia.

Mientras parece improbable que la Sucralosa sea tan tóxica como el Aspartame, es claro partiendo de los peligros vistos en la investigación, y de su estructura química, que años y años de uso pueden contribuir a serios desórdenes neurológicos e inmunológicos.

De acuerdo con el Dr. Joseph Mercola ([www.mercola.com](http://www.mercola.com)), los siguiente síntomas han sido observados en un período de 24 horas, después que se consumieron productos con Splenda:

- Enrojecimiento, rasquiña, inflamación, ampollas o llagas, costras, sarpullido, erupciones o urticaria. Este es el más común de los síntomas alérgicos que la gente tiene
- Hinchamiento de la cara, el párpado, los labios, la lengua
- Respirar con dificultad, opresión en el pecho, tos, falta de aliento
- Nariz tapada, nariz congestionada, estornudo
- Ojos rojos, llorosos, con rasquiña o hinchados
- Hinchazón y dolor en el estómago, gases, náusea, diarrea o diarrea con sangre
- Palpitaciones del corazón o agitación
- Dolores de las articulaciones
- Ansiedad, vértigo, sensación de olvido, depresión

## ALIMENTOS LIBRES DE AZUCAR QUE SE DEBEN EVITAR

- Gaseosas o sodas de dieta
- Mezclas de Limonadas Ligeras
- *Kool Aid* (u otros refrescos de polvo para preparar) libres de azúcar
- Bebidas libres de azúcar de cualquier clase
- Bebidas energéticas o deportivas libres de azúcar
- Snacks (pasabocas, mecato) y postres libres de azúcar
- Helados libres de azúcar
- Siropes, mermeladas y gelatinas libres de azúcar
- Chicles libres de azúcar
- Dulces libres de azúcar
- En cualquier cosa que diga “libre de azúcar”, lee la etiqueta; lo mas probable es que contenga alguno de los edulcorantes ratificales mencionados.

## CAPITULO 5

### Lácteos Pasteurizados Y Comerciales

Aunque la leche es típicamente promocionada como comida saludable, hay muchos problemas con la leche y los lácteos pasteurizados y comerciales, tal como explicaremos abajo. Hay solo una forma de leche saludable, y esa es leche sin procesar (sin pasteurizar, sin homogenizar) proveniente de vacas saludables alimentadas con pasto. Infortunadamente casi toda la leche que se vende en las tiendas de víveres y supermercados en los Estados Unidos, y casi todos los países occidentales, es leche que ha sido pasteurizada y homogenizada, convirtiendo así una comida saludable en una que no lo es.



Mientras la industria de los lácteos quiere hacer pasar la leche pasteurizada como algo saludable, esta aseveración está lejos de ser verdad. Los estudios están mostrando evidencia que la leche comercial pasteurizada pudiera estar desempeñando un papel en una variedad de problemas de la salud incluyendo diabetes, cáncer de próstata, artritis reumatoide, arterosclerosis, anemia, MS, leucemia y cáncer de ovario.

Hay una docena de reportes y estudios sobre la leche pasteurizada, y aunque probablemente no estés al tanto de ellos, la mayoría de esos estudios no son favorables. La mayoría de estos reportes publicados parecen estar preocupados con los problemas de salud que causa la leche comercial y pasteurizada. Entre ellos se mencionan cólicos intestinales, irritación del colón, sangrado intestinal, anemia, problemas alérgicos y de senos paranasales y salmonela. La contaminación de la leche por la sangre y células blancas (pus) al igual que una variedad de hormonas, químicos e insecticidas son también una gran causa de preocupación.

¿Sabías que 50 años atrás, una vaca producía 2.000 libras de leche por año, mientras que hoy las mejores productoras están cerca de las 50,000 libras en su producción? ¿Cómo puede ser esto? Ciertamente no es un fenómeno natural! Drogas, antibióticos, hormonas de crecimiento, planes forzados de alimentación y métodos de crianza especiales- así es como se logra estos records en producción lechera.

El último ataque a la leche de la vaca es la adición de hormonas de crecimiento bovino o BGH. Esta droga se aplica para estimular la producción de leche. De acuerdo con Montosanto, quien es el fabricante de la hormona, esta droga no afecta ni la leche ni la carne. Pero ¿se le puede creer a Montosanto?

Obviamente no ha habido estudios de largo plazo en los efectos de las hormonas en los humanos que beben leche que contenga BGH, pero algunos estudios se han enfocado en el BGH y en el crecimiento de tumores cancerígenos. Así que hace todo el sentido de que si esta droga que no es para nada natural puede estimular el crecimiento, entonces puede también estimular el crecimiento del cáncer. Una teoría sobre el incremento en las tasas de cáncer de pecho de las mujeres, señala como culpable a esta droga con su presencia en los productos lácteos.

Muchos países han vetado el BGH por cuenta de las preocupaciones de seguridad tienen una buena razón. Cualquier sustancia. Añadida al cuerpo de una vaca sale también en la leche. No se cómo te sientas con esto, pero al menos yo no quiero experimentar con el consumo de una hormona de crecimiento especialmente una hecha para aumentar la producción de las vacas lecheras. ¿Qué le hará entonces esta droga a los humanos?

Ya que el BGH incrementa dramáticamente la producción de leche de las vacas, también causa un incremento dramático (entre el 50 y el 70%) en mastitis (infecciones de la ubre) en las vacas productoras. Esto a su vez requiere la utilización de antibióticos para deshacerse de la mastitis, así que los antibióticos sobrantes aparecen en la leche que consumimos.

Más del CINCUENTA POR CIENTO de todos los antibióticos producidos en los Estados Unidos tanto para humanos como para animales van directamente al tratamiento de animales! Idealmente, los antibióticos debería ser usados únicamente en las granjas cuando fuese necesario para tratar infecciones. Pero las vacas productoras de leche a nivel comercial son levantadas en condiciones pobres y sucias, así que no son animales saludables. De tal manera que les aplican una constante dosis de antibióticos desde que nacen hasta que mueren.

Sin saberlo, estamos consumiendo muchos antibióticos, solamente con la ingesta de leche comercial. Por culpa de esto, los humanos se están volviendo ahora mas resistentes a los antibióticos. Si le haces una prueba a la leche

comercial, te podrías encontrar con que contiene trazas de hasta 80 tipos diferentes de antibióticos! Todos los mamíferos que están lactando excretan muchas toxinas a través de su leche, y esto incluye los antibióticos, pesticidas, químicos y hormonas de crecimiento.

Por culpa de la mastitis, hay células blancas en la leche originadas por infecciones. Si todavía no sabes esto, me da pena decirte que otra manera para describir estas células blancas que están en un lugar que no deberían estar, es 'pus'. A los inspectores de salubridad se les pide mantener estas células blancas debajo de ciertos límites. Un dato que no es para nada apetitoso, es que la USDA (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos) permite que la leche contenga de uno a uno y medio millón de células blancas por milímetro. (esto equivale a tener entre uno y uno y medio millón de estas células en cerca de 1/30 de una onza)



¿Leche entera y pura? Guácala! Esto ahora es un desagradable cóctel de antibióticos, químicos, hormonas y pus La leche comercial pasteurizada no es una comida saludable y debería ser, y te evitada a toda costa. Son calorías vacías que solo agregan libras a tu cuerpo llenan de químicos.

Peor espera, hay más! La pasteurización degrada la leche aún más y la hace mas insalubre. El ganado de leche que ha sido criado comercialmente, es levantado bajo condiciones sucias y nada saludables. Además, la mayoría de vacas lecheras comerciales son engordadas con una dieta nada natural de granos, no con pasto, que es la manera que la madre naturaleza está hecha. Por culpa de esta dieta tan poco natural para las vacas, esto cambia totalmente la composición de las grasas en la leche, fundamentalmente los muy importantes y saludables ácidos grasos omega 3 y el Ácido Linoleico Conjugado. La leche sin procesar se amarga naturalmente, pero la leche pasteurizada se vuelve putrefacta y los procesadores remueven la baba y el pus de esta leche industrial mediante un proceso de aclaración centrífuga.

Y ten en cuenta esto: la inspección de las enfermedades de las vacas lecheras comerciales, ni siquiera es un requisito de la leche pasteurizada! Así que los corrales de leche, sucios y abarrotados están llenos de ganado enfermizo que nos está dando la leche!

La pasteurización de la leche comenzó realmente en la década de 1920 para matar los patógenos que llegaban a la leche y causaban tuberculosis, diarrea en niños y bebés, disentería intestinal, y otras enfermedades causadas por una pobre nutrición animal y métodos sucios de producción. Rally Fallon de la fundación *Weston Price* dice sobre la pasteurización de la leche:

*“El calor altera los amino ácidos de la leche, la lisina y la tirosina, haciendo que el complejo entero de proteínas esté menos disponible; el calor hace que los ácidos grasos no saturados se hagan rancios y destruye las vitaminas. La pérdida de vitamina Con la pasteurización usualmente sobrepasa el 50%; la pérdida de otras vitaminas solubles en agua alcanza el 80%. La pasteurización altera los componentes minerales de la leche como el calcio, el cloro, el magnesio, el fósforo, el potasio, el sodio y el azufre, al igual que muchos rastros de otros minerales que se hacen mas escasos en esta lecha industrialmente alterada. Hay algunas evidencias de que la pasteurización altera la lactosa, haciéndola de fácil absorción”*

Cuando la leche es pasteurizada, las moléculas de las proteínas son calentadas y se les cambia su forma y composición, haciéndolas mucho más difícil para digerir y descomponer en nuestros cuerpos. Una simple molécula de proteína se convierte una molécula doblada y apretada. Esta leche luego pone una presión innecesaria en nuestro sistema digestivo para producir enzimas digestivas que logren descomponer el alimento. Los cuerpos de muchas personas son simplemente incapaces de descomponer esta proteína. Esta es parcialmente la razón porque el consumo de leche ha estado relacionado con la diabetes. Es una presión en el páncreas para producir enzimas. Es también la razón detrás de porque hay tantas alergias a la leche. Es la porción de la proteína – la caseína- que se vuelve difícil de digerir después de la pasteurización, y por consiguiente causando muchas reacciones.

En las personas ancianas, y en aquellos con intolerancia a la lactosa o que tienen otros desórdenes digestivos, la leche pasa a través de las paredes intestinales sin ser totalmente digerida. Estas grandes partículas pueden atascar las áreas absorbentes del intestino delgado, lo cual no deja que ingresen nutrientes vitales.

El resultado es alergias, fatiga crónica, sistema inmune disminuido y una variedad de otras enfermedades degenerativas.

Ya que la leche es calentada durante la pasteurización, el calor destruye las enzimas activas y saludables en la leche- de hecho, la prueba para saber que hubo una exitosa pasteurización es que no hayan quedado enzimas. Estas enzimas son especialmente importantes para ayudar a nuestro cuerpo a descomponer y utilizar todos los nutrientes importantes en la leche, incluido el calcio. Este es el porque la gente con osteoporosis no puede obtener el calcio de leche pasteurizada. El calcio en la leche simplemente no es bien utilizado. Lo mismo ocurre con las grasas saludables que contiene la leche. La lipasa es una de las enzimas que se encuentra en la leche sin procesar que ayuda al cuerpo a digerir y utilizar la grasa de la mantequilla que contiene el Ácido Linoleico Conjugado (CLA) y los ácidos grasos Omega 3 – ambos extremadamente saludables para el cuerpo en su lucha contra el cáncer y el desarrollo de habilidades saludables para el corazón (al igual que ayuda con quema de grasa y construcción de músculo).

Finalmente, pero no lo menos importante, hay que decir que puede haber químicos después de la pasteurización que se utiliza para suprimir cualquier olor a leche descompuesta y reestablecer algo del sabor original. Vitamina sintética D2 o la D3 son agregadas- la D2 es tóxica y ha sido relacionada con enfermedades del corazón mientras que la D3 es difícil de absorber.

Ya que es de mejor apariencia, la leche es luego homogeneizada. La homogenización, ha sido ligada recientemente a enfermedades del corazón. Cuando obtienes leche directamente de la vaca, esta contiene crema la cual es rica en todas las grasas saludables, incluyendo la quema grasa CLA. La homogenización descompone las partículas de grasa en partículas microscópicas más pequeñas y distribuye la grasa en toda la leche así que estas no suben. Este proceso incrementa de manera nada natural el área de la superficie que se expone al aire, en la cual ocurre la oxidación e incrementa la susceptibilidad de deterioro del alimento y sus componentes. La homogenización ha sido además ligada a enfermedades del corazón y aterosclerosis.

Considerando como se produce y se procesa la leche comercial, no es una sorpresa que muchos de nosotros seamos alérgicos a la leche. Una reacción alérgica a los lácteos puede causar síntomas como diarrea, vomito (incluso del

vómito tipo proyectil), dolor de estómago, depresión, gases, calambres, hinchazón, náuseas, dolores de cabeza, sinusitis y congestión en el pecho, acné y resequedad, y garganta rasposa.

El consumo de leche comercial ha sido relacionado con muchos otros problemas de salud también como el asma, la arterosclerosis, la diabetes, infecciones crónicas (especialmente respiratorias e infecciones del oído), obesidad, osteoporosis, y cáncer en la próstata, cáncer de ovario, cáncer de mama y de colon.

Si un becerro (ternero) alimentado con leche pasteurizada muere antes de su madurez, entonces ¿hay algo bueno en esta leche? No. Este es especialmente malo, porque la leche es uno de los alimentos mas saludables disponibles antes de que sea pasteurizada y homogenizada.

Una vez que entiendas cómo es producida y producida la leche moderna, parece lógico evitar toda la leche pasteurizada y procesada. ¿Por qué agregar calorías vacías, antibióticos y hormonas de crecimiento? La leche sin procesar, sin pasteurizar, sin homogenizar de vacas saludables alimentadas con pasto es la mejor leche que se puede beber. Encuentra más sobre la leche sin procesar en la Parte 2 de este libro.

## **PRODUCTOS DE LECHE PARA EVITAR**

- Leche pasteurizada, incluso la leche orgánica
- Queso cottage pasteurizado
- Yogurt pasteurizado
- Crema agria pasteurizada
- Queso pasteurizado y procesado
- Leche chocolatada pasteurizada
- Crema pasteurizada
- Cualquier producto lácteo procesado pasteurizado

## CAPITULO 6

### **Carnes de animales levantados comercial e industrialmente; pescados criados en granjas industriales**

No toda la carne que compras es la misma. La producción comercial de carne tristemente ha cambiado la carne de una proteína saludable magra a una comida industrializada con mas pocos nutrientes convirtiéndose ahora en un peligro para la salud. Los animales criados para producción de carne comercial que es vendida en la mayoría de supermercados y tiendas de víveres son levantados y sacrificados de forma salvaje y condiciones muy crueles, y son alimentados con una dieta insalubre que no es la dieta natural del animal. Esto da como resultado un producto de carne nada saludable para tu consumo. Pero sigue leyendo, porque EXISTEN carnes saludables de las que puedes escoger.

Desde la década de los 80, las fusiones y las adquisiciones han dado como resultado la concentración del 80% del ganado sacrificado anualmente en los Estados Unidos en las manos de cuatro grandes corporaciones. Lo que solían ser apacibles casas de campo con un ganado feliz que solo pastaba, se ha convertido en un grupo de fábricas industrializadas con corrales y cebaderos malsanos.

La mayoría del ganado de res comienza su vida al aire libre comiendo pasto, pero una vez alcanzan la edad madura, son transportados a unos corrales para ser engordados y preparados para el sacrificio. Ellos viven los últimos días de su vida en esos corrales llenos polvo y estiércol, abarrotados con miles de animales. El aire es pesado y cargado de bacterias peligrosas, enfermedades infecciosas y polvo, poniendo el ganado en riesgo de contraer enfermedades respiratorias y otras condiciones de salud adversas. Eventualmente, todos ellos van a terminar en el matadero.



El ganado de estos corrales y cebaderos es inyectado regularmente con antibióticos y hormonas de crecimiento. Debido a que son alimentados con una

dieta nada natural de granos y otros productos prefabricados para su rápido engorde, el ganado frecuentemente tienen sistemas digestivos alterados, así que estas reses se vuelven más y más enfermas y menos saludables en general.

Los granos (contaminados frecuentemente con hongos y fungicidas) son usados para engordar los animales dejando de lado su dieta natural de pasto saludable y heno. Los principales ingredientes son granos y sojas que son genéticamente modificados. Para abaratar los costos, el alimento también tiene otros desagradables ingredientes alternos como la basura municipal, masa rancia, plumas de pollo, chicles y dulce.

Ya que el ganado está naturalmente diseñado a una dieta basada en hierba, la alta dieta calórica del grano contribuye a muchos desórdenes metabólicos. Frecuentemente esta dieta es la causa de una ganada enfermizo con sistema inmunes debilitados que residen en un ambiente atestado y sucio de patógenos contaminantes. Un ganado alimentado a base de grano también desarrolla una alta acidez estomacal para procesar el grano. Este ambiente ácido es tierra fértil para la cepa de la mortal bacteria del *E. coli* que enferma y mata a tantas personas.

Solamente en los Estados Unidos, los granjeros adicionan 10 millones de libras de antibióticos en las fuentes de comida y agua de los animales. Esto, sin embargo no está destinado a pelear o prevenir la enfermedad, si no que realmente es usado para engordar los animales de cría, lo cual es uno de los efectos naturales de los antibióticos. Todos los antibióticos en la carne que te estás comiendo pueden causar una resistencia a los antibióticos en tu cuerpo. Y, si estos antibióticos funcionan para engordar ganado, no está fuera de lugar pensar que estos podrían contribuir a engordar a los humanos!

Las reses del ganado son transportadas varias veces durante sus vidas, y pueden viajar cientos o miles de millas durante un solo viaje. Las largas jornadas son muy estresantes para los animales, y contribuyen aún más a sufrir enfermedades e incluso a morir.



Un matadero de animales estándar sacrifica alrededor de 250 animales por hora. La alta velocidad del proceso hace difícil que se trate con algo de compasión a los animales. De acuerdo con un artículo de la industria de la carne “un buen manejo es extremadamente

difícil si el equipo está a su máxima capacidad todo el tiempo. Es imposible tener una buena actitud hacia el ganado si los empleados están constantemente acosados, tratando de aumentar su producción en tan poco tiempo como sea posible. “ Todo ese stress se transfiere a los animales. Este hecho tiene algo de culpabilidad del cruel trato que recibe el ganado.

Casi toda la carne, los huevos, y los productos lácteos que encuentras en el supermercado vienen de animales levantados en instalaciones grandes llamadas Operaciones de Alimentación Para Animales Confinados (CAFOs por sus siglas en inglés). Estas operaciones altamente mecanizadas proveen una oferta de comida en todo el año a un precio razonable. Aunque la carne es barata y conveniente, las granjas factorías están creando una gran variedad de problemas, incluyendo:

- Enfermedades, stress y abuso de los animales
- Polución del aire, la tierra y el agua
- El uso innecesario de hormonas, antibióticos y otras drogas las cuales terminan en la carne que te estás comiendo
- Grasas insalubres que causan inflamación y enfermedad del corazón
- Comida con un valor nutricional disminuido

¿Y qué hay sobre esas peligrosas grasas saturadas por las que preguntas?, pues bien se está convirtiendo en algo ampliamente conocido que la grasa saturada per se no es la verdadera culpable de las enfermedades del corazón y otras enfermedades degenerativas. Lee este artículo en el siguiente enlace para tener mas detalles:

<http://www.perdergorduradelestomago.com/las-grasas-saturadas-no-son-el-demonio.html>

La grasa en una vaca alimentada con granos no es saludable. La carne de un animal alimentado con granos contiene altas cantidades de los inflamatorios ácidos grasos omega 6 (lo que por consiguiente provoca obstrucción arterial).

Una razón por la cual los estadounidenses son tan poco saludables y tiene mucha inflamación en sus cuerpos, se debe a las excesivas cantidades de ácidos grasos omega 6 procesados en nuestras dietas comparados a las bajas cantidades de ácidos grasos omega 3.

De acuerdo con *Journal of Animal Science*, la carne de res o bisonte proveniente de animales alimentados con granos puede tener una proporción de omega 6 a omega 3 superior a 20:1. Esto crea un problema de salud en los humanos por que esta proporción es mucho más que la recomendada para los humanos que va de 3:1 o 4:1. De otro lado, la carne de res o de bisonte de animales alimentados con pasto típicamente contienen una proporción mucho más saludable entre los ácidos grasos omega 6 y omega 3. Esa proporción va de a 2:1 a 4:1. Igualmente en estas carnes de animales sanos hay cantidades mucho mas superiores de CLA (una grasa saludable que ayuda a poyar la quema de grasa y la construcción de músculo)

Cuando esta proporción recomendada de 3:1 a 4:1 entre los ácidos grasos omega 6 y omega 3 se excede, comienzan a aparecer los problemas de salud debido las desequilibrio malsano. El exceso de ácidos grasos omega 6 contribuyen a la inflamación en nuestros cuerpos, y en nuestras arterias, lo cual es el punto de inicio de la acumulación de la placa arterial.

Los animales criados con su dieta natural de pasto tienen un pH de 7 saludable y con un gran funcionamiento, lo cual permite la fermentación esencial de la bacteria en sus estómagos lo que crea grandes niveles de nutrientes como: Ácido Linoleico Conjugado (CLA), grasas omega 3, amino ácidos ramificados, vitaminas, minerales y enzimas digestivas. Pero incluso una pequeña cantidad de grano puede dañar todo esto. Simplemente 30 días de una dieta basada en granos puede arruinar 200 días de la química orgánica producida por el pastoreo.

Cuando un animal vive con una dieta alta en granos almidonados, el saludable pH7 de repente pasa a una alta acidez de pH4. Con este incremento en la acidez aparece un problema diferente: se detiene la producción de grasas saludables como la Omega 3 y CLA, y se incrementan los niveles de grasas Omega 6, una grasa que de por si muchos ciudadanos consumen en una

cantidad exagerada.

Y como si esto no fuera suficientemente malo, las hormonas de crecimiento que se le dan al ganado para su engorde de manera rápida no crean músculo magro ni saludable. Con menos ejercicio que los animales que pastorean y tienen una dieta de hierbas, los animales del ganado alimentados con granos desarrollan una masa muscular grande y pesada pero con músculos que tienen mucha grasa entreverada. Este es el sello más representativo de su dieta alta en carbohidratos y alta en almidones. Es interesante este hallazgo... ¿podría también estar pasando lo mismo en nuestros cuerpos con una dieta alta en carbohidratos y en almidones?

Cuando los animales son levantados en cebaderos, cajas o corrales, ellos van dejando grandes cantidades de estiércol en un espacio muy pequeño. El estiércol debe ser recogido y transportado lejos de esa área lo cual se convierte en una propuesta muy costosa. Así que normalmente es tirada lo más cercano posible al corral, para que el costo se minimice. Como resultado, el suelo que rodea el área está sobre cargado no solo con estiércol, sino por el residuo de hormonas y antibióticos del ganado, lo cual causa contaminación de la tierra y el agua.

Así como la industria comercial de la carne en Estados Unidos y otros países de Europa y América Latina ha industrializado las granjas produciendo miles de libras de carnes insalubres para responder a la demanda del consumidor, ahora existe una dinámica similar en el cultivo global de pescados, o acuicultura. Esta industria también está con la presión de satisfacer el apetito voraz del consumidor por pescados como el atún y el salmón.

### **Pescado de granja vs. pescado atrapado en un ambiente salvaje**

Si bien el pescado es considerado un adición saludable para cualquier dieta, el pescado de una granja industrializada ahora no es mejor que comerse una *Big Mac*. Desde una perspectiva tanto nutricional como ambiental, los pescados de granja son de lejos inferiores a sus contrapartes salvajes:

- A pesar de ser mucho más gordos, los pescados de granja entregan menos grasas benéficas omega 3 que los pescados salvajes
- Debido a las condiciones de encierro del cultivo de peces, los pescados criados en granjas están llenos de antibióticos y expuestos a pesticidas más concentrados que sus parientes salvajes.

- En el alimento que se le da al salmón de granja, hay un componente extra que es una tintura precisamente de color salmón, ya que si no se agregara, el salmón saldría de un color gris nada apetitoso.
- La acuicultura también genera una serie de preocupaciones ambientales, la más importante de las cuales puede ser su impacto negativo en el salmón salvaje. Se ha establecido que el piojo de mar originado en las granjas mata al 95% del salmón juvenil salvaje.



### **Diferencias nutricionales del pescado de granja vs. el pescado salvaje**

El pescado levantado en granjas tiene un contenido más alto de grasa. Esto no es para sorprenderse, ya que este pescado de granjas industrializadas no pasa su vida nadando vigorosamente las aguas del océano frío o brincando contra la corriente como sus familiares salvajes. Los pescados de granjas son como una versión marina de la malsana actividad de TV, comida chatarra y sofá. Ellos dan círculos en el agua de manera perezosa mientras son engordados con perdigones de comida a base de granos.

En cada una de las especies evaluada por la USDA (El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos), se encontró que los pescados criados en granjas tenían más grasa total que sus contrapartes salvajes. En la trucha arco iris, la diferencia en grasas totales fue la más pequeña, mientras que el bagre cultivado tenía casi cinco veces más grasa que el bagre salvaje.

El salmón coho (también conocido como salmón del pacífico) tenía aproximadamente 3 veces más de grasa que los salmones salvajes.

Los pescados cultivados de manera industrial contienen más grasas inflamatorias omega 6, y un desequilibrio entre las proporciones de ácidos grasos omega 6 y omega 3. En tres tipos de pescados evaluados, la cantidad de grasas omega 6 fue sustancialmente más alta en pescados de granja comparados con los pescados salvajes. El total de todos los tipos de grasas omega 6 encontradas en el pescado cultivado fue al menos el doble que el nivel encontrado en las muestras salvajes.

Generalmente te puedes dar cuenta que el pescado levantado en una granja

industrializada tiene mas calorías y entre 10 y 30 % mas grasa (y estas son principalmente grasas omega 6 de las cuales de por si ya tienes demasiadas en tu organismo) que el pescado salvaje.

La grasa en el salmón de granja contiene de lejos muchos menos ácidos omega 3 que la grasa que se encuentra en el salmón salvaje. La grasa del salmón es usualmente rica en ácidos grasos omega 3. Pero eso no ocurre con el salmón de granja!.

Las enfermedades y los parásitos, que existirían normalmente en niveles relativamente bajos en peces regados a través del océano, corren de manera rampante en los cebaderos de peces densamente poblados. Para sobrevivir, los peces de granja son vacunados cuando están pequeños. Más adelante, se les da antibióticos o pesticidas para espantar la infección.

El piojo de mar, en particular es uno de los peores problemas. Mientras los cultivadores de salmón han pasado por alto que el piojo de mar también ha sido encontrado en ambientes salvajes, cuando hay una primera señal de brote, los granjeros agregan pesticidas en la comida.

Científicos en os Estados Unidos están de lejos mas preocupados con dos estudios: ambos mostraron que el salmón de granjas acumularon más dioxinas venenosas y el PCB, uno de los causantes del cáncer

Pruebas en salmón cultivado en granjas y vendido en tiendas de víveres tradicionales contienen hasta el doble de grasa que el salmón salvaje, 16 veces mas PCB comparado con el salmón salvaje, 4 veces más que los niveles de carne comercial, y 3,5 veces mas que los niveles encontrados en otro tipo de comida de mar. La mayoría de estas toxinas son almacenadas en la grasa del pescado, así que imagínate que es lo que estás comiendo cuando consumes salmón de granja.

El salmón de granja usualmente tiene una tintura añadida para mejorar su apariencia. Aún así con el colorante, nunca luce tan bien como el salmón salvaje. Estos colorantes también vienen relacionados con reciente documentación sobre agentes causantes de cáncer. Estas tinturas no tienen ningún beneficio para la salud, y no tienen otro propósito diferente al de engañarte como consumidor, haciéndote creer que el producto es rico en sabor. No lo creas!

Las granjas de acuicultura, o “granjas flotantes de cerdos” ponen una gran presión en el ambiente a su alrededor. Sus peces consumen grandes cantidades de perdigones de proteínas altamente concentradas y esto crea un desorden terrible.

La comida que no se consume y otras sobras cubren el suelo del océano que está debajo de estas granjas, convirtiéndose en terreno fértil para bacteria que consume el oxígeno, elemento vital para los mariscos y otras criaturas que habitan el fondo del mar. Una granja de salmón de buen tamaño, produce una cantidad de excrementos equivalente a las aguas negras de una ciudad de 10.000 habitantes. Piensa entonces en eso la próxima vez que vayas a nadar en el océano!

La preocupación más seria es el agotamiento de la vida marina debido a la pesca exagerada. Realmente, las granjas de peces en el océano agotan la vida marina porque el salmón cautivo es carnívoro y debe alimentarse de otros peces durante los 2 o 3 años en que está siendo levantado. Para producir una libra de salmón de granja, se necesitan moler entre 2 y 4 libras de sardinas salvajes, anchoas, caballas, arenque y otro tipo de peces, para que se convierta en el aceite y la comida que está comprimida en los perdigones que alimentan al salmón.

El pescado solía ser algo raro en los hogares de los Estados Unidos. Hoy en un alimento común de los consumidores con algo de conciencia en su salud. En el último año, el salmón superó a los “sticks de pescado” como la tercera comida de mar mas popular en la dieta de ese país (el atún y los camarones están las dos primeras posiciones). El incremento en su consumo fue posible por el explosivo crecimiento del cultivo de salmón, un sistema industrial que produce el pescado en grandes cantidades por un precio mucho mas bajo que el salmón salvaje.

Aunque ha sido pintado como “saludable” , la mayoría de la tilapia que se vende en los restaurantes y tiendas de víveres ha sido cultivada en granjas, y por consiguiente no son consideradas las opciones mas saludables.

Más de la mitad del pescado vendido en supermercados, tiendas especiales de comida de mar, y restaurantes ha sido levantados en corrales para peces en el océano, y manejados y mercadeados por la industria de las granjas de pescado. Estos pescados son consumidos por mas de un cuarto de todos los adultos en los Estados Unidos y os expertos predicen que el crecimiento

exponencial de la industria de las granjas de pescado continuará. Aunque parezca una opción mas saludable, comer pescado criado en una granja es realmente casi tan malo como comer una hamburguesa de una cadena de restaurantes de comida rápida.

Ten presente que cuando escojas un pescado salvaje mas saludable, es buena idea tratar de limitar tu consumo de los pescados que están más arriba en la cadena alimenticia (como el atún, el pez espada, el tiburón, la lubina rayada y el pescado azul entre otros) . Es mejor que este consumo sea ocasional debido a los altos niveles de mercurio en estos pescados.

Los pescados que están abajo en la cadena alimenticia como las sardinas, el arenque, el *sunfish* e incluso la trucha y el salmón tienen niveles mas bajos de azufre y no representan una mayor preocupación.

Precaución: es extremadamente importante para las mujeres en embarazo hablar con su doctor sobre el consumo de pescado.

## **CARNES/PESCADOS PARA EVITAR**

- Carne de todos los cortes que ha sido empacada y comercializada en supermercados.
- Carnes procesadas como la tocineta, el salami, carne tipo *bologna*, salchichas para perros calientes, chorizos, etc. (estas contienen altos niveles de sodio, nitratos y preservativos)
- Carnes preparadas congeladas
- Carne procesada desmechada (deshilachada) en lata
- Cualquier clase de pescado que diga “criado en granjas”
- Pescado procesado o freído como los *sticks* de pescado.
- Cenas de dieta congeladas
- Hamburguesas de comida rápida, y pescados de comida rápida

## CAPITULO 7

### **Soya, especialmente la soya modificada genéticamente (GMO) y la proteína de soya aislada**

¿Soya como comida saludable? Piensa de nuevo! Solamente unas décadas atrás, el grano de soya (sin fermentar) era considerado no apto para comer – incluso en Asia. En los países occidentales ha sido encumbrada como una superestrella de la comida.



el natto, el miso y la salsa de soya.

El grano de la soya no era considerado como comida hasta que se descubrieron las técnicas de fermentación mas o menos entre los años 1027A.C. y 221 D.C. la soya como comida siempre se presentó de manera fermentada como el tempeh,

La soya sin fermentar contiene agentes de supresión de crecimiento. Cuando estos agentes que bloquean el crecimiento fueron bajados por la fermentación, la soya comenzó a ser un alimento básico. Pero el grano de soya siempre se fermentaba primero, nunca se comía en su forma sin fermentar.

Los granos de soya sin fermentar nunca eran comidos porque contenían grandes cantidades de toxinas naturales las cuales eran realmente “anti nutrientes” . estos anti nutrientes bloquean las enzimas que son necesarias para la digestión y la asimilación.

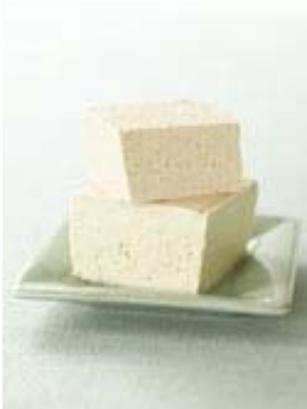
Las toxinas naturales en los granos de soya son inhibidores del crecimiento, y ya que bloquean la absorción de nutrientes, nunca deberían servir de alimentos para niños y bebés.

Los granos de soya y otras legumbres contienen grandes cantidades de una sustancia llamada ácido fítico. El ácido fítico puede encontrarse en los cascotes de los granos o en las semillas. Este ácido bloquea minerales esenciales como el calcio, el magnesio, el cobre, el hierro y especialmente el zinc en el tracto intestinal para que no sea absorbido.

Los granos de soya típicamente contienen uno de los niveles de fitatos mas altos que cualquier legumbre, y calentarlos lentamente o cocinarlos no ayudará a reducir esta sustancia. Solo las técnicas de fermentación van a reducir este bloqueador de nutrientes.

El contenido de fitatos puede también ser reducido al comer carne con soya. En muchos platos orientales, la soya es frecuentemente consumida en una comida que tenga carne como parte del menú.

Así que entonces, si eres vegetariano, comer productos de tofu y soya como sustituto para la carne y la proteína te va a causar deficiencias nutricionales. Y no solo el riesgo de la deficiencia de B12 puede subir, sino que también las deficiencias en minerales son comunes. Las deficiencias en calcio, magnesio y hierro han sido todas consideradas pero la deficiencia del zinc es frecuentemente la peor. Algunas veces estas deficiencias podrían manifestarse en caprichos por la comida poco naturales como el chocolate, y otras comidas que son menos que saludables.



El zinc es necesario para un sistema inmune fuerte y también juega un papel en la inteligencia y el comportamiento, porque se necesita para un desarrollo óptimo y el funcionamiento del cerebro y su sistema nervioso. El zinc es muy importante para la síntesis de la proteína y la formación de colágeno; está involucrado en el control del azúcar en la sangre ayudando a proteger contra la diabetes; y es necesario para un sistema reproductivo saludable.

Mientras algunas compañías de alimentos se esfuerzan por remover del producto final estas sustancias que bloquean los nutrientes, la proteína de soya (SPI) es el componente principal de proteína en la mayoría de comidas con soya que imitan la carne y los productos lácteos, leche de soya para adultos, y algunas fórmulas para bebés que pretenden ser sustitutos para la leche materna.

¿Qué es la proteína de soya aislada? Pues bien, no te dejes engañar. Es una sustancia que no existe de manera natural. Los granos de soya son puestos en una mezcla de sustancias insolubles y luego combinados con una solución alcalina para remover la fibra, luego se separa usando un lavado de ácido y,

finalmente, se neutraliza en otra solución alcalina. ¿Suena esto como algo que te gustaría comer?

Cuando esta mezcla de soya es lavada con ácido, usualmente se hace en tanques de aluminio, lo cual filtra luego el aluminio en los productos de soya. Las cuajadas de la soya son luego son rociadas en seco a altas temperaturas para producir el polvo de la proteína. Esta alta temperatura y el alto proceso de presión crea entonces el TVP o la textura vegetal de la proteína de la soya. El proceso de la alta temperatura realmente desnaturaliza la proteína, haciéndola virtualmente inservible.

Los nitritos ( un agente potente causante del cáncer) son creados en el proceso de rociado en seco, y una toxina llamada lysinoalanine se forma durante el proceso de la solución alcalina. ¿Todavía te parece que la soya es la comida supersaludable que pensaste que era?

Experimentos realizados con la proteína de la soya aislada crearon deficiencias de vitaminas E, D, B12, calcio, magnesio, molibdeno, cobre, hierro y zinc. Los animales que fueron utilizados para estas pruebas desarrollaron órganos agrandados como el páncreas y la glándula de la tiroides, además de hígados grasos.

No tienes que ser vegetariano para comer proteína aislada de soya o proteína de textura vegetal. Estas son usadas fuertemente en programas de alimentación de las escuelas, productos horneados comerciales, comidas dietéticas y productos de comida rápida, al igual que en sustitutos de la carne, y en barras de energía. Estas dañinas proteínas son fuertemente promocionadas en el tercer mundo y son una parte importante de muchos programas sociales en los que regalan comida a la gente hambrienta.

Los avances en la tecnología han hecho posible la producción de proteína de soya aislada, proveniente de lo que solía ser un producto de deshecho, que olía y se veía espantoso, y luego transformado en una deliciosa comida fabricada, pero que está llena de aderezos, preservativos, edulcorantes de azúcar o artificiales, emulsiones y nutrientes sintéticos

La soya es ahora mercadeada a un segmento exclusivo de consumidor que es conciente de su salud, como si se tratara de una sustancia milagrosa que va a prevenir enfermedades del corazón y cáncer, construir huesos fuertes y mantenernos firmes y esbeltos.

En el proceso de creación de la imagen en la mente de todos, poniendo a la soya como una súper comida saludable, la carne, los huevos, el queso, la leche y la mantequilla se han convertido en los chicos malos de la pirámide alimenticia en lugar de ser retratados como las comidas enteras saludables que fueron alguna vez. La soya ha reemplazado la carne y los productos lácteos para los vegetarianos y los consumidores conscientes de la salud. Así que la soya ha sido mercadeada como comida saludable y como un reemplazo “saludable” para la carne, el pescado y los huevos, a los que han denominado “los demonios de la grasa saturada y el colesterol”.

Los efectos positivos de la soya sobre los niveles de colesterol son cuestionables, dicen los científicos. Además, los estudios en los cuales los niveles de colesterol fueron reducidos mediante bien haya sido una dieta o ciertas drogas han resultado realmente en un número más grande de muertes en estos grupos de tratamiento que en las muertes registradas de cáncer, derrames, desórdenes intestinales, accidentes y suicidio

La soya contiene estrógeno, el cual dicen algunos defensores de la soya es saludable y bueno para las mujeres; estos Fitoestrógenos pueden realmente perturbar las hormonas en el cuerpo. Y si eres un hombre, ¿deberías estar consumiendo la soya que es cargada con sustancias que imitan las hormonas femeninas? Un alto consumo de soya puede contribuir al crecimiento de los pechos del hombre, una condición no muy agradable llamada ginecomastia. Los Fitoestrógenos pueden ser también potencialmente dañinos para las mujeres.

La soya perturba los sistemas digestivo, inmune y neuro endocrino del cuerpo humano y juega un papel importante en la infertilidad, el hipotiroidismo y algunos tipos de cáncer incluyendo el de páncreas y el de tiroides. ¿te parece que esto suena a comida saludables?

La soya está en el top diez de las comidas alérgicas. Las reacciones alérgicas a la soya son cada vez más comunes, y van desde algunas suaves hasta otras que amenazan de muerte a la víctima. Un dato poco conocido sobre algunas alergias a la comida es que estas crean antojos o ansias por la misma comida a la que eres alérgico; esto crea entonces un círculo vicioso de antojos y comida y mas reacciones, conduciendo con toda seguridad a ganancia de peso.

Debería ser obvio que la soya no es comida milagrosa, y ciertamente no es comida saludable!

## COMIDAS DE SOYA PARA EVITAR

- Leche de soya
- Fórmulas para bebés a base de soya
- Proteína de soya en polvo
- Tofu
- “Helado” de soya como la marca *Tofutti Cuties*
- Barras energéticas de soya (mira los ingredientes para que veas como la proteína de soya se esconde en la MAYORIA de las llamadas barras energéticas o barras de proteína.
- Proteína texturizada Vegetal como un ingrediente de los productos que no contienen carne o como ingrediente para dar mas grosor
- Tofupavo
- Perros calientes de Tofu
- Productos marca *MorningStar*
- Snacks a base de soya, tortillas de soya, tortas de arroz y soya
- Hamburguesas sin carne
- Comidas rápidas sin carne

## CAPITULO 8

### Bebidas Energéticas/Deportivas

Muchos atletas en todas partes tienen a mano bebidas deportivas para calmar su sed y reponer carbohidratos. ¿Realmente funcionan? ¿Ayudan las bebidas deportivas y las bebidas energéticas a mejorar el desempeño, o simplemente agregan calorías vacías?

Campañas de publicidad ingeniosas y entretenidas y celebridades del deporte como voceros le dan a mucha gente la impresión que estas bebidas son saludables y esenciales durante o después del entrenamiento para reemplazar los electrolitos perdidos, los carbohidratos y los fluidos.

Aunque los carbohidratos simples son útiles para que los atletas se involucren con ejercicios de alta intensidad, ¿son realmente las bebidas deportivas efectivas, o incluso apropiadas para el socio promedio de un gimnasio o para el deportista de fin de semana?



En un estudio, investigadores prepararon bebidas que contenían glucosa, maltodextrina o sin ella, de tal manera que supieran idéntico, y les dieron a los atletas, quienes se enjuagaron sus bocas antes de escupir las bebidas durante el ejercicio.

A pesar de no recoger los efectos energizantes de los carbohidratos en las bebidas, el simple enjuague de las mezclas de azúcar mostró que se reducía “significativamente” el tiempo para completar el ciclo de tiempo de la prueba, mientras que las bebidas placebo no tuvieron tal efecto. Los investigadores concluyeron que la mayoría de los beneficios de los carbohidratos en las bebidas deportivas es entregado por enviar señales directamente de la boca a la mente en lugar de proveer energía al músculo que se está entrenando.

Otro estudio encontró que el ácido cítrico, comúnmente encontrado en las bebidas deportivas, gasta gradualmente la capa de esmalte de los dientes. Como resultado, las bebidas pueden filtrarse en el material de hueso que estaba debajo de los dientes, causando un debilitamiento y una

suavización de la dentadura que puede resultar en un severo daño o incluso pérdida de los dientes si se dejan sin tratar.

Las bebidas deportivas pueden ser hasta 30 veces más erosivas para tus dientes que el agua. Tal como un reciente estudio lo explicó, cepillar tus dientes no va a ayudar porque el ácido cítrico en las bebidas deportivas van a suavizar tanto el esmalte de los dientes que hasta la dentadura se podría dañar solo por cepillárselos. Así que las bebidas deportivas conducen a más problemas dentales!

De acuerdo con investigadores de la Universidad de Nuevo México, “al menos que una persona vaya a hacer ejercicio por al menos 90 minutos, consumir carbohidratos es contraproducente.” Si bien las bebidas deportivas contienen carbohidratos que pueden ayudar al cuerpo a absorber el agua, no hay evidencia que tu cuerpo vaya a retener el agua de manera más efectivamente que si solo tomaras agua normal, así que las bebidas deportivas no son más efectivas combatiendo la deshidratación.

Las marcas líderes del mercado en bebidas deportivas típicamente contienen hasta dos terceras partes de la cantidad de azúcar que tienen los refrescos o sodas, y tienen más sodio. Las bebidas deportivas también frecuentemente contienen jarabe de maíz de alta fructuosa (HFCS), sabores artificiales, y colorantes de comida, ninguno de los cuales pertenecen a tu cuerpo y ninguno de los cuales son saludables.

Si estás haciendo ejercicio para perder peso y ponerte en forma, deberías saber que las bebidas deportivas y las bebidas energéticas motivarán la ganancia de peso, de manera similar a las gaseosas. Es una triste ironía que mucha gente trabaje duro y sude para perder peso, solamente para ganarlo de nuevo gracias a las bebidas deportivas.

Y aunque estas bebidas son frecuentemente referidas como “energéticas”, en el largo plazo el azúcar que contienen hace justamente lo opuesto. Una rápida explosión de energía es seguida por una caída en picada de azúcar en la sangre, mientras tu sistema se inunda con insulina para balancear tu nivel de azúcar en la sangre. O sea que la rápida energía que puedes sentir del azúcar, pronto se



convierte en menos energía mientras tu azúcar en la sangre cae. Y lo que comenzarías a ver, es como pronto se disparan tus antojos mientras todo esto ocurre.

Ya que es metabolizada por el hígado, la fructuosa presente en el jarabe de maíz (el cual es el endulzante común en la mayoría de bebidas deportivas) no hace que el páncreas libere insulina de la manera que normalmente lo hace. La fructuosa se convierte en grasa más rápidamente que cualquier otro azúcar. La fructuosa eleva significativamente los triglicéridos. Para una completa conversión de la fructuosa en glucosa, tu cuerpo necesita robar energía ATP del hígado. El ATP es el combustible que entrega la energía a los músculos, especialmente cuando se está haciendo ejercicio. Si le estás robando a los almacenes de energía de tus músculos, entonces tu bebida deportiva está realmente disminuyendo tu desempeño atlético! Así que estarás cansado y más débil después de tomar bebidas deportivas...

Si tu bebida deportiva es baja en calorías y libre de azúcar, entonces lo más probable es que contenga un edulcorante artificial, el cual es aún peor para ti que el jarabe de maíz de alta fructuosa o el azúcar. Y no creas que porque una bebida deportiva dice ser baja o cero en calorías, esto no va a contribuir a la ganancia de peso. Como se mencionó antes, los edulcorantes artificiales son tan culpables de la ganancia de peso como lo son el jarabe de maíz y el azúcar.

Las bebidas deportivas también contienen grandes cantidades de sal, que están allí para reemplazar a los electrolitos. Pero, al menos que estás sudando profusamente y por un período prolongado, esa sal extra es simplemente innecesaria y posiblemente dañina. Muchos electrolitos concentrados pueden además realmente estropear el delicado balance de electrolitos de tu cuerpo.

La sal en exceso te hará sentir más sed y hacerte desear tomar más, mientras que hace que retengas agua y sentir más pesado y lucir hinchado. Si bien puedes estar pensando que le estás haciendo bien a tu cuerpo tomando bebidas deportivas, la verdad es que estas no son mejores que tomarse una gaseosa después de tu entrenamiento.

Las bebidas energizantes fueron popularizadas en los Estados Unidos con la introducción en el mercado de *Red Bull*®, una bebida carbonada proveniente de Austria que contiene 80mg de cafeína en cada botella- más o menos la misma cantidad que se encuentra en una taza de café. En comparación, la

*Coca Cola*® clásica contiene 23 mg de cafeína y *Mountain Dew*® contiene 37 mg de cafeína

Otras marcas de bebidas energéticas pueden contener hasta el doble de cafeína de *Red Bull*, además de otros ingredientes cuestionables como la guaraná, una hierba proveniente de Sur América que también tiene su dosis de cafeína. .

Las calorías en estas bebidas si proveen cierta energía, pero la mayoría de su contenido de cafeína, guaraná y taurina enciende sensaciones de alerta y puede producir algunos efectos laterales problemáticos como ansiedad, irritabilidad, palpitaciones del corazón, dificultad para dormir e indigestión.

Estos hechos son más probables que ocurran con bebidas energéticas que con el café, el cual es usualmente consumido de manera mas lenta que las heladas bebidas energéticas. Estas bebidas pueden llevar también a deshidratación porque la cafeína estimula la orina y por consiguiente incrementa la pérdida de agua y electrolitos. La deshidratación durante el actividades deportivas no solo reduce drásticamente el desempeño, sino que también puede causar dolorosos calambres musculares.

A no ser que estés haciendo ejercicio por mas de 60 minutos en un momento específico, las bebidas deportivas son innecesarias. Es solamente cuando estás haciendo ejercicio por períodos mas largos, como por ejemplo 60 minutos o mas, o en una intensidad extrema, o hacer deporte en un día muy caliente o a tu máximo nivel, que podrías necesitar algo mas que agua para reponer tu cuerpo.

Menos del 1 por ciento de estas personas que consumen bebidas deportivas realmente se benefician de ellas!

Cualquier ejercicio por debajo de 45 minutos no va a dar como resultado una pérdida de fluidos lo suficientemente abundante como para justificar estas bebidas altas en sodio y altas en azúcar. Permanece sano y esbelto tomando agua!

## **BEBIDAS DEPORTIVAS Y ENERGETICAS PARA EVITAR**

- *Gatorade, de todas las clases*
- *Powerade*
- *Red Bull*
- *Monster*
- *Rock Star*
- *5 Hour Energy*
- *AMP*
- *Bulldog*
- *Bawls*
- *Fuse*
- *Sobe Adrenalin Rush*
- *TAB Energy*
- *Vault*
- *Snapple*
- Y muchas marcas mas que fabriquen o importen en tu país.

## CAPITULO 9

### Barras Energéticas o Barras de Proteína

Estas prometen ser saludables, pero lucen y saben como barras de dulce. Contienen proteína y fibra y son promocionadas como poseedoras de vitaminas y minerales, Son convenientes y saben bien. Y de alguna manera hemos sido embaucados en pensar que este es un snack saludable, o peor aún, en que es un sustituto de la comida.

Te mostraremos al final de esta sección que hay unas pocas y raras barras energéticas saludables, pero la mayoría son barras de dulce disfrazadas.



Las barras energéticas originales, como la *Power Bar* y la *Source Bar*, estaban basadas en los llamados endulzantes 'naturales', los cuales son jarabe de maíz de alta fructuosa y concentrados de jugos- junto con frutas secas y nueces, una combinación que daba como resultado unos porcentajes de carbohidratos mas altos que la típica barra de dulce de chocolate (el cual es rico en mantequilla de cacao, una grasa natural saludable)

Cuando la soya barata y las proteínas de suero se volvieron disponibles, la industria de las barras energéticas explotaron... Ahora esa proteína podía ser añadida para fabricar una barra de 'alta-proteína'. *Balance Bars* ("La Barra de Comida Completamente Nutricional") y *ZonePerfect Bars* ("Barras de Nutrición Todas Naturales"), y las *Atkins Bars* estaban entre las primeras que llegaron a los anaqueles de las tiendas especializadas como barras energéticas y con proteínas.

Pero no hay nada natural en la proteína usada hoy en las barras energéticas. La mayoría de barras son hechas con proteína de soya altamente procesada (mira el capítulo sobre productos de soya). La proteína aislada de soya viene con una carga inicial de agentes bloqueadores de nutrientes como el ácido fólico, inhibidores de las enzimas e isoflavonas. Mucho del contenido de las barras energéticas de soya es modificado genéticamente. La mayoría de toxinas se forman durante su proceso consistente en altas temperaturas y alta

presión química. Aquí aparecen los nitratos, la Fenilalanina y el MSG. La proteína de soya es procesada a temperaturas muy altas para reducir los niveles de ácido fítico y los inhibidores de las enzimas. Este proceso degrada muchas de las proteínas de la soya, haciéndolas inservibles para el cuerpo humano.

La otra proteína usada frecuentemente es proteína de suero, la cual debe ser procesada a temperaturas bajas o la proteína puede ser destruida. Cuando el queso, la mantequilla y la crema eran producidas en granjas, el suero y la leche desnatada se le solía dar a los cerdos y pollos. Ahora el queso, la mantequilla y la crema son procesados en fábricas de alimentos que tienen prácticas de lejos muy diferentes a las de las granjas en el pasado. La industria de los lácteos tiene una sobre abundancia de suero, que se ha solucionado secando la leche desnatada y el suero a altas temperaturas, y poniendo el polvo resultante en bebidas energéticas, polvos para físico culturistas y barras de alta proteína. Pero el contenido de la proteína en la mayoría del suero procesado es dañado por el proceso de calentamiento, así que no es la fuente de proteína que promete ser.

Un ingrediente importante en las barras de energía incluye el jarabe de maíz de alta fructuosa, un ingrediente que ha sido demostrado que es peor que el azúcar, y en los humanos, motiva que nuestros niveles de insulina se disparen mientras el azúcar inunda nuestros sistemas. Otros ingredientes incluyen fibra de avena, manzanas, soya y cítricos.

Algunas veces la maltodextrina se entrega como una fuente de fibra. “Sabores naturales” y montones de vitaminas naturales son puestas en las barras para que sean denominadas como “completas” es una supuesta solución nutricional.

Por el lado positivo, la fuente de grasa en la mayoría de barras energéticas es frecuentemente la palma, grasas de nuez de palmera o grasa de coco, y estas son de alguna manera mejores que los aceites hidrogenados y las grasas trans, que son de lejos peores para ti.

Así que, con la excepción de estas grasas, la mayoría de los ingredientes utilizados en las barras energéticas son productos de sobra de comida producida industrialmente – la proteína de soya aislada y la proteína de suero son los productos que sobran del aceite de soya y de los productos de la industria de lácteos.

La fibra del limón y de la manzana, frecuentemente usados para crar el efecto crocante, también son desperdicio, pues vienen de las sobras de la pulpa después de exprimir las frutas para sus jugos. La soya, otro ingrediente común, es también un producto de sobra de la industria del aceite de soya. Además la mayoría de los endulzantes están hechos mediante procesos altamente industrializados. Así que verás que los ingredientes son en su mayoría sobras de productos y son todo lo que quieras menos algo natural!

Mientras que muchas de las barras energéticas hacen énfasis en el desempeño atlético, otras prometen ayudar a un desempeño mental óptimo. *The Think! Nutrition Bar* promete que te va a dar “concentración, calma, resistencia y energía.” “para mejores resultados”, dice su etiqueta, “Cómete una *Think! Nutrition bar* y 16 onzas de agua fresca 30 minutos antes de usar tu cerebro.”

El fenómeno de las barras energéticas se capitaliza en una necesidad humana real- aquella de encontrar una comida concentrada conveniente, densa nutritivamente, que se puede llevar a todas partes, que no se pudre, que satisface y que sabe bien.

Mi mejor consejo: ignora la moda y la publicidad de las barras energéticas con empaques tan bien diseñados. Estas barras no son comida saludable, son barras de dulce – o peor- están disfrazadas de algo que las grandes compañías de alimentos te van a decir que pueden servir de sustituto de los alimentos, van a subir tu energía, o te van a ayudar a mejorar tu desempeño atlético. Hay mejores alternativas. Solo la comida REAL va a ayudar a construir tu cuerpo, alimentará tu energía y engrandecerá tu salud. Apégate a la comida que no está procesada ni empacada y que tiene pocos ingredientes. Tu cuerpo te agradecerá por ello.

Algunas buenas alternativas de un snack saludable en la marcha frente a las barras energéticas, puede ser algo tan simple como una bolsa de nueces mezcladas sin procesar (almendras, pacanas, nueces de castilla, etc) con un poco de fruta seca (solo ten cuidado de no comer grandes cantidades de fruta seca debido a su alto contenido de azúcar)

Mira la receta para un snack natural con nueces al final del capítulo sobre nueces. Es un gran sustituto para barras de energía!

Algunas otras ideas para snacks (algos, media mañanas, onces) que sean

rápidas y prácticas las puedes encontrar en esta página

<http://www.perdergorduradelestomago.com/ideas-alimentos-ejercicio-mayores-40.html>

## **LAS PEORES BARRAS ENERGETICAS**

- *Luna Bars*
- *Kashi*
- *Powerbars*
- *Quaker*
- *Kudos*
- *MetRx*
- *Balance bars*
- *Clif Builder bar*
- *Genisoy*
- *Soy Sensations*
- Cualquier cosa con jarabe de maíz de alta fructuosa, harinas refinadas, proteína de soya aislada cualquier otra

## **CAPITULO 10**

### **Comidas Procesadas que Contienen Preservativos, Rellenos, Químicos, Tinturas, y Grasas Trans**

Hay muchos químicos y potenciadores de sabor en las comidas procesadas y aquellas denominadas comidas dietéticas que son empacadas como cenas para pérdida de peso, postres, snacks, etc. Muchas de ellas son adictivas. MSG es un buen ejemplo. La gente que ingiere glutamato monosódico, o MSG como un potenciador de sabor en su comida tiene mas probabilidad que otras personas de sufrir de sobrepeso o ser obesos incluso teniendo la misma cantidad de actividad física y la ingesta calórica. Esta es una conclusión de la Escuela Chapel Hill de Salud Pública perteneciente a la Universidad de North Carolina (UNC)

Los investigadores de la UNC y otros científicos originarios de China, estudiaron 750 personas de ese país entre hombres y mujeres, en edades que estaban entre los 40 y los 59 años y que estaban ubicados en tres villas rurales del norte y del sur de China. La mayoría de los participantes en el estudio preparaban sus comidas en casa sin agregar ningún alimento procesado comercialmente. Cerca del 82% de los participantes usaron MSG en sus comidas. Estos usuarios fueron divididos en tres grupos, basados en la cantidad de MSG utilizado. El tercer grupo, que utilizó mas MSG que los otros grupos, tuvieron casi tres veces mas la probabilidad de tener sobre peso que los integrantes de los otros dos grupos

Ya que el MSG es usado como un potenciador del sabor en muchas comidas procesadas, estudiar su efecto potencial en humanos ha sido difícil. Los participantes del estudio fueron escogidos de villas rurales de China porque utilizan muy poca comida comercialmente procesada, pero muchos usan regularmente el MSG en la preparación de la comida.

El punto clave aquí es que debes evitar el MSG lo mas que puedas ya que puede estimular los antojos o ansias por la comida y conducirte a ganar peso, entre otros problemas. La mejor manera de evitar el MSG es simplemente evitar todas las comidas procesadas. Para algunas personas esto puede sonar difícil, pero realmente se vuelve algo simple si las únicas comidas que compras en el supermercado son comidas de un ingrediente. Esto significa comidas frescas enteras sin procesar.

La mayoría de las comidas bajas en calorías, reducen éstas removiendo el azúcar de caña refinada y reemplazándola con edulcorantes artificiales como el Aspartame, *Sweet'n'Low*, *Splenda*, y una docena de otros compuestos que son como el azúcar. Estos azúcares artificiales contienen menos (en algunos casos, cero) calorías, pero son increíblemente peligrosos en otros aspectos, como ya lo sabrás.

Los edulcorantes artificiales han sido ligados a.. cáncer, migrañas, depresión, defectos de nacimiento, infertilidad, ataques, problemas de tiroides y ganancia de peso. Además las comidas bajas en calorías están usualmente cargadas con ingredientes procesados que el cuerpo no sabe que hacer con ellos, así que los almacena como desperdicio en almacenes de grasa dentro del cuerpo.

Entre los ingredientes procesados mas comunes están la harina refinada y enriquecida, colores, preservativos (los cuales son cientos con nombres diferentes) , y saborizantes químicos –los cuales podrían legalmente ser denominados como “sabores naturales” incluso si incluye el MSG. (como nota alterna: la mayoría de variedades de proteína de soya procesa o “texturizada” (TSP o TVP) tiene el MSG para darle sabor y luego descaradamente llamarlo “sabores naturales”).

Muchos expertos en nutrición creen que entre mas refinada es una comida, menos satisfactoria es para nuestro cuerpo (es decir que nos llena menos). Ya que el cuerpo no es capaz de extraer lo que necesita de comidas basura altamente procesadas y desnaturalizadas, entonces desarrolla ansias por mas alimentos. Los antojos o las ansias son usualmente una señal de que tu cuerpo no está recibiendo los nutrientes que necesita. Por otra parte los azúcares y los almidones estimulan el apetito e incrementan las ansias por el azúcar- tal como lo hacen la mayoría de edulcorantes artificiales.

Incluso las mejores compañías de comida, cuya aparente meta es promover la salud y el bienestar, todavía siguen en el negocio para generar ganancias. Las corporaciones que venden comidas dietéticas y comidas bajas en calorías son difícilmente motivadas para hacer un producto que realmente ayude a la gente consumir menos y perder peso. Si lo hicieran, su audiencia cautiva – gente que tiene sobrepeso- desaparecería, y se llevarían su dinero a otra parte.

Los productos de pérdida de peso son altamente sospechosos por su ingredientes adictivos y artificiales, y por esa promesa difícil de alcanzar de



pérdida de peso “fácil y rápida” , que casi nunca se cumple. La única manera cierta de perder peso permanentemente es enfocándose en nutrición saludable como las frutas orgánicas y los vegetales, las nueces y las semillas sin procesar, carnes de animales alimentados con pasto, carne de pollos

que están libres y comen naturalmente, y productos lácteos sin procesar; y llevando un estilo de vida activo, reducir el stress, y crear balance y armonía en nuestras vidas.

### **“COMIDA DIETETICA” PROCESADA, EMPACADA Y REFINADA (COMBUSTIBLE DE GRASA, COMO LA LLAMO YO) DE LA QUE DEBES DESHACER Y EVITAR**

- Cenas preparadas de las marcas *Weight Watchers*, *Lean Cuisine*, *SmartOnes*, *Healthy Choice*, *Kid Cuisine*
- Cremas libres de azúcar de las marcas *Cool Whip Lite*, *Cool Whip Free*, *Cool Whip*
- Paletas y helados libres de azúcar
- Postres, galletas, tortas, etc. libres de azúcar o libres de grasa
- Malteadas, barras, polvos marca *Slim Fast*
- *Instant Breakfast*
- *Poptarsts*, galletas de dulce y muffins de marca *Fiber One*
- Barras *Special K*
- Tortas de arroz
- Cualquier cosa empacada, procesada o con las palabras “bajo en grasa”, “sin azúcar”, “libre de grasa”, “dietético”, etc.

## **PARTE 2**

### **¿Cómo Llenar tu Cocina de Ingredientes Quema Grasa?**

#### **CAPITULO 11**

Proteína de Alta Calidad de Reses o Bisontes Alimentados con Hierba, Pescados Atrapados en su Estados Salvaje, Pollos de Campo Abierto, Huevos Enteros de Gallinas de Campo Abierto

#### **CAPITULO 12**

Leche, Lácteos sin procesar y queso

#### **CAPITULO 13**

Mantequilla de animales alimentados con hierba, aceite de coco, manteca.

#### **CAPITULO 14**

Nueces de almendra, pecanas, nogal (nuez de castilla), pistachos, nueces del Brasil, anacardo (nuez de la india), nueces de macadamia

#### **CAPITULO 15**

Aguacates

#### **CAPITULO 18**

Bayas Orgánicas (fresas, frambuesas, moras, bayas acai, bayas goji, etc)

#### **CAPITULO 19**

Vegetales orgánicos de hojas verdes oscuras como perejil y cilantro

#### **CAPITULO 20**

Edulcorantes Saludables: Sirope de Arce Real, Miel Sin Procesar, Stevia

#### **CAPITULO 21**

Barras de Comida Energéticas REALMENTE saludables

#### **CAPITULO 22**

Chocolate Oscuro

#### **CAPITULO 23**

Artículos Saludables Variados Para Mantener a la Mano

#### **EL FINAL**

Recetas y Guía de Compras

## CAPITULO 11

### **Proteína de Alta Calidad de Reses o Bisontes Alimentados con Hierba, Pescados Atrapados en su Estado Salvaje, Pollos de Campo Abierto, Huevos Enteros de Gallinas de Campo Abierto**

Con la epidemia de obesidad que está creciendo y la llamada generación *baby boomer* envejeciendo, los beneficios de proteína de alta calidad nunca han sido más críticos. Ahora, mas que nunca, es importante repensar las actuales recomendaciones de dieta para proteína de alta calidad y enfocarse en alcanzar un nivel de consumo de proteína que promueva una buena salud, no simplemente satisfacer las necesidades para prevenir una deficiencia de proteínas.

La evidencia sugiere que el incremento de la proporción de proteína en tu dieta mejorará la composición de tu cuerpo, ayudará a la pérdida de peso y mejorará el mantenimiento de peso después de que se haya perdido el peso y la grasa deseados. Comer las cantidades apropiadas de proteínas pueden ayudar a tu cuerpo a mantener los niveles de azúcar apropiados y mantenerte alejado de una sensación de hambre frecuente. La proteína te ayuda a estimular una sensación de llenura, y ya que no estimula la producción de insulina, puede ayudarte a prevenir las ansias o los antojos por snacks basura. Todos hemos escuchado el dicho de que la proteína es la piedra angular de la nutrición, y esto es muy cierto. La proteína es usada en nuestro cuerpo para construir músculos, almacenar energía y sus amino ácidos son usados a través de todo el cuerpo para varias funciones esenciales.

Te puedes haber dado cuenta en años recientes que muchos profesionales de la salud y el acondicionamiento físico discuten sobre cuánta proteína es



necesaria para una buena salud, o cuanta es necesaria para construir músculo o para perder peso. He escuchado cada argumento desde ambos lados de la ecuación, incluyendo muchos expertos que insisten en que solamente necesitamos pequeñas cantidades diarias de proteína.. pero siempre regreso a la evidencia anecdótica que he observado a través de los años y que no puedo ignorar.

He conocido docenas de modelos de acondicionamiento físico, levantadores de pesas, y atletas con unos físicos increíbles, y el hilo común que siempre he encontrado con esta gente que tiene absolutamente los mejores cuerpos, es que ellos comen una cantidad lo bastante alta de proteína en su dieta— más alta que las cantidades típicas recomendadas. De hecho, yo incluso he cuestionado varios modelos de acondicionamiento físico sobre lo que ellos piensan es una de las partes más importantes de su régimen de dieta, y ellos de manera consistente mencionan la ingesta de proteína en primer lugar. Nuevamente, esto solo es evidencia anecdótica, y cada persona tiene necesidades únicas y diferentes.

Así que, si comienzas incrementando tu consumo diario de proteína más allá de lo que dice la *Recommended Dietary Allowance* (RDA) (en español, el complemento de dieta recomendado) de 0,8 g/kg/día, te vas a encontrar con que esto puede potenciar tu desarrollo muscular y ayudarte a reducir la pérdida progresiva de masa muscular con la edad (sarcopenia). La mayoría de expertos del acondicionamiento físico se van por la regla general de 1 gm de proteína por libra de peso corporal por día (eso sería más de 2 gramos de proteína por Kilo Gramo de peso por día).

Pero este estimado también tiene sus defectos, ya que un individuo obeso ciertamente nunca necesitaría cantidades extremas de proteína para igualar 1 gramo por libra de su peso corporal.

El punto básico es que no hay una proporción mágica de proteína que sea “perfecta” para ti. Si estás obteniendo entre 20 y 30 gramos de proteína por comida de fuentes de calidad, y comiéndote entre 5 y 6 comidas pequeñas por día, eso te va a proveer todas las proteínas que la mayoría de personas de tamaño normal necesitaría.

Además de crear un cuerpo esbelto y fuerte, las dietas que tienen porciones incrementadas de proteínas y carbohidratos reducidos tiene efectos positivos en el tratamiento de diabetes tipo 2 y en reducir factores de riesgo de enfermedades coronarias. No solo la proteína de alta calidad juega un papel de creciente importancia en el manejo del peso, desarrollo muscular y mantenimiento, sino que también ayuda en la prevención de enfermedades.

La proteína de buena calidad es clave para tu cuerpo tenga la habilidad de usarla. Carne de alta calidad de animales alimentados con pasto, pollos en granjas libres y huevos orgánicos de gallinas libres, y pescados atrapados en

su estado salvaje son los tipos de proteína más importantes que puedas comer. Todas contienen las proporciones más altas de grasas buenas vs. grasas malas, y contienen proteína altamente bio degradable que es más fácil de digerir que los animales levantados de manera industrial.

Además, las grasas omega 3 en las carnes de animales alimentados con pasto y pescados salvajes son esenciales para una óptima salud y mejoran la respuesta de tus células a la insulina, neurotransmisores y otros mensajeros dentro de nuestro sistema. También son muy importantes para el proceso de reparación cuando tus células están dañadas. Cuando tu cuerpo está necesitado de grasas esenciales como las omega 3, tu ritmo metabólico se hace más lento, así que no puedes quemar calorías de manera tan eficiente. De hecho, la ganancia de peso es uno de los síntomas de deficiencia de omega 3.

En una reciente investigación, se encontró que las grasas omega 3 ayudaban significativamente a disminuir la construcción de grasa en el corazón y en los hígados de ratas obesas.

El estudio no revela las razones de porque los ácidos grasos omega 3 mejoran tanto los síntomas metabólicos, pero los hallazgos están en la línea con otros estudios que también encontraron beneficios superiores de la salud generados por las grasas omega 3.

Las mejores clases de proteína de carne no están llenas de hormonas, antibióticos y toxinas; esto significa que son consideradas proteínas “limpias”, sin residuos tóxicos que se vayan a almacenar en tus tejidos.

Las toxinas almacenadas en la grasa de tu cuerpo harán que sea más difícil eliminar esa grasa, una vez comiences a tratar de cambiar tu dieta. Así que permanece fiel a las proteínas “limpias” con las proteínas de la más alta calidad que puedas conseguir. Con seguridad costará un poco más, pero tu cuerpo estará utilizando mucho más de los beneficios de las proteínas y obteniendo cargas de más nutrición de ellas!

**Carne de Res o de Bisonte de Animales Alimentados con Pasto** (NO de la clase que consigues en el supermercado)

Olvida todo lo que has escuchado hablar sobre la carne. Que es alta en grasas saturadas. Que los mejores cortes son mezclados con grasa. Que es mala para

ti. Que incrementa tu riesgo por ciertas enfermedades.

La carne roja ha tenido una mala reputación, pero la verdad es que hay una clase de carne roja que es mas saludable que la carne levantada comercialmente y alimentada con granos, y que consigues en el supermercado tradicional. La carne de animales alimentados con pasto es de lejos una mejor opción, y es una de las mejores y mas utilizables formas de proteína de alta calidad para quemar grasa y construir músculo.

Las reses y los bisontes alimentados con pasto tienen mas Beta Caroteno, vitamina E y ácidos grasos omega 3 que la carne producida mediante estrategias convencionales industriales de alimentación. Se ha demostrado que la carne de los animales alimentados con pasto ayudan en los procesos de quema de grasa y construcción de músculo.



Tres onzas de carne de res de un ganado regular alimentado con granos contiene 40 microgramos de Beta Caroteno. En contraste, la carne de un ganado levantado con pasto tiene mas del doble de Beta Caroteno con 87 microgramos por 3 onzas de carne de res.

El Beta Caroteno es convertido en vitamina A en el cuerpo. La vitamina A es una vitamina crítica soluble en la grasa, que es importante para la visión, crecimiento de huesos, reproducción, división celular y diferenciación celular, y generación de energía para quemar calorías.

Además, las carnes de animales alimentados con pasto son mucho mas altas en Vitamina E. Esta vitamina es también soluble en la grasa con una poderosa actividad antioxidante. El ganado alimentado con pasto tienen cerca de 3 veces mas Vitamina E por servicio que la carne de animales alimentados de manera industrial con granos!

Lo más importante para recordar sobre la carne de animales alimentados con pasto es el contenido de grasa y las proporciones de los tipos de grasa. No solo la carne de animales alimentados con pasto tienen 30% menos grasa por servicio, sino que las grasas saludables que contiene es altamente benéfica y

realmente ayuda a quemar la grasa de tu cuerpo, para hacerte mas delgado y fuerte.

Algunas grasas son realmente esenciales para perder peso y mantener la salud. Tu cuerpo debe funcionar sobre una clase de grasa llamada ácidos grasos esenciales (por sus siglas en inglés, EFAs); estos deben ser obtenidos de la comida que consumimos. La carne de los animales alimentados con pasto tiene niveles significativamente más altos de los esenciales ácidos grasos omega 3 y Ácido Linoleico Conjugado (CLA)- ambos conocidos por su habilidad de ayudar en la quema de grasa, construcción de músculo y buena salud en general (incluyendo posibles beneficios para la reducción del riesgo de cáncer y de enfermedades del corazón entre otros)

La carne de ganado levantado solo con pasto tiene alrededor de 60% mas de ácidos grasos omega 3, y una mejor proporción entre los ácidos grasos omega 6 y los ácidos grasos omega 3. Los omega 3 reducen la inflamación y ayudan a prevenir enfermedades del corazón y artritis. De lejos necesitamos mas grasas omega 3 y mucho menos grasas omega 6 que lo que la gente come actualmente en las dietas modernas occidentales. La mas reciente investigación ha ligado los niveles mas altos de omega 3 en la sangre, EPA y DHA, para ayudar a bajar la obesidad.

En un estudio reciente se encontró que la gente con niveles mas altos de omega 3 en la sangre tiene índices de masa corporal mas bajos, cinturas mas estrechas, y caderas con circunferencias mas pequeñas.

El estudio sugiere que el complemento de omega 3 puede jugar un importante papel en prevenir la ganancia de peso y mejorar la pérdida de peso cuando estos omega 3 son complementados con un programa estructurado de pérdida de peso.

Los ácidos grasos omega 3 pueden aumentar la quema de grasa corporal mediante el proceso conocido como termogénesis, en el cual la oxidación de la grasa corporal se quema si misma en forma de calor corporal.

Los ácidos grasos omega 3 activan las enzimas responsables para la quema de grasa, y combinados con el ejercicio, incrementan el ritmo metabólico, el cual tiene un efecto de quemar mas grasa y perder peso.

Y un estudio en humanos encontró que los omega 3 disparaban la sensación

de llenura después de una comida, entre personas con sobre peso u obesas quienes participaron en un programa de pérdida de peso.

Varios estudios han demostrado que consumir alimentos con mas altas cantidades de omega 3, combinados con ejercicio moderado disparan la pérdida de grasa y ayudan en el aumento de músculo magro.

Otra razón clave de porque los ácidos grasos omega 3 tienen un efecto tan poderoso en el metabolismo de la grasa es que los niveles de insulina son disminuidos cuando los sujetos estudiados consumieron mas omega 3. Al bajar los niveles de insulina, se disminuye la habilidad del cuerpo de almacenar calorías en exceso como grasa, en lugar de quemar grasa!

Además, los ácidos grasos omega 3 tienen muchos, pero muchos otros beneficios, incluyendo el mejoramiento de la textura de la piel, bajando los niveles de inflamación en el cuerpo, y ayudando contra las enfermedades auto inmunes. Los omega 3 también reducen el riesgo de enfermedades del corazón y derrames mientras ayudan a reducir los riesgos de hipertensión, depresión, hiperactividad y desorden de déficit de atención (AHDH), dolor en las articulaciones y artritis, al igual que ciertas dolencias de la piel. Una investigación ha demostrado que los omega 3 disparan el sistema inmune y ayudan a proteger el cerebro y el sistema nervioso además de protegerlo de una variedad de enfermedades incluyendo el Alzheimer, esclerosis múltiple, y cáncer.

La carne y la leche de ganado levantado con pasto es también la fuente conocida mas rica de otro tipo de grasa conocida como Ácido Linoleico Conjugado (CLA), una sustancia que no se encuentra en una cantidad tan notoria en las carnes de ganados levantados de manera industrial. Cuando el ganado es alimentado con pasto fresco y sin granos, su leche y su carne contienen hasta *cinco veces* mas CLA que los productos de animales alimentados con dietas convencionales comerciales.

Se ha demostrado en estudios científicos en años recientes, que el CLA ayuda a quemar grasa y construir músculo (lo que significa que comer mas de este tipo de grasa saludable puede ayudarte a estar más esbelto y marcado!). Estos beneficios son de los mas importantes ante el hecho de que las carnes de animales alimentados con pasto es una de las proteínas de la mas alta calidad que puedes comer- fácilmente digerible y fácilmente utilizable por tu cuerpo.

Además, el CLA puede ser una de las más potentes defensas contra el cáncer. En estudios, científicos han probado que el CLA puede bajar en un individuo el riesgo de cáncer y el riesgo de sufrir arterosclerosis, además de reducir la grasa corporal y retrasando la llegada de la diabetes.

Así que mientras te hace más fuerte y más esbelto, además te protege de enfermedades mortales. El CLA se ha vuelto tan valorado por sus beneficios para la salud que muchas tiendas de comida venden suplementos de CLA, pero el CLA encontrado en su estado natural se metaboliza de una manera más efectiva y es usado de mejor manera por el cuerpo que estos suplementos sintéticos, que son propensos a oxidación durante su vida en los anaqueles.

Las grandes cantidades de nutrientes que consume en su dieta diaria el ganado alimentado con pasto son transferidos a tu cuerpo. Además de los ácidos grasos omega 3 y el Ácido Linoleico Conjugado (CLA), un quemador de grasa comprobado, la carne de animales alimentados con pasto también contiene grandes cantidades de Vitaminas A y E, aminoácidos ramificados, (conocidos por construir músculo magro) enzimas digestivas, (así que esta sensacional proteína es 100% utilizada por tu cuerpo) y nutrientes esenciales que son conocidos por sus propiedades anti oxidantes. Las carnes de los animales alimentados con pasto son muy diferentes que la carne de los animales criados industrialmente y que venden en los supermercados tradicionales. Y, la carne de corderos, cabras y bisontes que también han sido alimentados con pasto tienen también una proteína utilizable de alta calidad. Las carnes de avestruz y de venado también son otras carnes saludables llenas de nutrientes sensacionales. Así que vuélvete algo aventurero y prueba algo exótico para variar!

Otro gran beneficio agregado de la carne de animales saludables alimentados con pasto: el peligroso E.Coli no prospera en un animal que ha sido alimentado naturalmente! Cuando los animales de un ganado son alimentados con una dieta de granos, incrementan la cantidad de ácido en sus estómagos mientras tratan de digerir ese nada natural alimento. El ácido incrementado y el cambio drástico en el pH del ganado es terreno fértil para la peligrosa bacteria E.Coli que enferma a tanta gente. El ganado alimentado con pasto tiene una dieta natural creando un ambiente donde la bacteria E.coli no puede crecer . ¿Por qué meterse con la Madre Naturaleza? La carne de animales alimentados con pasto no es solo mejor para ti, sino que es también más segura!

La carne de animales alimentados con pasto es un poco más difícil de

conseguir en la mayoría de tiendas de víveres y supermercado, pero un lugar en Internet que encontramos, ofrece una variedad de carnes deliciosas provenientes de animales alimentados con pasto (filetes, hamburguesas, cortes especiales, etc.) y que son entregados a domicilio a la puerta de tu casa (en estados Unidos, el domicilio es gratis, pero para otros país aplican tarifas de envío y de impuestos). Puedes encontrar este servicio en <http://healthygrassfed.2ya.com>

Una de los mejores snacks con proteínas que es puro es la carne seca o Cecina de vacuno. Esta es una forma fácil y relativamente económica de obtener proteína de buena calidad cuando simplemente necesitas un poco de proteína, no una cena o un almuerzo completo. Y la Cecina de vacuno es una sensacional fuente concentrada de proteína magra, además de contar con todos los beneficios que hemos mencionado de la carne de los animales alimentados con pasto. Aquí están algunas de mis recetas favoritas con carne de los animales alimentados con pasto. Definitivamente algo que va a complacer a toda la audiencia!

### **Kebabs de Carne al Estilo Indio con Salsa de Cilantro**

1 ramillete de cilantro fresco (2 tazas de hojas de cilantro)

1 cebolla pequeña pelada

2 dientes de ajo pelados

1 pimiento de chili verde pequeño cortado a la mitad

1 pedazo de jengibre de 2 pulgadas pelado

1 ¼ cucharada de sal marina

4 cucharadas de aceite de oliva

3 cucharadas de jugo de lima fresco (jugo de una lima)

½ polvo de curry

1 cebolla roja mediana pelada

1 ½ libra de *rib-eye steak* (en México se dice Filete Rib eye, en Argentina Bife de Chorizo. También se le conoce como El ojo de la costilla o el filete de whisky. es un filete de carne de la costilla de vacuno) cortado en 24 pedazos de una pulgada

Pan *Naan* o pan de pita o tortilla de harina



Pon el cilantro, la cebolla, el ajo, el chili, el jengibre y la sal con 3 cucharadas de aceite de oliva en un procesador de comida (o en su defecto en una licuadora). Licua los ingredientes hasta que se forme una pasta. Viértelo en un tazón grande. Pon dos cucharadas de la pasta en una taza pequeña y revuélvelo con el jugo de lima para hacer la salsa de cilantro. Cúbrelo y ponlo a un lado. Revuelve el polvo de curry con el resto de la pasta, agrega la carne y cúbrelo bien. Cúbrelo y marínalo a temperatura ambiente por cerca de 20 minutos. Corta la cebolla roja en trozos y separa los trozos y ensarta la carne y las cebollas en los pinchos. Engrasa una sartén con el aceite. Precalienta el sartén y pon los kebabs por unos 8 o 10 minutos volteando los pinchos cada dos minutos. Sirve la salsa de cilantro y el pan. Da para 4 servicios

### **Pescado Salvaje Atrapado**

El GRAN factor común entre el Pescado Salvaje Atrapado y la carne de animales alimentados con pasto es el tipo de grasas que contienen y las proporciones de esas grasas. Al igual que la carne saludable que hemos descrito anteriormente, las grasas del pescado salvaje son especialmente saludables. Ambas tienen significativamente más altos niveles de ácidos grasos esenciales omega 3, los cuales tienen poderosos efectos positivos en tu cuerpo. La composición de grasas en los pescados de granjas industriales, cambia drásticamente ya que estos animales están encerrados en corrales marinos y tienen una dieta basada en granos. Así que quédate con los pescados salvajes, ya que no hay comparación.

El pescado salvaje atrapado en su hábitat que ha comido una dieta natural, les da una composición ideal en sus grasas- son altos en ácidos grasos omega 3 que son saludables y queman grasa y bajos en omega 6 que son los causantes de la inflamación. Ya sabemos de los beneficios de los omega 3 en nuestros cuerpos, así que comer pescado salvaje aparece como la opción única para beneficiar nuestra salud.



Al menos que hayas estado viviendo debajo de una piedra en los últimos años, lo más probable es que hayas oído hablar sobre los beneficios que le entrega a la salud el comer pescados con grasas o tomar suplementos de aceite de pescado. Pues bien, a la pérdida de grasa puedes agregar otros beneficios

para el corazón, la sangre (colesterol/triglicéridos), cerebro, piel y articulaciones (y el resto de la lista que puede ser muy larga para ponerla aquí).

Los ingredientes activos que parecen hacer de los pescados grasos tan benéficos son los ácidos grasos omega 3, EPA y DHA. Se ha demostrado de manera repetida que los ácidos grasos omega 3 son muy benéficos para ayudar al cuerpo a perder grasa.

¿ Y qué hay del mercurio en el pescado? El mercurio en los peces está presente en algunas de las especies que están en la partes mas altas de la cadena alimenticia, como los depredadores atún y pez espada. Si bien estos tienen altas cantidades de grasas buenas, también acumulan una considerable cantidad de mercurio en esa grasa. Se ha demostrado que el mercurio puede ser perjudicial para el cerebro y la salud en general, y es una neuro toxina que es difícil eliminar para el cuerpo.

¿Cuál es la mejor clase de pescado salvaje para comer? todo el mundo sabe que el salmón (salmón salvaje, por supuesto, no el criado en granjas industrializadas) es una gran fuente de ácidos grasos omega 3 y de proteína, así que esa opción no es una gran sorpresa. Pero, ¿cuáles son las otras opciones? Los pescados salvajes mero y bacalao son excelentes alternativas llenas también de omega 3.



Otra alternativa sensacional con altos contenidos de Omega 3 que no tiene los problemas de mercurio del atún, el pez espada u otras variedades grandes, son las sardinas. Antes de que pienses “Eww, no como sardinas!”, puede ser el momento para darle otra mirada.

Las sardinas son una excelente opción para una comida rápida y saludable. Es una proteína que satisface el apetito para aquellos que quieren construir músculo. Es súper alta en ácidos grasos omega 3 saludables y tienen mucho menos contenido en mercurio y otros contaminantes que la mayoría de peces.

Uno de los beneficios de las sardinas es la larga cadena de grasas omega 3 que contiene como EPA y DHA – que por ejemplo son de lejos diferentes a comer grasas omega 3 provenientes de las plantas como las semillas de linaza o las nueces de castilla, con las que tu cuerpo todavía necesita tratar de

convertir la cadena de grasas omega 3 mas corta en una cadena de grasas omega 3 mas larga. Esta es una conversión ineficiente, así que una de las mejores formas de entregarle a tu cuerpo los importantes componentes EPA y DHA es a través de pescados salvajes grasosos, aceite de pescado, o [aceite de krill](#).

El tipo de grasa alimenticia (mono insaturada, saturada, o poli insaturada) que consumimos altera la producción de un grupo de componentes biológicos conocidos como eicosanoides en nuestro cuerpo. Estos eicosanoides tienen una influencia biológica significativa en la presión de la sangre, la coagulación, la inflamación, la función inmune y la función del corazón.

Una de las cosas importantes para recordar sobre los procesos inflamatorios es la ganancia de peso- o la habilidad de perder peso. Así que reducir la inflamación será siempre un factor determinante en la pérdida de grasa!

Los omega 3 también tienen efectos de protección adicional contra las enfermedades del corazón. Aquí están:

- La disminución de los lípidos en la sangre (colesterol, LDL, y triglicéridos)
- La disminución de los factores causantes de la trombosis en el sistema vascular.
- El incremento de la relajación de las arterias mas grandes y otros vasos sanguíneos

Otros estudios han entregado buenas noticias sobre los beneficios del Omega 3 para individuos con artritis, soriasis, asma, colitis ulcerosa, lupus, y ciertos tipos de cáncer.

La mayoría de personas con problemas inflamatorios en algún momento tienen que verse obligados a recurrir a drogas basadas en esteroides si no son estrictos con sus dietas. Entre los efectos de los esteroides en el cuerpo están causar ganancia de peso inmediato (muy difícil de perder), hinchazón de la cara e incremento del apetito; así que evitar este tipo de drogas pesadas es ganar mucho terreno hacia obtener el cuerpo esbelto y rayado que has estado buscando!

El pescado salvaje grasoso también es una excelente fuente natural de Vitamina E, un poderosos antioxidante. Los antioxidantes, en donde también se incluye la Vitamina C y el beta caroteno, desactiva peligrosos radicales libres.

La Vitamina E también reduce el riesgo de enfermedad del corazón previniendo la oxidación de lipoproteínas de baja densidad (LDLs o el llamado colesterol “malo”) y ayudando a prevenir la construcción de la placa en las arterias coronarias.

En lo que tiene que ver el sabor, no hay comparación. El pescado salvaje casi siempre tiene un mejor sabor y textura, y la carne no toma ese “olor a pescado” molesto y penetrante que se sabe tiene el pescado criado en una granja. Simplemente ten en mente que el pescado atrapado en estado salvaje tiene una textura mas firme y puede ser ligeramente mas seco, así que ten cuidado en no sobre cocinarlo.

Aquí está una saludable receta de sardinas a la parrilla

1 envase de sardinas  
1 huevo entero frito (que sea orgánico de gallinas libres)  
2 tajadas de pan de cereal germinado de pasas marca *Ezekiel*  
un poco de mostaza  
una tajada de queso cheddar orgánico  
un poco de aceite de coco virgen para untarle al pan

apila el queso, las sardinas, y el huevo frito en el pan (con sus bordes untados de aceite de coco) y luego pon a la parrilla el sándwich. Si tienes algunas hojas frescas de albahaca, ese ingrediente irá muy bien dentro del sándwich. Mmm, te va a encantar la albahaca!

Este sándwich probablemente suene un poco extraño, pero todo el que lo ha probado por primera vez cree que es absolutamente delicioso.

El pan de cereal germinado de pasas hace un dulce contraste con las sardinas, el huevo y el queso... es realmente bueno y va a satisfacer tu apetito por horas!

## **Pollos Libres**

Los pollos libres se están volviendo cada vez mas populares y fáciles de encontrar. No solamente saben mejor, sino que los beneficios para la salud son mucho mejores que los pollos criados en granjas industrializadas. Es muy simple: los pollos libres hacen una carne mas saludable y mas sabrosa. Cuando a los animales se les cuida de manera apropiada, y se les da como apoyo un ambiente natural para vivir, la comida que producen es mejor para ti y

está llena de los nutrientes que necesitas.

Sin embargo, hay más que esa noción de libertad y ambiente natural para simplemente hacerlos más felices y saludables. Es un tema de salud para ti., el consumidor!

El caso de los pollos libres se está convirtiendo en un tema cada vez más fuerte por varias razones y nosotros, el consumidor que compra la carne, estamos volviéndonos cada vez más y más concientes con la salud y su importancia. La mayoría de nosotros sabe sobre los antibióticos y las hormonas que se le dan a estos animales.



Las condiciones con las cuales los animales productores de carne son criados juegan un gran papel. Los pollos levantados comercialmente son criados en espacios muy estrechos donde difícilmente pueden moverse o voltearse. Ellos son alimentados con granos que contienen hormonas potenciadoras y antibióticos, para engordarlos lo más rápido posible.

Del lado contrario, a los pollos libres se les permite estar afuera en su ambiente natural con sol y aire fresco, y se les permite comer a su voluntad. Comen más de su dieta natural, incluyendo las cosas que mantienen las proporciones de grasas ideales para la salud (omega 3 a omega 6).

La mayoría de pollos libres no necesitan antibióticos u hormonas del crecimiento. Ellos son alimentados de manera saludable, alimentados con dieta vegetariana, al igual que se les permite deambular alrededor y comer bichos, gusanos y larvas, las cuales son parte importante de su dieta natural. Esto incrementa los ácidos grasos omega 3 presentes en la carne y en los huevos, que son quemados en tu organismo.

A los pollos libres se les permite vivir en grandes espacios donde tienen gran movilidad y son libres de stress. La carne de pollo tiene un porcentaje de grasa naturalmente más bajo que la mayoría de las carnes rojas, pero nuevamente hay que decir: es mejor comprar la carne de pollos libres, orgánicos. Si es de otra manera, evita comer la piel, la cual almacena las más grandes cantidades

de grasas malas, hormonas, antibióticos y otras toxinas.

Mantén en la nevera o refrigerador pechugas de pollo cocinadas para que las metas en wraps con algo de lechuga y aguacate para una comida deliciosa, rápida y satisfactoria.

### **Huevos Orgánicos de Gallinas Libres.**

Los huevos enteros, incluyendo la yema (no solo las claras) son una increíble fuente de proteína utilizable por el cuerpo. La mayoría de las personas saben que los huevos son una de las fuentes de proteína de la mas alta calidad. Sin embargo, la mayoría de personas no saben que la yema es la parte mas saludable del huevo. Allí es donde se encuentran casi todas las vitaminas, minerales, y antioxidantes (como la luteína).

Las yemas contienen mas del 90% del calcio, hierro, el fósforo, zinc, tiamina, B6, ácido fólico, B12 y el ácido panthothenico presentes en el huevo. Además las yemas contienen TODAS las vitaminas solubles a la grasa (A, D, E, y K), al igual que todo lo ácidos grasos esenciales. Además la proteína de os huevos enteros es mas bio degradable que las claras de los huevos solamente debido a un perfil de amino ácidos mas balanceado que las yemas ayudan a construir.

Simplemente asegúrate de escoger huevos orgánicos de pollos libres en lugar de los huevos normales de los supermercados. En un escenario similar a la carne de los animales alimentados con pasto, el contenido nutricional de los huevos y el balance entre los saludables ácidos grasos omega 3 y los inflamatorios ácidos grasos omega 6 (en exceso) es controlado por la dieta de las gallinas.

A las gallinas que se les permite deambular libremente en el campo y comen una dieta mas natural te van a dar huevos ricos en nutrientes y con un balance de grasas mas saludable comparado con los huevos típicos de tu tienda de víveres o supermercado (esos



huevo vienen de gallinas alimentadas con soya y maíz, y que están todo el día en “fábricas de huevos” atiborradas de cientos o quizás miles de gallinas)

Los huevos de gallinas libres pueden contener 10 veces mas ácidos grasos

omega 3 comparados con los huevos de las gallinas de granjas industrializadas. Para tu información, algunas compañías pueden prometer en las cajas de los huevos que sus gallinas son “libres”, pero esta definición puede ser solo una interpretación sin rigor de esas compañías, que solo dejan sus gallinas afuera por 5 o 10 minutos al día. Esto es bien diferente de las verdaderas gallinas libres que pueden pasar la mayoría de su tiempo afuera en un día cualquiera.

Tu mejor apuesta es obtener los huevos de granjeros y campesinos en tu región. En estados Unidos hay un esquema de comprar huevos y leche que provienen de animales libres y alimentados con pasto, en las cooperativas de granjeros. Con toda seguridad, en esos lugares permiten que las gallinas pasten afuera con toda libertad la mayoría del tiempo. Si no puedes encontrar una granja (finca) o una cooperativa de granjas cerca, y estás forzado a conseguir los huevos del supermercado, escoge los orgánicos de gallinas libres. En la mayoría de los casos, estos serán huevos de una calidad mas alta con mas nutrición que los típicos huevos de granjas industrializadas.

Los huevos son verdaderamente una comida muy versátil; puedes revolverlos y mezclarlos con vegetales para hacer una omelet, o hervirlos para llevarlos contigo y tener un sensacional snack de alta proteína. Me gusta mantener unos pocos huevos hervidos a la mano para agregárselos a las ensaladas o a los sándwiches, o rayarlos y mezclarlos con una sopa o con unos vegetales al vapor o pasado con un aceite de oliva. Pon el huevo en tu batido para tener proteína adicional, o agrega un huevo a alguna comida salteada tipo *stir fry*.

Aquí está un divertido soufflé que puedes adaptar como lo desees. Lo puedes servir para desayuno, almuerzo o cena, dependiendo de los ingredientes que decidas usar. A esta receta la llamo “*Dutch Baby*”.

Calienta el horno a 425 grados. En una sartén que puedas meter al horno, derrite 1/3 de taza de mantequilla orgánica de una vaca alimentada con pasto. Mientras se derrite, mezcla en una licuadora 4 huevos por 1 minutos; lentamente agrega a esa mezcla una taza de harina (yo uso harina de arroz integral), y una taza de leche. Mezcla por un minuto y pon la mezcla resultante en la sartén que está en el horno con la mantequilla derretida. Hornea la mezcla entre 20 y 25 minutos hasta que la parte de arriba esté suave y esponjosa, y con un color café dorado. Puedes servir con fruta fresca para el desayuno o un *brunch*, o corónalo con queso y vegetales para una cena sensacional.

## CAPITULO 12

### Leche, Lácteos sin procesar y queso

Los productos lácteos y la leche alguna veces se ganan toda la culpa. Y con toda razón, al menos que se trate de la clase de productos que sean creados o modificados industrialmente. En la leche que se compra en el supermercado, proveniente de vacas criadas de manera industrial y alimentadas con granos y soya, encontrarás las hormonas, los antibióticos y las células blancas ( sobras de infecciones de la ubre). Esta leche también es hervida hasta el punto de matar muchas de las enzimas vitales y los nutrientes. El calor además distorsiona las proteínas de la leche, de tal manera que resulta más difícil digerirla y causa reacciones alérgicas. En este punto ya se convierte simplemente en un líquido blanco engordador.



Por otra parte, la leche sin procesar - especialmente la leche de vacas que son alimentadas con pasto es una historia completamente diferente! Como lo mencionamos en la Parte 1, la leche sin procesar (es decir sin homogenizar, sin pasteurizar) que viene de estas vacas saludables alimentadas naturalmente es la única que se puede considerar saludable. ¿Sabías que la leche limpia, sin procesar, de las vacas alimentadas con pasto fue realmente usada como

medicina a principios del siglo pasado? Es verdad! La leche que viene directamente de la ubre, fue usada como medicina para tratar algunas enfermedades crónicas serias. Desde los tiempos de Hipócrates hasta justo después de la Segunda Guerra Mundial, esta comida milagrosa alimentó y curó a millones.

La leche, el queso y la mantequilla sin procesar, proveniente de vacas alimentadas con pasto son comidas completas y balanceadas apropiadamente. Podrías vivir exclusivamente de ellas, si tuvieras que hacerlo. Los lácteos sin procesar contienen una riqueza de sustancias saludables para la construcción de un cuerpo muscular y la quema de grasas. Incluyendo amino ácidos, enzimas, vitaminas, minerales, y grasas saludables como el CLA (Ácido Linoleico Conjugado)

Los amino ácidos representan la piedra angular para la proteína. Y necesitamos entre 20 y 22 de estos para la construcción de proteína, la cual construye músculo. Los productos lácteos sin procesar, tienen todos los 20 amino ácidos Standard. Cerca del 80 % de las proteínas en la leche son caseínas, las cuales son de lenta digestión pero fáciles para digerir –al menos que los productos lácteos estén pasteurizados. Cuando tienen esta condición nada natural, se vuelven difíciles de digerir.

El restante 20% aproximado caen en la clase de proteínas del suero, muchas de las cuales tienen importantes efectos psicológicos. También fáciles de digerir, pero son muy sensibles al calor, son las enzimas clave y los inhibidores de enzimas, los anticuerpos, (factores claves inmunes) y las proteínas que unen las vitaminas.

Dos terceras partes de la grasa en la leche es saturada. ¿eso es bueno o malo para ti? Las grasas saturadas usualmente se llevan toda la culpa como el primer contribuyente a la enfermedad del corazón. Pero eso no es justo. Las grasas saturadas juegan una serie de papeles importantes en nuestros cuerpos: desde la construcción de membranas celulares saludables y hormonas claves a proveer el almacenamiento de energía y el relleno que protege órganos delicados incluyendo el cerebro y sirviendo como vehículo para importantes vitaminas solubles en grasa.

Las grasas causan que el forro del estómago segregue una hormona, la cual dispara la producción y la secreción de enzimas digestivas, y le envíe señales al cerebro advirtiéndole que hemos comido suficiente.

Imagínate entonces lo que sucede cuando se remueve ese gatillo. Eso es lo que sucede precisamente con los productos lácteos sin grasa o libres de grasa, que al no tener esas grasas que envían la señal de saciedad, finalmente terminaremos comiendo mas de lo normal.

El CLA, siglas en inglés para Ácido Linoleico Conjugado es abundante en la leche de las vacas alimentadas con pasto. Entre muchos de sus beneficios potenciales hay que decir que puede elevar el ritmo metabólico, deshacerse de la grasa abdominal, disparar el crecimiento del músculo, reducir la resistencia a la insulina, fortalecer el sistema inmune y bajar las reacciones alérgicas a la comida. Ten en mente que los lácteos de animales alimentados con pasto tienen de 3 a 5 veces la cantidad de CLA encontrada en la leche de las vacas criadas y alimentadas industrialmente (la cual es la leche de obre calidad que

compras en el supermercado tradicional)!

La lactoferrina una proteína que se trabaja con el hierro y que se encuentra en la leche sin procesar, tiene numerosas propiedades benéficas incluyendo la absorción mejorada y el uso del hierro, propiedades anti cancerígenas, y una acción anti microbiana contra la bacteria que causa las caries. Estudios recientes también revelaron que tiene poderosas propiedades antivirales y antibacterianas. Así que beber un vaso de leche sin procesar es bueno para tus dientes, al igual que para el resto de tu cuerpo.

Do contribuyentes dentro de las enzimas y las proteínas antibióticas de la leche sin procesar, son la lisozima y la lactoferrina. La lisozima va a destruir las paredes de las células de alguna bacteria indeseable, mientras que la lactoferrina se combina con otras sustancias para ayudar a matar microbios también indeseados. Los componentes inmunes potenciadores proveen resistencia a muchos virus, bacterias y toxinas bacterianas, y pueden ayudar a reducir la severidad de los síntomas del asma.

La leche sin procesar contiene una amplia selección de vitaminas y minerales fáciles de conseguir que van desde el familiar calcio y el fósforo, a las vitaminas A y D, y algunos elementos benéficos que quedan como rastros. Los lácteos sin procesar de los animales alimentados con pasto también contienen un nutriente que hace falta en nuestras dietas, llamado Vitamina K2, la cual es extremadamente valiosa en ayudar al cuerpo a absorber el calcio, y por consiguiente a reconstruir el hueso, reparar caries, y mantener limpios los vasos sanguíneos. Solamente la leche sin procesar y los lácteos provenientes de animales saludables alimentados con pasto contienen este nutriente tan importante.

Hay mas de 60 enzimas funcionales en la leche sin procesar que desempeñan una cantidad increíble de trabajo. El mas significativo beneficio para la salud derivado de las enzimas de la comida son las cargas que retiran del cuerpo en el proceso de digestión y en asimilar nutrientes.

La amilasa, la lactosa, la lipasa, y la Proteína fosfatasa dual específica que están en la leche sin procesar van a descomponer respectivamente los almidones, la lactosa la grasa (triglicéridos) y los componentes del fosfato, haciendo de la leche algo mas digerible y liberando minerales claves. Otras enzimas como la catalasa, la lisozima y la lactoferrina ayudan a proteger la leche de infecciones bacteriales indeseada, haciendo de la leche sin procesar segura para beber.

¿Y que hay sobre la seguridad para tomar leche sin procesar? Hemos sido todos llevados a creer que la leche DEBE ser pasteurizada para matar la bacteria y otros patógenos peligrosos. Obviamente la leche que viene directamente de la ubre de la vaca es limpia. Y una vaca con una dieta natural basada en pasto y no inflada a punta de hormonas y antibióticos será una vaca saludable, sin enfermedades, infecciones o con una ubre irritada.

La pasteurización de la leche comenzó a principios de 1900 cuando las condiciones de ordeño nada higiénicas estaban causando enfermedades a muchas personas. Pero la leche sin procesar tiene enzimas que realmente matan los patógenos. ¿qué es lo que tiene la leche sin procesar para matar patógenos? La lactoferrina es una de esas enzimas mata patógenos que están en la leche sin procesar. De hecho es usada para ayudar a esterilizar las plantas de procesamiento de carnes la leche sin procesar contiene niveles muy altos de esta enzima asesina de patógenos. La pasterización desactiva estas enzimas. Otras enzimas importantes que protegen de las bacteria son la xantina oxidasa, la lactoferrina, la lisozima y el nisin. Todos estos sistemas benéficos son destruido s por la pasteurización. No hay sistemas de seguridad que queden en el proceso de pasteurización de la leche in la bacteria peligrosa ingresa a la leche pasteurizada

¿Qué has y sobre las historias de la gente que se enferma si toma leche sin procesar? Se ha demostrado que estas historias no están directamente conectadas con la leche, sino con otras condiciones no asociadas con la leche. Vacas lecheras enfermizas, condiciones sucias y procesos de ordeño antihigiénicos son los mas probables causantes de la bacteria en la leche sin procesar. La leche pasteurizada realmente ha enfermado a miles mas de personas que los reportes que hay con gente enferma por leche sin procesar. La industria de los lácteos y las granjas industrializadas de lácteos han combatido para hacer de la leche natural sin procesar algo ilegal, y en muchos estados de la Unión Americana y otras regiones de América Latina y España, cada vez es mas difícil conseguir leche auténtica sin los procesos industriales que eliminan sus beneficios.

¿Qué hay con el colesterol y la grasa saturada? Los lácteos sin procesar contienen cerca de 3 mg de colesterol por gramo – una cantidad decente. Nuestros cuerpos producen la mayoría del colesterol que necesitamos; esa cantidad sin embargo fluctúa, dependiendo del que obtengamos por medio de la comida. El colesterol de por si no es un producto peligroso como nos han querido hacer creer, sino que es una sustancia que protege y repara. Una

sustancia cerosa que nuestro cuerpo utiliza como su piedra angular para una serie de hormonas claves. Es natural, normal y esencial, y puede ser encontrado en nuestro cerebro, hígado, nervios, sangre y bilis, y en cada membrana celular.

Una cosa realmente importante para considerar sobre la leche fresca sin procesar es el sabor! Nunca has probado esta delicia de sabor en la leche que venden en el supermercado. Wow! Nada sabe mejor. Desde el primer momento en que la pruebes estarás atrapado, incluso si antes no eras un gran bebedor de leche! No hay absolutamente ninguna comparación entre la leche natural sin procesar y esa cosa delgada, pasteurizada y procesada que consigues en el supermercado.

Conoce la fuente de tu leche sin procesar y pide que sea de animales bien tenidos y alimentados con pasto. Preferiblemente leche orgánica. La leche sin procesar es difícil de encontrar en las ciudades y en algunos estados de la Unión Americana ya se prohíbe su venta. Si vives en Estados Unidos puedes chequear este sitio para encontrar la fuente de leche sin procesar mas cercana al lugar donde vives <http://www.realmilk.com/where1.html>. En este mismo sitio web, también se encuentran países reseñados de venta de leche natural, entre ellos España y Chile. Una sugerencia es salir en busca de fincas o granjas lecheras fuera de tu ciudad, observar un poco sobre la forma en que se alimentan y viven las vacas y comprar la leche directamente al granjero, antes de que se la lleve una de las comercializadoras y la someta a los procesos dañinos de pasteurización y homogenización, que acabarán con sus propiedades benéficas

En Estados Unidos hay otra alternativa para comprar leche sin procesar y son las cooperativas. Si vive en ese país, puede ubicarlas en el sitio [www.RealMilk.com](http://www.RealMilk.com). Es sorprendente encontrar tantos lugares en diferentes áreas de Estados Unidos en las que he vivido en los últimos años, y en donde puedo comprar leche saludable para mi familia.

Estas granjas también entregan algunos de los huevos de la mas alta calidad, yogurt, carnes de animales alimentados con pasto, y quesos que jamás haya probado. Si te enganchas con una buena granja, fácilmente puedes reducir en un 50% tu dependencia a la basura de baja calidad que te venden la mayoría de supermercados incluso cerca a las ciudades mas grandes de Estados Unidos hay algunas cooperativas y granjas cercanas que llevan los productos a domicilio. Así que has una pequeña investigación, y serás capaz de mejorar

enormemente la calidad de la comida que le das a tu familia.

Entre otras, si todavía te da “miedo” de la leche sin procesar, incluso después de leer esto, tus temores son infundados.. mi familia y yo hemos estado tomando cientos de galones de leche natural sin procesar por casi 10 años ya y nadie se ha enfermado por su culpa. En contraste con las condiciones antihigiénicas de la mayoría de granjas lecheras comerciales (y la pobre salud de sus vacas, lo cual incrementa el riesgo de los patógenos presentes en la leche), la mayoría de las granjas de leche natural sin procesar, al menos en Estados Unidos, tienen algunas de las operaciones lecheras más limpias y además con algunas de las vacas más sanas.



## CAPITULO 13

### **Las grasas Buenas; Mantequilla de animales alimentados con pasto, manteca (sí, dije manteca!) y aceite de coco.**

Soy un fuerte defensor de incluir en tu dieta una buena variedad de aceites y grasas saludables. Estos trabajan juntos como un equipo con ácidos grasos esenciales para la longevidad y el balance hormonal, salud del corazón, visión aguda, hidratación de la piel y energía. La maravillosa variedad de grasas incluyen las orgánicas, preferiblemente mantequilla de animales alimentados con pasto, manteca y aceite de oliva virgen.

Algo así como 20 años atrás, todos hemos venido cambiando lentamente nuestras fuentes de grasa de mantequilla y manteca a margarina y *crisco* (*Crisco* es una marca de margarina y aceites popular en los Estados Unidos. Fue la primera de su clase que fue hecha completamente de aceite vegetal.), debido al hecho de que los doctores hicieron sonar las alarmas que la mantequilla, la manteca y otras grasas saturadas eran las principales contribuyentes de las enfermedades del corazón y de los ataques cardíacos.

¿Qué ha pasado? Adelantamos la película hasta nuestros días... estamos comiendo de lejos menos mantequilla y manteca que la que comíamos al final del siglo pasado, pero las enfermedades del corazón se han disparado! ¿podrían los doctores estar equivocados? Si.

Nuevos estudios médicos que están saliendo a la superficie está mostrando que no es el colesterol ni las grasas saturadas que comemos las que contribuyen los ataques cardíacos, sino las grasas trans como *Crisco*, y las grasas omega 6 altamente procesadas (aceite de grano de soya, aceite de girasol, aceite de cártamo, aceite de maíz y otros aceites vegetales) los que incrementan la inflamación que hace que nuestros cuerpos envíen colesterol para reparar las paredes de los vasos sanguíneos inflamados.

La manteca animal está ganando claramente esta guerra de grasas. La manteca vegetal (*Crisco*), el sustituto sintético que nos han impuesto en el último siglo, ha probado ser un peligro para la salud mucho mas grande por las dañinas grasas trans que contiene. Las trans representan la peor forma de las grasas en nuestro cuerpo.

La manteca vegetal sobrepasó en popularidad a la manteca animal cincuenta

años atrás, cuando los investigadores conectaron la grasa animal en la dieta con las enfermedades coronarias. En los 90's, los estadounidenses se movieron al aceite de oliva convirtiéndolo en el aceite preferido, pero la manteca vegetal todavía era la grasa consistente para usar sobre la manteca animal o incluso muy por encima de la mantequilla también en muchos libros de cocina y en muchos hogares.

Ahora se puede argumentar que la manteca animal es buena para ti- en dosis moderadas por supuesto! La grasa de la manteca animal es principalmente mono insaturada. E incluso la grasa saturada en la manteca animal tiene un efecto neutral en el colesterol en la sangre. Eso sin mencionar que la manteca animal tiene un punto de combustión (es decir cuando produce humo) mucho mas alto que otras grasas, permitiendo que comidas como el pollo absorban menos grasa cuando es freído. Y, por supuesto, la grasa en general tiene un lado bueno. El cuerpo la convierte en combustible, el cual es después quemado como una fuente primaria de energía, y ayuda a nuestros cuerpos a absorber los nutrientes; particularmente calcio y las vitaminas A, D, E y J que son solubles a la grasa. Ten en cuenta que la manteca animal o el cebo de la carne solo debe venir de animales alimentados con pasto porque estas contienen las cantidades mas grandes de grasas omega 3 y CLA.

Una de las opciones principales para los atletas de alto rendimiento que necesitan mucha "gasolina" es una vieja receta de los indios nativos Norteamericanos. Esa energía de cohete se encuentra en una barra llamada "*Pemmican*". Esta barra tiene la mitad de manteca animal, mitad carne seca o cecina (*beef jerky*), y está sazonada con un poco de sal marina y bayas secas. Si bien su sabor es de esos al que hay que acostumbrarse con el tiempo, especialmente si estás acostumbrado a esas barras ligeras de dulce que se disfrazan de energéticas, no hay nada mejor para una alta energía duradera – especialmente si eres un atleta!

### **¿MANTEQUILLA O MARGARINA?**

La mayoría de margarinas son basura pura que nunca debería ser consumida por humanos, a pesar de la propaganda a la que has estado sometido por años de las torcidas tácticas de marketing de las empresas de alimentos. Pero hay que ser claros: la margarina NO es mas saludable que la mantequilla!

De hecho, ya que la margarina es una fuente mayor de dañinas grasas trans, producida por aceites vegetales inflamatorios altamente refinados, mediante altas temperaturas, alta presión y con el uso de solventes de petróleo- la

margarina está mas relacionada y de manera cercana a un aceite industrial que no es comestible mas que a algo que deba ser considerado como alimento.



Por otra parte, la mantequilla es una comida natural que ha estado con nosotros durante mucho tiempo. Realmente la mantequilla desde miles de años atrás cuando nuestros ancestros comenzaron a domesticar animales. Se sabe que la mantequilla comenzó a ser usada hace aproximadamente 4.500 años!

La mantequilla es un alimento completamente natural que es esencial

para tu salud, especialmente cuando la comes orgánica, proveniente de animales alimentados con pasto. Es alta en vitaminas, minerales y otros nutrientes poderosos. Mira algunos de los otros beneficios de la mantequilla REAL proveniente de animales alimentados con pasto:

- La mantequilla contiene Ácido Linoleico Conjugado (CLA), un poderoso quema grasa, constructor de músculo, agente anti cancerígeno y disparador del sistema inmune.
- La grasa de la mantequilla es una fuente de energía rápida
- La mantequilla contiene el ácido graso esencial, ácido araquidónico (AA) o ácido eicosatetraenoico, el cual es un importante constructor de músculo y un componente quema grasa.
- La mantequilla es una fuente sensacional de Vitamina A. La mantequilla contiene la forma más fácilmente absorbible de Vitamina A, la cual entre otras cosas es buena para la tiroides y la salud de las glándulas suprarrenales. Ambas son esenciales para la quema de grasa y la energía.
- La mantequilla de animales alimentados con pasto contiene la Vitamina K2 esencial, la cual es extremadamente importante para obtener el calcio en los huesos y mantener la salud arterial.
- La leche contiene una sustancia llamada el “Factor *Wulzen*” o “factor,”, anti rigidez” que fue descubierto por el investigador Rosalind Wulzen. Este componente protege contra la artritis degenerativa, endurecimiento de las arterias, caaratas, y calcificación de la glándula pineal. El “Factor *Wulzen*” no está presente en los productos lácteos que se venden en el

supermercado, ya que es destruido por la pasteurización.

- La mantequilla contiene el material vital selenio, el cual es un poderoso nutriente anticancerígeno
- La mantequilla contiene yodo una forma altamente absorbible y altamente recomendada para una adecuada función de la tiroides y el metabolismo de la grasa.
- La mantequilla es una buena fuente de ácido láurico, el cual es importante para tu sistema inmune, y también para tratar infecciones de hongos.
- La mantequilla te protege contra la caída de la dentadura.
- La mantequilla contiene lecithin, el cual es esencial para la función cerebral y el metabolismo del colesterol.
- La mantequilla contiene antioxidantes que protegen contra el daño de los radicales libres

El punto clave aquí es que si te estás decidiendo si usar mantequilla o margarina, SIEMPRE va ser mejor si utilizas la mantequilla, ya que es una comida real con beneficios reales comparados a la “falsa comida” que es la margarina. Ten en mente que la mantequilla es aún así una fuente altamente concentrada de calorías, así que ten cuidado en controlar los tamaños de las porciones. Sin embargo, ya que la mantequilla te da la nutrición que tu cuerpo necesita, te va ayudar a reducir el apetito y los antojos, así que por consiguiente te ayuda controlar tu ingesta calórica.

Similar a lo que hemos discutido en relación con los productos lácteos, debemos decir que la única fuente de mantequilla saludable es la de las vacas alimentadas con pasto. Nuevamente, [www.realmilk.com](http://www.realmilk.com) puede ayudarte a encontrar los lugares cercanos a tu domicilio (en Estados Unidos, España y Chile) donde puedes encontrar lácteos producidos a partir de la leche que viene de las vacas alimentadas con pasto. Si no puedes encontrar mantequilla de las vacas alimentadas con pasto, tu mejor segunda opción es buscar mantequilla orgánica en tiendas especializadas.

### **Aceite de coco ¿otra grasa saturada súper saludable?**

El aceite de coco es frecuentemente preferido por los atletas, levantadores de pesas, y por aquellos que están haciendo dieta. La razón detrás de esto, es que el aceite de coco está hecho principalmente de grasas saturadas saludables que son únicas, as cuales se conocen como cadena de triglicéridos (MCTs por sus siglas en inglés). Estas son mas fácilmente convertidas en energía y son saludables para el corazón y las arterias. El aceite de coco dispara la energía y la resistencia, y entrega potencia al desempeño de los

atletas.

El aceite de coco tiene beneficios positivos en la reducción de grasa corporal. Contiene ácidos grasos de la cadena corta y la cadena media que pueden acelerar el metabolismo del cuerpo. También es fácil de digerir y ayuda al funcionamiento saludable de la tiroides (crítica para el metabolismo y la pérdida de peso) y los sistemas de enzimas. También incrementa el metabolismo del cuerpo removiendo el stress del páncreas, lo cual significa que el cuerpo va a tener un suministro de energía mas grande para quemar grasa del cuerpo. La gente que vive en áreas tropicales costeras y consumen diariamente aceite de coco como su principal fuente de aceite para cocinar, no son, por lo general, personas con sobrepeso. El aceite de coco puro (asegúrate que no sea hidrogenado) es realmente una de las mejores opciones para cocinar, debido a su naturaleza altamente estable bajo el calor. Esto lo hace mucho menos inflamatorio a tu cuerpo comparado otros aceites como el de grano de soya, el de maíz, u otros aceites “vegetales”. El artículo que encontrarás en el siguiente link, describe con mas detalles son aceites para cocinar y cuáles son saludables y cuáles no lo son.

<http://www.perdergorduradelestomago.com/aceites-de-cocina-saludables-vs-aeites-insalubres.html>

Las grasas han hecho un círculo completo; estamos ahora regresando a a las buenas grasas tradicionales con las que nuestros antepasados habían cocinado por años. Mucho antes de que las enfermedades del corazón, el cáncer y otras enfermedades serias se masificaran, estas grasas eran usadas en abundancia. Ahora nos estamos empezando a dar cuenta, que las grasas no son las “malas del paseo” que las multimillonarias y multinacionales compañías de alimentos habían tratado de convertirlas. Así que disfruta la mantequilla, el aceite de coco y la manteca animal (en dosis pequeñas) y siéntete bien de hacerlo!

## CAPITULO 14

### **Nueces de almendra, pecanas, nogal (nuez de castilla), pistachos, nueces del Brasil, anacardo (nuez de la india), nueces de macadamia**

¿Una comida alta en grasa que es buena para tu salud y te ayuda a perder peso? Si! Pon las nueces en la parte de arriba de tu lista como un snack saludable para lograr un cuerpo esbelto!

Las almendras y las nueces de castilla o nogal encabezan la lista en relación a su poder nutritivo. Pero otras nueces son saludables también, incluyendo los pistachos, las pecanas, y los anacardos (nuez de la india); y también el maní, aunque en realidad es una leguminosa y no una nuez.



Varios estudios han demostrado que las personas que hacen dieta que incluyen una cantidad razonable de nueces en sus planes de alimentación, realmente pierden más peso que aquellos que no comen nueces. Las nueces representan un snack perfecto. Desde que puedas evitar más de la cuenta, las nueces pueden ser realmente luchadores contra la grasa y te ayudan a perder peso. La proteína y las grasas en las nueces, te ayudan a sentirte más lleno y detienen los antojos, y ya que las nueces no tienen azúcares, están no promueven una respuesta a la insulina, lo cual significa es que lo más probable es que sean utilizadas como energía y que no van a estimular tu apetito como lo harán las comidas de dulce o las comidas almidonadas. Las nueces no te van a poner en ese carrusel de comer, sentir hambre, y ganar peso.

Las nueces te van a ayudar a mantener más altos los niveles de las hormonas que queman grasa en tu cuerpo, al igual que ayudarte a controlar el apetito y los antojos, de tal manera que esencialmente comes menos calorías en general, aunque estés consumiendo una comida alta en grasa.

Además de los beneficios para un cuerpo esbelto, las nueces son una comida altamente nutricional para incluir en tu dieta. La mayoría de nueces son grasas mono insaturadas, el mismo tipo de grasas promotoras de la salud que se encuentran en el aceite de oliva, el cual ha sido asociado con la reducción del

riesgo de cáncer y enfermedades del corazón.

Las nueces también contienen grasas poli insaturadas, grasas saturadas saludables, y ácido linoleico, otra grasa saludable que el cuerpo utiliza para conseguir sus ácidos grasos esenciales. Comer cantidades controladas de grasas saludables puede satisfacer y saciar tus antojos y mantenerte alejado de complacerte en mas de la cuenta a punta de comidas que son mucho mas malsanas, como los almidones productores de hambre, el dulce, y los carbohidratos que engordan.

Las nueces tienen toneladas de nutrición sensacional, aunque su contenido de grasa (75 a 90 por ciento del total de calorías) significa que no deberías comerte un millón al mismo tiempo. Y es que te pueden dejar tan satisfecho y saciar tu apetito, que o mas probable es que no comas más de lo que realmente necesitas.

Macadamia, la opción gourmet de las nueces, es la que tiene el mas alto contenido de grasas (pero aún así siguen siendo grasas saludables), las de la nuez de castilla, las nueces de Brasil y los piñones también tienen beneficios adicionales para la salud porque son ricas en ácidos grasos omega 3.

Aunque técnicamente el maní es una leguminosa (piensa en ellos como en los frijoles), estas entregan la proteína mas completa. Muchas otras nueces no tienen el amino ácido lisina. El maní es rico en polifenoles antioxidantes como los encontrados en las bayas.

Cinco estudios de investigación significativos realizados en humanos, encontraron que el consumo de nueces está ligado a la disminución del riesgo de enfermedades del corazón. Los investigadores que estudiaron la información suministrada por el *Nurses Health Study*, estimaron que al sustituir por nueces la cantidad equivalente de carbohidratos en una dieta promedio, daba como resultado una reducción del 30% en el riesgo de enfermedades del corazón. Las nueces contienen cantidades significativas de Vitamina E. Como antioxidante, la Vitamina E puede ayudar a prevenir la oxidación del colesterol LDL, lo cual puede dañar las arterias.

Las nueces están llenas de minerales que de otra manera son difíciles de conseguir, como el cobre, el hierro, el magnesio, el manganeso, el zinc y el selenio. El hierro ayuda a tu sangre a entregar oxígeno a tus músculos y cerebro, mientras que el zinc ayuda a disparar tu sistema inmune y tus

funciones cerebrales. El selenio es un potente mineral que combate el cáncer, y ayuda a la glándula de la tiroides, la cual regula el metabolismo y la quema de grasa en el cuerpo.

El potasio es un importante electrolito involucrado en la transmisión nerviosa, la función del corazón y la presión de la sangre. Las nueces son buenas para tu salud cardiovascular entregándote 257 mg de potasio y solamente algunas trazas de sodio (eso es si comes de la clase de nueces que no tienen sal) haciéndolas una muy buena opción para proteger contra la alta presión de la sangre y la arterosclerosis.

El magnesio es un vaso dilatador que se encuentra en la naturaleza. Cuando tu cuerpo tiene suficiente magnesio alrededor, las venas y las arterias se relajan y se dilatan, lo cual disminuye la resistencia y mejora el flujo de la sangre, el oxígeno y los nutrientes a través del cuerpo. Esto baja también la presión de la sangre mientras tiene un efecto de relajación en general. Se ha probado que el magnesio es esencial para la prevención de ataques al corazón.

Las nueces también son una buena fuente de fibra y proteínas, lo cual claro está, tu sabes que ayuda a controlar el azúcar en la sangre y puede ayudar en la pérdida de peso.

Si bien todas las nueces son saludables, existen unas cuantas que son verdaderas superestrellas:

Las nueces del Brasil contienen una gran cantidad de selenio: entre 70 y 90 microgramos por nuez. Así que solo 3 o 4 nueces de Brasil te van a entregar una amplia cantidad de este nutriente esencial. Y, las nueces hacen su parte manteniendo sus huesos fuertes entregando magnesio, manganeso y boro, todos esenciales para la salud ósea.

Además de las grasas saludables y la Vitamina E, un cuarto de taza de almendras contiene casi 99 mg de magnesio (eso es 25% del valor diario que necesitamos de este importante mineral), además contiene 257 mg de potasio.

La nuez de castilla, las pecanas y las castañas tienen el contenido más alto de antioxidantes de las nueces, con la nuez de castilla en el primer lugar en ese contenido antioxidante. Y, el maní (aunque de nuevo hay que decir que es una leguminosa) también contribuye significativamente a nuestra ingesta alimenticia de antioxidantes.

Los pistachos ayudan a reducir el riesgo de degeneración macular, una causa común de la pérdida de la vista en individuos mayores. Los pistachos tienen dos muy importantes Carotenoides, la luteína y la zeaxantina. Estos dos componentes ayudan a prevenir esta degeneración macular. Los Carotenoides son también antioxidantes importantes que ayudan a ajustar la herida y el daño de las células. Un snack diario de pistachos podría ser una manera sabrosa y efectiva de proteger uno de tus mas importantes sentidos- tu visión. Los pistachos también son altos en proteínas. Convirtiéndose en un snack que sacia el apetito.

La lista de beneficios a la salud ligados a cada nuez en particular es interminable. Otras nueces que son particularmente buenas incluyen: las pecanas que son efectivas para prevenir el engrandecimiento de la próstata y el cáncer de próstata en los hombres; las avellanas por que son una de las mas ricas fuentes del antioxidante Vitamina E; y los anacardos o nuez de la india por su alto contenido en hierro el cual es necesario para producir hemoglobina- el pigmento rojo en la sangre. Y por supuesto las pecanas que resumen muchos de estos beneficios que acabamos de explicar.



Si puedes, elige nueces sin procesar o mantequillas de nueces sin procesar en lugar de nueces tostada; estas ayudan a mantener la calidad y el contenido nutricional de las grasas saludables que vas a comer. Recuerda que las grasas poli insaturadas son inestables y se convierten en inflamatorias para tu cuerpo cuando han sido expuestas al calor, así que nueces tostadas no son la mejor opción.

Aléjate de las nueces tostadas y salteadas que son comercialmente preparadas, ya que estas frecuentemente contienen los nada saludables aceites de grano de soya o aceite de semilla de algodón, los cuales acaban con muchos de los efectos saludables de las nueces.

Y para agregar algún cambio, prueba la mantequilla de almendra, la mantequilla de anacardo, la mantequilla de pecana, o la mantequilla macadamia para agregar variedad a tu dieta y hace más fácil el que puedas tener mas de la nutrición de calidad de las nueces en tu dieta.

Aquí hay una forma deliciosa de incluir nueces en tu dieta, que te ayudará a balancear el azúcar en la sangre y a tener un corazón saludable

#### Snack de energía a base de nueces

½ taza de mantequilla de almendra

½ taza de semillas de linaza machacadas

½ tahina

¼ taza de polvo de proteína

¼ de taza de semillas de calabaza

¼ taza de sirope de arce

combina todos los ingredientes en una taza mediana, o puedes utilizar un procesador de comida. Conviértelos en pequeñas bolas del tamaño de una nuez de castilla pequeña. Refrigéralas. Puedes poner por encima de las bolas coco rayado o agregar fruta seca a la mezcla. También puedes experimentar con tus nueces favoritas y mantequillas de nuez favoritas para tener mas variedades de este poderoso snack. Cómete esto en lugar de una barra energética. Esta es gasolina sensacional para tus entrenamientos!

## CAPITULO 15

### Aguacates

Los aguacates son otra de las conocidas “comidas de grasa” que a muchos de nosotros nos han condicionado evitar, pero esta es en realidad una súper comida! No solamente es esta fruta súper alta en grasa mono insaturada, sino también llena de vitaminas, minerales, micro nutrientes y antioxidantes.



Las grasas saludables y otro tipo de nutrición que recibes de los aguacates ayuda a tu cuerpo a mantener los niveles apropiados de hormonas que ayudan con la pérdida de grasa y la construcción de músculo. El contenido de grasa en los aguacates ayuda a controlar los niveles de insulina, haciéndote sentir mas saciado por mas tiempo, además de quitarte los antojos o los caprichos por la comida basura. Y eso equivale a un cuerpo mas esbelto y saludable. Los aguacates son un snack sensacional!

Los aguacates contienen mucho ácido oleico, una grasa mono insaturada que ayuda a bajar el colesterol y ayuda a prevenir el cáncer de pecho y otros tipos de cáncer. Los aguacates también son una buena fuente de potasio, un mineral que ayuda a regular la presión arterial. Un consumo adecuado de potasio puede ayudar a cuidar el organismo contra enfermedades circulatorias, como alta presión sanguínea, enfermedades del corazón o derrames.

Una taza de aguacate tiene cerca de la cuarta parte de tu cantidad diaria requerida de ácido fólico, una vitamina B que juega un papel esencial en crear nuevas células ayudando a producir DNA y RNA. El ácido fólico también ayuda a bajar el riesgo de defectos en el nacimiento de los bebés, y es importante para la salud del corazón. Un estudio mostró que los individuos que consumen dietas ricas en ácido fólico tienen mucho menos riesgo de riesgo de enfermedad cardio vascular o derrame que aquellos que no consumen tanto este nutriente vital.

Los aguacates son igualmente una fuente muy concentrada del carotenoide luteína, el cual es bueno para la salud de los ojos. También contiene otros

carotenoides (Zeaxantina, alfa caroteno y beta-caroteno) además de cantidades significativas de tocoferoles (Vitamina E), todo ingredientes significativos que combaten el cáncer.

Ya que los aguacates contienen una gran variedad de nutrientes incluyendo las vitaminas, los minerales, al igual que una sensacional grasa saludable, es muy buena idea disfrutar de algunas tajadas de aguacates en tu ensalada, o mezclar algo de aguacate triturado en tu salsa favorita. Esto no solo agregará un sabor rico y cremoso, sino que también va a incrementar en gran forma la habilidad de tu cuerpo para absorber los carotenoides saludables que entregan los vegetales.

Pon aguacates frescos en tu ensalada; agrégalos a sándwiches, omelets o comida mexicana. El guacamole (aguacates triturados con ajo, cebolla, tomate, pimienta, etc.) es un snack súper nutritivo y delicioso. Evita las tortillas de maíz engordadoras y en lugar de eso sumerge tus vegetales en guacamole, o espárcelo en sándwiches o en una jugosa carne de hamburguesa de un animal alimentado con pasto. Hay un millón de formas deliciosas de disfrutar los aguacates!

## CAPITULO 16

### Bayas

Las bayas- incluyendo los arándanos, las fresas, las frambuesas, e incluso las exóticas bayas goji y asaí (acai), son alimentos poderosos en nutrición. Están dotados con vitaminas y minerales, y además algunos de las mejores fuentes de antioxidantes de cualquier comida en existencia. Las bayas también contienen una alta dosis de fibra, la cual hace mas lenta la absorción de carbohidratos y su digestión, y controla los niveles de azúcar en la sangre para prevenir los picos de insulina, haciendo de las bayas una súper comida sensacional para pérdida de peso y para un cuerpo esbelto!

Incluye en tu alimentación las bayas familiares como las frambuesas, las moras, las fresas y los arándanos, al igual que las bayas mas exóticas como la espectacular acai (asaí), y la Goji, la cual es una de las bayas con mas alta capacidad antioxidante y la mas densa en nutrientes.

Una taza de fresas contiene mas de 100 mg de Vitamina C, la cual es mejor que el jugo de naranja. La vitamina C fortalece el sistema inmune y ayudar a construir un tejido conector fuerte. Las fresas contienen calcio, magnesio, ácido fólico y potasio y muy pocas calorías. En caso de que estén disponibles en tu área, las fresas orgánicas son de lejos superiores a las no-orgánicas y bien valen su precio extra.



Las fresas no orgánicas representan uno de los cultivos mas sometidos a aspersión de químicos y ya que las fresas no tiene piel ni corteza, estas absorben todos los pesticidas y hervidas. Incluso lavándolas, no se puede deshacer de estos químicos.

Una taza de arándanos ofrece una cantidad mas pequeña de Vitamina C, pero grandes cantidades de minerales y fotoquímicos, y muy pocas calorías. Los arándanos son extremadamente altos en su composición de antioxidantes. La misma cantidad de arándanos rojos es similar; una taza de frambuesas ofrece vitamina C y potasio.

Puedes escoger otras bayas con una nutrición poderosa similar, como la frambuesa de Logan, pasa de corinto (uva pasa, grosella), grosella espinosa,

y la *lingonberrie*.

Los pigmentos en las bayas que crean los colores brillantes son también buenos para tu salud. Las bayas contienen fotoquímicos y flavonoides que podrían ayudar a prevenir el cáncer, reducir el riesgo de enfermedad del corazón, y proteger la piel de todo tipo de daños. Los arándanos azules y las frambuesas también contienen luteína, la cual es importantes para una visión saludable.

Cada supermercado tiene una amplia variedad de bayas frescas. Busca bayas coloridas, firmes y maduras sin señales de estar con moho o puntos muy blandos. En la sección de congelados de los supermercados también se ofrecen bayas; el problema es que una vez se descongelan, no se verán tan firmes ni frescas, pero aún así seguirán siendo deliciosas y buenas para ti. Tirarlas a la licuadora para un delicioso batido es una buena forma de aprovechar el poder nutricional de las bayas.

Para conseguir las bayas mas frescas, prueba con mercados de pequeños pueblos o de granjeros que venden sus propios productos recogidos del campo el mismo día que los venden y sin intermediarios. Algunas granjas de bayas en los Estados Unidos permiten que escojas las que quieres comer. En algunos países de Sur América, las moras se dan de manera silvestre y es frecuente toparse con ellas en una caminata por el bosque. Nada es mejor que comer bayas bajo el sol, en su temperatura natural y aprovechar su frescura y sus nutrientes.

### **Batido de bayas**



Mi batido favorito de bayas es muy fácil de preparar. Lo puedes hacer con una taza de bayas frescas, 1 banano (plátano), una cuchara con la medida de tu polvo de proteína favorito (o si no tienes polvo de proteína, tira al batido un huevo crudo que es una proteína perfecta), y media taza de jugo de naranja o cualquier otro jugo que tengas, algunos cubos de hielo y a batir. Estos batidos son deliciosos y nutritivos, y la proteína que se le agrega lo convierten en un snack que sacia fácilmente el apetito. Y no te preocupes del huevo crudo-estos están bien desde que la cáscara no esté quebrada. Y si utilizas huevos frescos de granja en lugar de los huevos típicos de supermercado, son incluso mas seguros. Lávalos, antes de comerlos.

## CAPITULO 17

### Vegetales orgánicos de hojas verdes oscuras

¿Sabías que nuestros ancestros mas antiguos solían comerse en un día hasta seis libras de vegetación? Mientras viajaban, ellos recogían y comían hojas verdes en el camino. Eso es como comerse cada día una bolsa mediana de supermercado llena de vegetales! Muy pocos de nosotros siquiera llegamos al mínimo de tres tazas de vegetales por semana! Y aún así, estos vegetales de hojas verdes oscuras nos entregan una súper abundancia de vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes, y fitonutrientes!

Los vegetales abundantes en hojas son la comida ideal para un cuerpo esbelto, ya que son típicamente muy bajos en calorías. Son muy útiles para reducir el riesgo de cáncer y la enfermedad del corazón ya que son bajos en grasas, altos en fibra alimenticia, y ricos en ácido fólico, vitaminas K, C, E y muchas de las vitaminas B, hierro, calcio, potasio y manganeso, al igual que contienen fotoquímicos.



¿Sabías que comer 3 o mas servicios de verduras de hoja verde, reducen significativamente el riesgo de cáncer en el estómago, el cuarto tipo de cáncer mas frecuente en el mundo? El repollo, la coliflor, las coles de Bruselas y el brócoli son ricos en químicos naturales llamados indol e isotiocianatos, los cuales protegen contra el cáncer de colon y otros tipos de cáncer. El repollito tiene una sustancia protectora contra el cáncer, 10 veces mas de lo que tiene el brócoli maduro.

Los vegetales de hojas verdes oscuras son, para una comida baja en calorías, una de las fuentes mas concentradas de nutrición para cualquier comida. También entregan una variedad de fitonutrientes incluyendo el beta caroteno, la luteína y la zeaxantina, sustancias que protegen nuestras células de daños y

a nuestros ojos de degeneración macular y cataratas. Los vegetales de hojas verdes oscuras incluso contienen pequeñas cantidades de las saludables grasas omega 3.

El nutriente súper estrella aquí es la vitamina K. Una tasa de vegetales cocinados entrega al menos nueve veces más de vitamina K que el mínimo recomendado para una persona, e incluso un par de tazas de vegetales de hojas verdes oscuras te dará por su cuenta ese mínimo de Vitamina K. Investigaciones recientes han entregado evidencias de que esta vitamina podría ser incluso más importante de lo que alguna vez pensamos (el mínimo actual podría no ser el nivel el óptimo), y mucha gente no tiene lo suficiente de este alimento.

Algunos de los fantásticos beneficios de la vitamina K son:

- Regula la coagulación de la sangre
- Agrega calcio en los huesos, no en la corriente sanguínea
- Podría ayudar a prevenir y posiblemente incluso a reducir la arterosclerosis disminuyendo el calcio en las placas arteriales
- Podría ser un regulador de la inflamación, y podría ayudar a protegernos de enfermedades inflamatorias, entre ellas la artritis
- La vitamina K es soluble con la grasa, así que asegúrate de utilizar una salsa con grasas saludables como aceite de oliva extra virgen o la mezcla de la marca *Udo's choice Oil* en tu ensalada, o agrega rebanadas de aguacate. Agregar una cantidad pequeña de mantequilla o queso a tus vegetales cocinados puede también ayudar con la absorción de las vitaminas.

Aquí está un artículo que te va a dar ideas para hacerte tu propio súper aderezo para una saludable ensalada y así evitar la basura de salsas que venden en los supermercados:

[www.perdergorduradelestomago.com/aderezos-de-ensalada-insalubres.html](http://www.perdergorduradelestomago.com/aderezos-de-ensalada-insalubres.html)

Los vegetales verdes tiene pocos carbohidratos, y mucha fibra, lo que los hace más lentos para ser digeridos. Así que estos tienen muy poco impacto en la glucosa en el azúcar. En algunas dietas los vegetales verdes son incluso tratados como una opción inteligente “libre” de carbohidratos (lo que significa que los carbohidratos no se cuentan en absoluto). Esto es una nutrición efectiva!

Pienso en los vegetales verdes en tres grupos diferentes, dependiendo de cómo los prepares:

Las ensaladas verdes- usualmente consumidas sin procesar. En general, entre mas oscuro sea el color, son mas nutritivas. Por ejemplo la lechuga *iceberg*, conocida también como *lactuca sativa*, es extremadamente baja en nutrientes, y virtualmente no tiene ningún valor nutricional.

Las lechugas mas coloridas son mucho mas importantes. Por ejemplo la lechuga romana, la lechuga morada y la lechuga lisa tienen 8 veces mas la cantidad de Vitamina A y 6 veces mas la cantidad de vitamina C que lo que tiene la lechuga Iceberg.

La lechuga lisa, la lechuga roja y la lechuga crespita son además excelentes sustitutos para el pan. Intenta con una ensalada de atún envuelta en una hoja de lechuga en lugar de pan. O inténtalo con alguno de tus sándwiches preferidos.

Cuando tengas la oportunidad, una variedad de vegetales verdes siempre es lo mejor, ya que cada uno tiene su propia constelación de nutrientes. Busca todos los colores diferentes y formas de verdes que puedas! Una de las mejores opciones es la rúgula. Estas hojas tiernas usualmente vienen en una amplia variedad de clases, y colores, cada uno con su propio tesoro de nutrientes, y lo que es mejor, son deliciosas!



Los vegetales de hojas verdes entregan una gran variedad de colores desde el oscuro verde azulado de la lechuga crespita al verde brillante de la espinaca. Los vegetales de hoja verde están en toda la gama de sabores, desde la dulce y con sabor almendrado hasta la amarga; desde la medio picante hasta la que tiene su cierto dejo a tierra. Las plantas jóvenes generalmente tienen hojas pequeñas y tiernas y un sabor suave. Muchas plantas maduras tienen hojas mas duras y sabores mas fuertes. Prueba la Rúgula (rúgula) y la mache. La Rúgula ha sido una de mis adiciones saludables favoritas recientemente para coronar hamburguesas de carne de animales alimentados con pasto o para tenerla como acompañante a mis omelets. La Rúgula tiene una densidad nutricional súper alta y un delicioso sabor que está entre la nuez y lo picante!

Los vegetales verdes pueden ser comidos bien sea crudos o ligeramente cocinados. La espinaca es el mejor ejemplo en esta categoría. Toma solo unos segundos cocinar una hoja de espinaca, pues cuando se cocina mas de la cuenta la espinaca no es muy sabrosa. Ten en mente que los vegetales cocinados se encogen muy rápido. Seis tazas de vegetales verdes crudos se convierten en aproximadamente una taza de vegetales cocinados

La mayoría de vegetales cocinados solo necesitan unos cuantos minutos para cocinarse – y no deberían ser cocinados mas de la cuenta o perderán su sabor y van a adquirir una textura blanda. La acelga blanca es realmente un vegetal verde. Se cocina muy rápido, peor también puede ser comida cruda, aunque esto es algo inusual. La acelga blanca (conocida en ciertos países como remolacha) ahora está disponible en muchos colores, los cuales son frecuentemente de un sabor mas suave que la acelga original. Recientemente vi una sugerencia de cortar los tallos y ponerlos en una ensalada de atún el lugar del apio. Si aún no has probado la acelga, deberías hacerlo- te vas a sorprender! La acelga y la espinaca mas familiar son buenos puntos de partida para descubrir el mundo de los vegetales verdes cocinados, ya que son fáciles, y no tan amargas como lo son otras. Las hojas de remolacha son también rápidas para cocinar (y además deliciosas), y son relacionadas con la acelga blanca y la espinaca.

La escarola (endibia), las hojas de radicheta, y la acedera también son relativamente rápidas para cocinar.

Mucha gente parece tener cierto miedo por los vegetales de hojas abundantes como la lechuga crespa y las hojas de berza (al menos eso ocurre en el sur de los Estados Unidos), pero quiero animarte a que las pruebes, ya que tienen los mayores beneficios nutricionales de todos los vegetales de hojas verdes. Con el tiempo, se van a convertir en tus favoritas.

La lechuga crespa y las hojas de berza son los ejemplos mas comunes de vegetales de hojas verdes abundantes. Creo que deberían ser cocinadas pero no tanto como la gente piensa. Por supuesto puedes cocinar las hojas de berza por una hora, pero si cortas las hojas de los tallos fibrosos, podrían estar tiernas en entre 10 y 15 minutos. También me gusta la lechuga crespa cocida mas o menos por el mismo tiempo.

## Cómo cocinar los vegetales verdes

Los vegetales verdes pueden ser cocidos a fuego lento en una cantidad pequeña de líquido usualmente en un cubo de sustancia, salteados con una pequeña cantidad de aceite, o una combinación de los dos. También puede ser hechos al vapor o hervidos, pero a la mayoría de la gente le gusta agregar otros sabores que combinen, como ajo, pequeños pedacitos de tocineta cocinada, limón, vinagre, chillies picantes, anchoas, o cebolla. Solamente recuerda que los vegetales verdes saben mejor cuando son ligeramente cocinados.

Sácalos del calor cuando estén blandos pero aún de color verde brillante.



Los vegetales de hojas verdes también pueden ser combinados con cualquier sopa o con cualquier plato platillo de una sartén, incluso los omelets, especialmente los vegetales de hojas verde de sabor mas suave como la acelga.

## CAPITULO 18

### Endulzantes Saludables: Sirope de Arce Real, Miel Sin Procesar, Stevia

Nuestros antojos por el dulce frecuentemente arruinan el mejor intencionado plan para lograr un cuerpo esbelto, y sucumbimos a los chocolates, puñados de galletas, una tajada de torta o pastel, un servicio generoso de helado, y otra comida así de decadente. El ingrediente clave en todos estos artículos y esencialmente en todos los dulces disponibles en el mercado es el azúcar, o peor aún, el jarabe de maíz de alta fructuosa.



Mucha azúcar es frecuentemente el culpable de sabotear nuestras dietas, pero parece difícil de evitar o resistir. Algunas veces simplemente tienes un antojo pequeño por algo dulce. Los edulcorantes artificiales inundan casi todas las comidas y snacks promocionados como comida de “dieta”, pero sus aspectos negativos en el largo plazo para la salud, al igual que la ganancia de peso potencial es una buena razón para evitar cualquiera de los edulcorantes artificiales.

Afortunadamente hay una variedad de endulzantes naturales que han sido bastante comunes por un buen tiempo en los supermercados de los estados Unidos, y lo mas probable es que estén en la despensa de su cocina en este preciso momento.

La miel es una excelente alternativa al azúcar y tiene algunos beneficios para tu salud comparada con el azúcar refinada. Aunque la miel es aún así una forma del azúcar (y tienes que tener claro su impacto calórico), un beneficio de la miel vs el azúcar refinada es que varios estudios han encontrado que la miel sin procesar puede realmente mejorar la habilidad de tu cuerpo para procesar la glucosa. Por otra parte, el azúcar refinada afecta negativamente en el tiempo la habilidad de tu cuerpo para procesar la glucosa.

Los diferentes tipos de miel contienen diferentes tipos de nutrientes y beneficios para la salud dependiendo de las clases de polen y las flores de donde proviene la miel. Todas las clases de miel tiene agentes anti bacteriales

y actúan como un antioxidante. La miel tiene las Vitaminas B2 y B6, y es una buena fuente de hierro. Consumir solo una cucharada de miel cada día puede subir tus niveles anti oxidantes en nuestros cuerpos, y es además el endulzante natural disponible mas saludable para aquellos que tienen diabetes tipo 2.

La miel sin procesar puede ser encontrada en la cadena de tiendas *Whole Foods* (estados Unidos), puestos de venta de granjas locales, e incluso en algunos supermercados tradicionales, y es de lejos lo mejor que puedes conseguir- además que está llena de enzimas, al igual que los nutrientes mencionados atrás.

La miel es un gran reemplazo para el azúcar en muchas recetas, y ya que es un poco mas dulce, puedes usar una cantidad mas pequeña. La regla es mas o menos  $\frac{1}{2}$  taza de miel por una taza de azúcar. Además cuando se cocina, deberías también reducir líquidos en la receta cerca de  $\frac{1}{4}$  de la taza para asegurar una consistencia apropiada. Cuando se cocina con miel, especialmente en procesos de caramelización de las comidas (*brown foods* en inglés) , las temperaturas de cocción deberías estar por debajo de 25°F.



El sirope de arce es otro endulzante natural que muchas de las personas que viven en Estados Unidos posiblemente lo tengan en casa, y que puede ser usado frecuentemente en lugar del azúcar. Estamos hablando de sirope de arce real, puro y natural- no el de la marca *Aunt Jemima* (el cual es simplemente jarabe de maíz saborizado)! El sirope de arce real es una buena fuente de minerales y nutrientes. Y con la miel, el sirope de arce también un antioxidante muy útil, y posee una buena cantidad de zinc, el cual puede ayudar a prevenir la arterosclerosis y bajar el colesterol, además de fortalecer el sistema inmune.

El sirope de arce puede ser comprado en tres categorías o colores específicos, cada uno con un sabor en particular. Los siropes mas ligeros (grado A) van a tener un sabor mas oculto, mientras que los de color mas oscuro (grado B o C) tienen el sabor mas fuerte y mas dulce. Los siropes de arce mas oscuros típicamente contienen niveles de nutrientes y antioxidantes mas altos que el sirope de arce grado A.

Al igual que con la miel , necesitas estar atento de l alto nivel de calorías del sirope de arce ya que sigue siendo una fuente concentrada de azúcar, pero es definitivamente una mejor opción que el azúcar refinada. Mi preferencia personal es usar solo una pequeña servida de sirope de arce real en mi café en lugar de azúcar blanca. El sirope de arce es también sensacional en la avena.

Aunque el sirope de arce y la miel son opciones ligeramente mas saludables comparada con el azúcar blanca refinada, tu mejor apuesta es reducir tu dependencia a los endulzantes que se agregan en tus comidas y bebidas aprendiendo a ajustar tu gusto para empezar a preferir menos dulzura. De hecho, he entrenado mi gusto a través de los años para preferir el te sin endulzar, algo totalmente contrario a años atrás cuando necesitaba endulzarlo con algo. Igual me sucede con el café – aunque ocasionalmente utilizo un pequeño toque de sirope de arce real, he adaptado mi gusto para ser capaz de disfrutar un café negro sin ningún aditivo.

La melaza residual es otra opción de endulzante natural que puede ser usado para hornear, es una clase particular de melaza que es rica en varias vitaminas esenciales y minerales incluyendo una buena concentración de manganeso, hierro y potasio. Es también sustancialmente mas bajo en calorías que otros endulzantes naturales.

Ya que la melaza tiene un sabor tan distintivo, no debería ser usado tan frecuentemente como otros endulzantes naturales que reemplazan el azúcar, pero puede conferir ciertos sabores únicos a las comidas, como por ejemplo los frijoles horneados y el pan de jengibre.

### **Una opción de endulzante natural sin calorías**

En el mercado están saliendo nuevos endulzantes bajos en calorías o sin calorías. El mas saludable de todos es stevia. El stevia viene de las hojas de una mata que se encuentra principalmente en Paraguay y Brasil. La stevia ha sido utilizada por muchos años en Sur América. El stevia es mas o menos 300 veces mas dulce que el azúcar, y tiene todos los beneficios de un endulzante sin ser malo para ti y sin engordarte. Es verdaderamente natural, no algún componente químico libre de calorías fabricado en un laboratorio, no promueve la caída de los dientes, y no va a elevar los niveles de azúcar en la sangre o motivar la ganancia de peso.

Para los estadounidenses concientes con su dieta o locos por el azúcar, el

stevia debería ser enormemente popular y muy bien conocido, pero hasta hace poco, no era permitido en la comida o fácil de encontrar la FDA –*Food and Drug Administration*- (la entidad gubernamental que regula los alimentos y los medicamentos en Estados Unidos) vetaron el stevia en 1.991. ¿Por qué? Por que la industria del azúcar había metido la mano en la decisión de la FDA, que limitaba la venta del stevia solo como un ‘suplemento’ alimenticio, y podía encontrarse solo en la mayoría de almacenes de comida saludable en la sección de suplementos justo al lado de las vitaminas. La mayoría de las veces era difícil encontrarlo, y nunca estaba en la sección de azúcar o endulzantes ... hasta ahora.

En tantos años que el stevia había sido utilizado en Sur América y Japón, ningún problema de salud se le había atribuido a su uso.

Solamente este año, los gigantes de las gaseosas en estados Unidos *Pepsi Cola* y *Coca Cola* reportaron que estaban buscando cambiar de (o al menos ofrecer la opción a los consumidores) *Splenda* a un endulzante en el que habían invertido: Rebaudiosides A (también llamado Reb-A o Rebiana), el cual ha sido desarrollado a partir del stevia.

El nombre real de la planta es stevia la planta de la stevia también contiene los endulzantes Reb-A, , C, D y E; *dulcoside A*; y *steviolbioside*. El jefe de mercadeo de Coca Cola ha dicho sobre la experimentación: “estamos probando el stevia y el Reb-A en una variedad de productos, pero absolutamente todo se reduce al sabor”.

Al igual que otros previos edulcorantes bajos en calorías, ha habido algunas historias conflictivas sobre los beneficios para la salud y la seguridad del stevia pero ha sido aprobado por la FDA desde diciembre de 2.008 como un endulzante para propósitos generales.

En el 2.005 Coca Cola y el gigante de los alimentos *Cargill* comenzaron a trabajar en su propia forma de endulzante. Las compañías están comercializando ahora su endulzante como *Truvia*. Podrás ver ahora artículos de comida endulzados con *Truvia*. Cocal Cola está inicialmente usando *Truvia* en dos de sus bebidas de jugo marca *Odwalla* y en la nueva bebida *Sprite Green*.

El endulzante a base de stevia de la marca *Pepsi Cola* está siendo mercadeado como *PureVia*, y al igual que *Truvia*, su mercadeo está

impulsando el concepto de que se trata de un alimento natural.

“Este es un elemento potencial que cambiará el juego de los endulzantes cero calorías”, dijo Lou Imbrogno, el Vicepresidente Senior de las Operaciones Técnicas en el mundo de *PepsiCo*, en una conferencia de prensa en julio de 2.008. los socios de *PepsiCo* están usando stevia en sus bebidas marca *Sobe Lifewater* y en su nueva línea de jugo de naranja de la marca *Tropicana*, llamada *Trop50*.

El stevia es un endulzante que sobresale en el mercado, porque es lo que el público está buscando en un endulzante de bajas calorías para reemplazar los cuestionados y los nada naturales edulcorantes artificiales *Splenda* y *NutraSweet*.

La dulzura del stevia viene de sus hojas. Las hojas del stevia son molidas, y mediante un método de infusión con agua fresca, se extrae su dulzura. Este extracto es luego purificado hasta que se obtiene un Re-A de muy alta pureza.

El creador del *Splenda*, *McNeil Nutritionals* también se está montando a la moda y a la locura del stevia. En marzo, fue lanzado *Sun Crystals All-Natural Sweetener*, el cual combina el stevia con azúcar pura de caña. Este será mercadeado como algo tan natural como el azúcar con la mitad de las calorías.

Pero coincidentalmente, la compañía está trabajando en su propio *NutraSweet Natural* hecho con stevia! Ahora al menos ya podrán competir con el stevia cabeza a cabeza.

Mientras los edulcorantes ratificales procesados químicamente han sido ligados a tumores en el pulmón, tumores de pecho, y otras clases raras de tumores; varias formas de leucemia, y enfermedades respiratorias crónicas en varios estudios con roedores, al igual que sarpullidos, dolores de cabeza, y otros efectos colaterales serios y desagradables, el stevia, Reb-A y sus derivados parecen ser por el momento la mas segura opción de todos los edulcorantes de bajos en calorías.

Puedes encontrar mezclas de stevia para tu propio uso en este sitio web:

<http://www.Naturally-Stevia.com>

prueba el stevia en tus bebidas preferidas como el café, el te, la limonada, y

otros. Dependiendo de la marca y la case de stevia que utilices, verás que el sabor puede variar. Algunas de las variedades que se pueden encontrar en los almacenes de comidas saludables tienen un dejo en el sabor “verde”, pero no es malo realmente. Es solo algo a lo que hay que acostumbrarse. Ahora que el stevia se está volviendo mas comercial, el sabor ha mejorad. Y algunas presentaciones de stevia vienen líquidas con deliciosos sabores de vainilla, caramelo, limón, etc. Pruébalo!

## CAPITULO 19

### **Barras de Comida Energéticas REALMENTE saludables**

Ya bien sea en el medio de una montada en bicicleta, o corriendo, o solamente por que vas de prisa hacia algún lugar, ocasionalmente necesitas tener algo a la mano para un snack rápido y saludable. Si bien las “barras energéticas” están siendo mercadeadas de esta manera, muchas están engañándonos por que glorifican barras de dulce llenas de dulce, jarabe de maíz, e ingredientes artificiales – nada que nuestros cuerpo realmente necesiten- especialmente si queremos estar delgados, fuertes y saludables.

Sin embargo, hay unas cuantas barras energéticas en el mercado. Podrían no ser tan fáciles de encontrar pero cuando las encuentres, estas barras es buen mantenerlas almacenadas en tu cocina o en los lugares que frecuentas, como tu trabajo por ejemplo. Busca una lista corta de ingredientes que sean todos naturales, que estén bajas en azúcar, y que tengan una fuente genuina de proteína como el suero o las nueces, diferente a la soy aislada. Esto es lo que en encontrado hasta el momento:

*Organic Food Bars* – este es realmente el nombre de la marca. Dependiendo del sabor, estas son usualmente una base de mantequilla de almendra orgánica (o mantequilla de anacardo) con una cierta clase de fruta, semillas orgánicas, retoños orgánicos (quinua entre otras), y alguna proteína de arroz orgánica. Algunos sabores incluyen además un chocolate oscuro orgánico. También tienen una línea de barras que utilizan exclusivamente ingredientes sin procesar

No solo son estas barras de comida extremadamente nutritivas, sino que creo que son además deliciosas y tienen muchos sabores para escoger: arándano azul, arándano rojo, chocolate chip, alta proteína y mas.

*Larabars*- estas son mas simples en ingredientes que las *Organic Food Bars*. Una barra de *Larabars* es una deliciosa mezcla de frutas sin endulzar, nueces y especias- es energía en su forma mas pura. Hecha 100% de alimentos enteros. Cada presentación no tiene mas de ocho ingredientes, pero la mayoría de sabores solo tienen dos o tres ingredientes. Son dulces sin endulzantes agregados. ... son sustentadoras sin rellenos adicionales, suplementos o saborizantes. Se trata de comida entera, real cargada con sus propias vitaminas y minerales naturales. Todas las vitaminas, minerales, fibra,

proteína, buenos carbohidratos y grasas saludables están sin cocinar y sin procesar. Son libres de gluten, libres de lácteos y libres de soya. Además sirven de comida vegetariana y kosher. Algunos de los sabores son: pastel de crema de coco, chocolate, chocolate y coco, pastel de cerezas, pastel de manzanas, jengibre y muchos mas.

Las enzimas esenciales, las cuales son necesarias para la digestión y utilización de los nutrientes se mantienen completamente intactos en su estado efectivo mas natural. Una dieta abundante en comida sin procesar es importante para la salud y la longevidad.

[Prograde Cravers](http://natural.getprograde.com/cravers) – estas son hechas por la compañía *Prograde Nutrition*. Estas barras son definitivamente algunas de las barras de nutrición mas deliciosas que haya probado (especialmente el sabor de mantequilla de maní!) Y son también hechas con ingredientes orgánicos usando mantequillas de nuez, proteína de arroz, chocolate orgánico oscuro, etc. No están disponibles en tiendas y solo las puedes encontrar en Internet en el siguiente enlace: <http://natural.getprograde.com/cravers>

*Boomi Bar* – estas barras son endulzadas con miel, completamente natural, y contienen principalmente nueces y fruta. Hay varios sabores deliciosos para escoger. Por ejemplo, la barra *Macadamia Paradise* contiene: nueces de macadamia, piña, miel, pasas, semillas de ajonjolí, grano de amaranto inflado, arroz crujiente y sal.

Cuando realmente encuentres ejemplos de barras de nutrición saludables como estas, estas se convertirán en rápidos snacks sensacionales para cuando estés viajando o estés en el trabajo, o simplemente necesites en cualquier momento una rápida carga de energía.

Mantén algunas en tu automóvil, solo para asegurarte que tienes opciones saludables cuando estés hambriento- de esa manera no vas a estar tentado por cadenas de comida rápida o la comida basura de las máquinas dispensadoras.

Tiendas como *Whole Foods* tienen también otras barras energéticas enteras, saludables y sin procesar, como *Jay Robb Bars*, *Perfect Food Bars*, *Greens Plus Omega-3*, *Chia Bars*, *Bliss bars* y otras. Incluso algunos supermercados tradicionales están comenzando a ofrecer opciones mas amplias, nutritivas y naturales.

Solo asegúrate de evitar ingredientes procesados como harinas refinadas, proteína de soya y muchos azúcares. Por ello escoge las barras con ingredientes fácilmente identificables y naturales. Simplemente permanece atento que en una típica cadena de supermercados como *Wal-Mart* en los Estados Unidos y pequeñas tiendas de conveniencia o ajustes, el 99% de las barras que tienen son usualmente hechas con proteína de soya, aditivos químicos, y cargas de endulzantes.

## CAPITULO 20

### Chocolate Oscuro

De vez en cuando necesitas un pequeño alimento dulce y que sea satisfactorio, y el chocolate parece encajar en esta necesidad. El chocolate es realmente bueno para ti, pero no puede ser simplemente cualquier chocolate que tomes del estante del supermercado o de una tienda de barrio. Aquí no estoy hablando de unos *M&M's* o de una barra de chocolate de *Hershey!* Eso es solo chocolate barato con niveles muy bajos de cacao real y los niveles mas altos de azúcar refinada y otra basura.

Una de las mayores razones por las que las dietas y otros programas de pérdida de peso fallan es porque terminas sintiéndote necesitado. Y para eso no estamos en la vida. Para lo que estamos es para cambiar los malos hábitos, y darnos gustos en pequeñas cantidades, de vez en cuando. Integrar chocolate y otras comidas que disfrutas, en pequeñas dosis, puede ayudarte a convertir en un éxito tu nuevo plan de alimentación para un cuerpo esbelto, además de incorporar de manera fácil este hábito en tu vida diaria- sin sentirte necesitado o reprimido!



Un pasabocas eventual de chocolate no es de gran importancia, si estás haciendo todo lo demás de manera correcta. Uno o dos cuadritos de chocolate oscuro no van a arruinar tu dieta. De hecho, sabiendo que te puedes permitir a ti mismo un pasabocas como recompensa por que estás aferrado con juicio a una dieta saludable puede hacer de estos cambios alimentarios algo mas fácil con los que puedes convivir. Y el chocolate oscuro es bueno par ti!

Pero, ten en mente que el chocolate con mezcla de leche y chocolate blanco no ofrece los mismos beneficios a la salud que el chocolate oscuro. Así que si disfrutas un ocasional pedazo de chocolate junto con tu dieta saludable habitual, trata de que el chocolate sea oscuro. Tal como ocurre con las otras comidas que pones en tu cuerpo, también vas a querer obtener chocolate de alta calidad. Busca chocolate orgánico oscuro de alta calidad, con pocos ingredientes, en la sección de comidas saludables de tu supermercado o en lugares como *Whole Foods* o *Trader Joe's* (En Estados Unidos). Estas tiendas

tienen una gran selección de chocolate orgánico oscuro delicioso con adiciones apetitosas como nueces, frutos secos y otros sabores riquísimos para chuparse los dedos.

Busca el chocolate oscuro con al menos 70% o más de su contenido de cacao para mantener bajo el contenido de azúcar. Cualquier chocolate oscuro bueno va a tener el cacao en su lista de ingredientes del empaque.

Generalmente, los chocolates en el rango entre el 70 y el 80% de contenido de cacao tienen el mejor sabor pero además tienen niveles de azúcar mucho más bajos que chocolate mezclado con leche o chocolates oscuros que están por debajo del 70% de su contenido de cacao. Muchos chocolates mezclados con leche tienen solo el 30% de cacao en su contenido y algunos chocolates oscuros baratos tienen solo el 50% de cacao... y esto significa que la restante composición de ingredientes que no son cacaos está representada en azúcar y en otros aditivos basura.

El chocolate es hecho de los granos del árbol del cacao de la planta *Theobroma cacao*. El cacao está lleno de flavonoides que son comúnmente conocidos por su actividad anti oxidante. Una barra pequeña de chocolate oscuro puede contener tantos flavonoides como el que tienen seis manzanas, cuatro y media tazas de té, o dos vasos de vino rojo.

El chocolate oscuro procesado de manera apropiada realmente entrega grandes beneficios sin los ingredientes insalubres que son frecuentemente incluidos en la barra común de chocolate con leche. El buen chocolate **oscuro** puede ayudar como un inhibidor del apetito; baja la presión de la sangre, mejora tu estado de ánimo, y le agrega antioxidantes a tu organismo.

¿La razón?: el sabor amargo del chocolate puede ayudar al cuerpo a regular el apetito, o su más alto contenido de mantequilla de cacao -que tiene ácido esteárico y ayuda a hacer más lenta la digestión- puede hacer que el estómago esté más satisfecho por más tiempo.

Aquí están otras cosas sensacionales sobre el chocolate:

- El cacao, la fuente del chocolate, contiene agentes anti bacteriales que combaten la caída de los dientes. Calor que esta acción es contraindicada por el alto contenido de azúcar de los chocolates con leche.
- El olor del chocolate puede incrementar las ondas del ritmo theta en el cerebro, lo que da una sensación de relajación
- El chocolate contiene feniletilamina, un elevador suave del estado de

ánimo

- La manteca del cacao presente en el chocolate contiene ácido oleico, una grasa mono insaturada que puede elevar el colesterol bueno.
- Los flavonoides en el chocolate pueden ayudar a mantener elásticos los vasos sanguíneos
- El chocolate aumenta los niveles de antioxidantes en la sangre.
- Los carbohidratos en el chocolate suben los niveles de serotonina en el cerebro, lo que origina una sensación de bienestar

Pero En El Lado Negativo...

1. el chocolate puede disparar los dolores de cabeza en las personas que padecen de migrañas
2. las barras de chocolate combinadas con leche (la mayoría de chocolates en el mercado) son altas en calorías, azúcar, y frecuentemente otros aditivos.

Así que ve con cuidado con el chocolate... guárdalo como un alimento especial, y come solo pequeñas porciones. Si sufres de migrañas, ten cuidado por que el chocolate podría dispararlas, así que aplica aquí algo de precaución.

Personalmente, tengo antojos por el dulce, y una de las maneras que he aprendido a controlar estos caprichos a través de los años, es comiéndome entre 1 y 2 cuadros de chocolate oscuro después de una comida. Debido al sabor rico del chocolate oscuro, entre 1 y 2 cuadros es suficiente para satisfacer mis antojos mientras consumo muy pocas calorías (usualmente menos de 50 calorías si los cuadros son pequeños). Y todo esto mientras también adquiero algunos beneficios antioxidantes, beneficios de sentirme satisfecho gracias a sus grasas saludables, y beneficios por que consumo MUCHO menos azúcar que la mayoría de los otros postres.

Disfruta!

## CAPITULO 21

### Te Verde y Otros Tes

¿Es bueno el te verde para pérdida de peso? Ha habido mucho marketing en años recientes en función de los suplementos que contienen bien sea te verde o te *oolong* ( algunas veces comercializado bajo los nombres Wulong o Wu-yi tea) y que prometen ser una ayuda milagrosa para la pérdida de peso.

Pues bien, la verdad es que si existen algunos beneficios menores en el te verde, el te blanco, el te *oolong*, y el te negro en el proceso de quema de grasa (todos, clases de te originarios de la misma planta – la *Camellia Sinensis*). Sin embargo, la evidencia demuestra que los efectos de disparar el metabolismo y de quemar grasa son apenas pequeños y que la mayoría de suplementos tienen en sus ingredientes estas clases de te, están “inflados” publicitariamente.



Sin embargo, eso no significa que no existan grandes beneficios en estos tes, incluyendo alguna pequeña cantidad de beneficios en el aspecto de la pérdida de peso. Simplemente, date cuenta que los tes son mejores en su forma natural de preparación, y no necesitas comprar suplementos costosos que contienen extractos de te.

El te verde es el que mas atención ha recibido de todos los tes provenientes de la planta *Camellia Sinensis*. Y ¿qué es lo que hay con el te verde? Pues bien, los beneficios del te verde son numerosos. De hecho, si vas al sitio [www.PubMed.com](http://www.PubMed.com) y haces una búsqueda por el término *green tea* (te verde) vas a encontrar mas de 2.000 estudios relacionados con el te verde y sus componentes. De un momento a otro, todo el mundo está poniendo atención al te verde! Sus beneficios posibles están siendo investigados por expertos e incluyen pérdida de peso, prevención contra el cáncer, actividad antioxidante, potencializador del conocimiento, bienestar y buena salud en general... y la lista sigue y sigue.

Pero ¿por qué el te es una ayuda posible para la pérdida de peso?

Muchas razones... la primera de todas, es que el te verde es una fuente de cafeína, pero presentada en una forma mas suave que la cafeína presente en

el café. La cafeína, por supuesto, es un quemador de grasa decente con un registro bien establecido. El té verde también ayuda ligeramente a la pérdida de peso incrementando el ritmo metabólico, causando a aquellos que lo utilizan experimentar un pequeño incremento en la quema de calorías (*American Journal of Clinical Nutrition*).

Esto lo convierte en un quemador de grasa de calidad decente. Sin embargo...

Si eso fuera todo lo que el té verde hace, esta sería una sección bastante corta. Afortunadamente, entrega beneficios adicionales- mucho más allá de lo que la simple cafeína puede hacer. Primero, es un poderoso antioxidante. Si... tal como la vitamina C y el beta caroteno, y las frutas y los vegetales! Pero los investigadores han sugerido que el ingrediente activo (llamado epigallocatechin gallate), puede ser hasta 200 veces más poderoso como antioxidante que la Vitamina E.

Pero espera... todavía no he llegado a la parte buena...

El té verde puede ser útil como un regulador de la glucosa- lo que significa que hace más lento la elevación del azúcar en la sangre después de una comida. Cuando mantienes el nivel del azúcar estable, reduces la respuesta de la insulina... lo que a su vez significa un apetito más controlado y menos grasa almacenada!

Esto lo hace al bajar la acción de una enzima digestiva particular llamada amilasa. Esta enzima es crucial en la descomposición de los almidones (carbohidratos) que originan que los niveles de azúcar se eleven después de una comida.

Esto es un asunto bastante excitante- el té verde puede ser un enlace perdido en una administración apropiada de la glucosa.

Un reciente estudio publicado en *the American Journal of Clinical Nutrition* también validó la efectividad del té verde, indicaba que el consumo de un té rico en *Catechins* conduce tanto a la disminución de la grasa corporal y a la disminución de los niveles de colesterol.

Adicionalmente, el té verde puede inhibir un ácido graso llamado sintetasa. La sintetasa es un sistema enzimático que está involucrado en el proceso de convertir los carbohidratos en grasa. Estudios en animales, sugieren que la

inhibición del ácido graso sintetasa puede llevar a la pérdida de peso.

Y por si esto no fuera suficiente, hay también evidencia de que consumir te verde alto en *catechins*, reduce los riesgos cardio vasculares además de reducir la grasa corporal.

En resumen, los beneficios de pérdida de peso del te verde son un resultado de varios mecanismos, incluyendo el incremento del metabolismo, un efecto positivo en el azúcar en la sangre y la regulación de la insulina, y la inhibición de ciertas enzimas, las cuales son requeridas para el procesamiento de carbohidratos y las grasas. También se ha demostrado que reducen los niveles de LDL (ese es el colesterol “malo”) además de reducir los niveles de triglicéridos.

Los mejores beneficios comienzan con 2 o 3 tazas de te en el día. ¿No te gustan las bebidas calientes? Pues entonces prepara tu te y pon algo de hielo y de stevia para endulzar. Hay muchas clases de te verde para escoger en el mercado: algunos tienen cafeína, otros no; algunos están valorizados con naranja, jazmín, etc. Busca una marca de buena reputación y escoge te orgánico en lo posible.

Recuerda que el te blanco, el te *oolong*, y el te negro son todos de la misma planta que el te verde y pueden tener beneficios similares, pero simplemente han sido menos estudiados que el te verde. Cada clase de te tiene anti oxidantes únicos, así que debe haber beneficios adicionales si haces mezclas con las variedades de te. Por ejemplo, mi bebida saludable preferida y que he venido preparando por años es una mezcla de varios tes con hielo, en la que utilizo algunas bolsas de te verde, algunas bolsas de te blanco, y algunas bolsas de te *oolong*, endulzado ligeramente con un poco de stevia. Aparte del agua, esta es la bebida mas saludable posible con la que puedes acompañar tus alimentos o beberla a través del día.

Además, muchos tes herbales ofrecen una gran variedad de anti oxidantes y sin un gran sustituto frente a las sodas, los jugos, etc. Que adicionan calorías vacías y contribuyen a la ganancia de peso. Hay tes de bayas, tes rojos (conocidos como tes *rooibos*), tes de menta, tes de manzanilla, tes de yerba mate, tes de agua de jamaica, etc, etc. Todos estos tes tienen antioxidantes adicionales únicos que no se encuentran en otros tes y pueden tener beneficios. Por ejemplo, se ha demostrado en estudios que los tes de hibiscos (o flor de Jamaica) ayudan a reducir la presión de la sangre. También el te de

manzanilla es conocido por sus beneficios calmantes y contiene fitonutrientes únicos que pueden ayudar a combatir el efecto de los efectos estrógenos de los contaminantes y pesticidas dentro de tu cuerpo. Todos saben delicioso, bien sea fríos o calientes, y algunos son dulces de manera natural con 0 calorías que no necesitan nada mas. Prueba el te de marca *Celestial Seasonings Berry Zinder* con hierro, para una bebida de verano deliciosamente refrescante. Es una de mis favoritas!



## CAPITULO 22

### Artículos Para Mantener en Tu Cocina.

#### Los mejores vegetales y frutas (cómpralos localmente mientras puedas!)

Dependiendo de donde vidas y en cual temporada, puedes tener vegetales y frutas frescas cerca de ti. Muchas pueden ser compradas en tu supermercado local y en algunas tiendas de víveres. Pero siempre trata de comprar en un mercado local mientras puedas. De esta manera, apoyas al granjero local y el producto es infinitamente mas fresco que aquel que es despachado desde miles de kilómetros de distancia desde tu país, o desde otros países. La producción local generalmente es bien sea orgánica o tiene menos pesticidas, herbicidas y preservativos, y a que no provienen de una gran granja industrializada, lo cual los convierte en una opción mas saludable para tu organismo.

Si no puedes encontrar o pagar por lo orgánico, o conseguir producción local, entonces échale un vistazo a esta lista de comidas para evitar de una producción no orgánica:

- Manzanas
- Cerezas
- Uvas, importadas de Chile
- Duraznos nectarinos
- Melocotón
- Peras
- Frambuesas
- Fresas
- Pimentones
- Apio
- Papas
- Espinaca



Estos productos de producción masiva y comercial son los mas sometidos a la aspersión de químicos. Así que.. si no puedes conseguir lo local y lo orgánico, trata de evitar estas frutas y vegetales de la manera convencional, pues están cargados con pesticidas y toxinas.

Las siguientes frutas y vegetales son mucho mas seguras para comer en su forma convencional sin tener que pagar extra por su presentación orgánica:

- Bananas (bananos, plátanos)
- Kiwi
- Mangos
- Papaya
- Piña
- Espárrago
- Aguacate
- Brócoli
- Coliflor
- Cebolla

¿Por qué lo orgánico cuesta más?

Cultivar los alimentos es una actividad fundamentada en el capital humano. Y si bien la comida orgánica es una industria en crecimiento, esta no tiene las economías de escala o los subsidios del gobierno de los Estados Unidos disponible para los agricultores que sirven la industria tradicional. Así que si te toca comprar convencional, puedes tomar algunas precauciones para que te protejas de los pesticidas:

- Compra vegetales y frutas frescas de temporada. Cuando un almacenamiento largo y largas distancias para entregar no son requeridas, se utilizan menos pesticidas.
- Corta la parte superior y las partes de afuera del apio, la lechuga, los repollos y otros vegetales con hojas que podrían contener la mayor parte de los residuos de pesticidas.
- Pela y cocina cuando sea apropiado, aunque algunos nutrientes y fibra se pierdan en el proceso.
- Come gran variedad de frutas y vegetales. Esto va a limitar la exposición a cualquier tipo de residuo de pesticida.
- Espera justo antes de la preparación de este tipo de alimentos para que los laves y los sumerjas en agua limpia. Cuando creas que sea necesario, refriégalos con un cepillo. Esto remueve la suciedad, las bacterias y los residuos de pesticidas e insectos.
- Un jabón especial no es necesario para lavar y este podría ser perjudicial

para tu salud dependiendo de sus ingrediente. Con el agua limpia es suficiente.

## **Otras cosas para mantener en tu cocina**

Ok, ya conoces los productos importantes para transformar tu cocina y tu cuerpo. Hay muchas otras comidas, especias y condimentos que también pueden aportar a tu cocina saludable. Te voy a dar una lista parcial de estos artículos.

Recuerda, que si no tienes comida basura en tu casa, lo mas probable es que no vayas a comer basura. Si todo lo que tienes es casa es comida saludable, estarás forzado a tomar decisiones inteligentes y evitar las tentaciones cuando hagas tus viajes al supermercado. Luego, vas a empezar con algunos hábitos mas saludables, una vez te des cuenta de las razones que existen para evitar la comida basura y comer lo que realmente le ayuda a tu cuerpo. El resultado será un cuerpo saludable y fuerte junto con montones de energía, y a mirar la vida desde una nueva perspectiva.

Vamos a comenzar con cosas para mantener a la mano en tu nevera. Una o dos veces a la semana, llénalo con vegetales frescos. Durante el verano, visita frecuentemente el mini mercado de los granjeros cerca de tu casa, y consigue los productos mas frescos y sabrosos.

## **TU LISTA DE COMPRAS**

- **Vegetales como zucchini, cebollas, champiñones frescos, espinaca, brócoli, pimientos rojos, cilantro**, para ser agregados en omelets, ensaladas, platos salteados, pinchos, etc
- La leche de coco es otra comida básica para mantener a la mano. Me gusta usarla para mezclarla con batidos, avena, o yogurt para un sabor rico y cremoso. La leche de coco no solamente agrega un estupendo sabor a los platos, sino que también está llena de grasas saturadas como los triglicéridos de cadena media.
- **Queso cottage, queso ricotta, y yogurt**- prueba el queso cottage o el ricotta junto con el yogurt, nueces partidas y bayas para una sensacional media mañana o algo (onces, snack). El queso sin procesar (de animales alimentados con pasto preferiblemente) es increíble y es una

fuentes ricas de más calcio utilizable, vitamina K2 para tus huesos y toneladas de enzimas.

- **Almendras, pecanas, nuez de castilla (nuez de nogal), pistachos** – trituradas o enteras- las nueces son deliciosas y son una fuente sensacional de grasas saludables. Toma un puñado para un snack saludable o mézclalas con ensaladas y batidos
- **Huevos enteros**—una de las fuentes más ricas de nutrientes que estén en la naturaleza (recuerda que incrementan tu colesterol BUENO, así que deja de temerles). Consíguelos de gallinas libres si te es posible. Siempre cómelos con las yemas incluidas, que es la fuente más rica de nutrientes en el huevo.
- **Mantequillas de nuez** – la mantequilla de maní es algo aburrida, así que ponte creativo y prueba la mantequilla de almendra, la mantequilla de anacardo, o incluso la mantequilla de macadamia. Esta es nutrición deliciosa e imbatible!
- **Salsa** – trata de ser creativo y probar con nuevas variedades exóticas de salsas. Muchos supermercados (principalmente en Estados Unidos) las venden ahora frescas y recién hechas con recetas caseras en un espacio especial. Pruébalas en tus huevos por la mañana, para un saludable despertar!
- **Mantequilla** – no le creas a los negativos; la mantequilla, especialmente la de las vacas alimentadas con pasto le dan un gran sabor a cualquier plato y puede ser parte de una dieta saludable (simplemente asegúrate que la cantidad sea pequeña por que la mantequilla es densa en calorías.. y NUNCA utilices margarina, al menos que quieras asegurarte un ataque cardíaco).
- **Aguacates** – increíbles.. además son una gran fuente de grasas saludables, fibra y otros nutrientes. Trata de agregarlos a los wraps, ensaladas, o coronando los omelets o los sándwiches
- **Wraps de grano entero o wraps y pan de arroz integral libres de gluten** – (busca wraps y pan con al menos entre 4 y 5 gramos de fibra por 20 gramos del total de carbohidratos). Recuerda que lo mejor es minimizar el consumo de granos si perder de peso es tu meta, así que

cómelos con moderación.

- **Lechugas de hojas verde oscura, o lechugar de hojas rojas, lechugas romanas, rúgula y espinaca bebé orgánica** maravillosas para ensaladas con cada comida. .
- **Aderezo para ensalada hechas en casa- utilizando vinagre balsámico, el aceite de marca *Udo's Choice Oil Blend*, y el aceite de oliva extra virgen.** Esto es mucho mejor que el aderezo para ensalada procesado, lleno de químicos y de grano de soya altamente refinado que se consigue empacado en los supermercados. Frecuentemente hago mi propia mezcla con aceite de oliva, vinagre balsámico, albahaca triturada fresca, tomillo, ajo, sal y pimienta. Cualquier vegetal que tenga una salsa de estas te va a saber delicioso!
- **Hierbas frescas: albahaca, tomillo, orégano, cilantro** –son deliciosas en ensaladas, en los huevos y como aderezos en platos con carne.

Algunos de los alimentos básicos para el refrigerador:

- **Pescado fresco- que sea congelado!** – prueba una clase de pescado cada semana. Hay muchas variedades disponibles, para que nunca te aburras. En Estados Unidos, *Trader Joe's* es un gran lugar para encontrar pescado fresco de todas las clases atrapado en su estado salvaje.
- **Bayas frescas** durante la temporada de cosecha de tu localidad, compra bayas frescas pero para el resto del año (si vives en un país con estaciones), mantén un suministro de moras, frambuesas, arándanos, fresas y cerezas congeladas, para que las agregues en tu cereal alto en fibra, avena, queso cottage, o batidos.
- **Vegetales congelados** – igual que en el punto anterior, cuando la temporada de cosecha ha terminado y no puedes obtener vegetales frescos, los vegetales congelados son una buena opción ya que ofrecen un contenido alto en nutrientes.
- **Pechugas de pollo congeladas- de pollos libres** si es posible. Es muy conveniente y fácil de preparar, o par que se convierta en una adición sencilla de wraps o ensaladas

- **Carnes congeladas de animales alimentados con pasto: bison, res, cordero, cabra, etc**

Ahora, los alimentos básicos para la despensa:

- **Copos de avena y avena irlandesa** – tiene mas fibra que aquellos paquetes de avena instantánea que están llenos de azúcar y un alto nivel de glicemia.
- **Latas de leche de coco** – debes verterlas en otro contenedor y ponerlo en la nevera (refrigerador) después de abrir las latas
- **Varios tes ricos en antioxidantes- verde, oolong, blanco, y rooibos** son algunos de los mejores.
- **Stevia** el mejor endulzante natural sin calorías. Búscala en <http://Naturally-Stevia.com>
- **Sirope de arce orgánico** – nada de esa basura Aunt Jemima llena de jarabe de maíz de alta fructuosa.. solamente sirope de arce real puede ser considerado como comida real. Prueba con una pequeña cantidad de avena, o agrégala a tu batido post entrenamiento para lograr carbohidratos que te repongan el Glucógeno en el músculo.
- **Miel sin procesar** – mucho mejor que la miel procesada, la miel en su estado natural tiene mas cantidades de nutrientes benéficos y muchas enzimas. Se ha probado en estudios que la miel mejora el metabolismo de la glucosa (cómo procesas los carbohidratos). Utilizo una cucharada pequeña cada mañana en mis tes. Y si, es pura azúcar, pero al menos tiene algunos beneficios nutricionales.. y una cucharadita de miel representa solo cinco gramos de carbohidratos...
- **Pasta de trigo entero o de arroz integral** – tiene mucha mas fibra que las pastas normales. La pasta de arroz integral se pueden encontrar usualmente en las secciones de los supermercados que son libres de gluten o en la tiendas de comida saludables (especialmente en estados Unidos). Es verdaderamente deliciosa. Incluso si no tienen alergia al gluten, es mejor limitar el trigo que consumes; mucha gente podría tener problemas digiriendo el trigo y el gluten, y ni siquiera se han dado cuenta. Recuerda que si tu objetivo es la pérdida de grasa,

recomendamos limitar tu consumo de granos, así que come pastas solo una vez a la semana como parte de tu día de trampa.

- **Arroz integral y otros arroces mas altos en fibra** –NUNCA el arroz blanco. Puedes comprar la variedad de cocción lenta en una variedad de bolsas, o comprarlo instantáneo o congelado. Mi favorito es un arroz integral delicioso con sabor a nueces que viene pre cocido y congelado. Lo venden en *Trader Joe's* (Estados Unidos)
- **Latas de frijoles negros o judías pintas** – agrégalos a wraps mexicanos por su fibra y su contenido nutricional. Además, los frijoles son sorprendentemente una de las mejores fuentes de la juventud al promover anti oxidantes! Son buenos para mezclar en ensaladas para agregar a la comida mas proteína y fibra.
- **Salsas de tomate** – deliciosa, y me imagino que has oído un millón de veces que es una fuente maravillosa de licopeno. Solamente mira bien las marcas que están llenas del desagradable jarabe de maíz de alta fructuosa. U mejor y mas económica opción es abastecerse de salsa de tomates orgánicos y hacer tu propia salsa italiana sazonada con sal, pimienta, orégano, albahaca, ajo y todo lo que te provoque!
- **Chocolate oscuro** – (tan oscuro como puedas)- este es uno de mis alimentos preferidos que satisface mis antojos por el dulce, además de entregarme cargas de antioxidantes al mismo tiempo. De todos modos es un alimento denso en calorías, de tal manera que solo me como un par de cuadritos; pero eso es suficiente para hacer el truco, así que no siento la necesidad de salir a buscar un pastel o un helado, o a devorarme una bolsa de galletas para satisfacer mis impulsos por un postre
- **Polvo de cacao orgánico sin endulzar** – me gusta mezclarlo en mis batidos por una dosis extra de anti oxidantes o para hacer mi bebida caliente de chocolate agregando el polvo de caco en leche caliente con un poco de stevia y un par de pedazos de chocolate oscuro derretido.
- **Sal de mar** – muchas tiendas de víveres ahora ofrecen sal de mar y mi favorita es la que puedes moler por tu cuenta. Nada sabe mejor que la sal de mar fresca en tu comida saludable (y si! Hay una gran diferencia!). la sal de mar está cargada con minerales como el magnesio, y no es ni

cerca de dañina para aquellos con alta presión sanguínea reactiva.

- **Variedad de Tes de Hierbas** – tómalos fríos o calientes, endúzalos con un toque de miel o stevia si es necesario.

## CAPITULO 23

### **La transformación Ha comenzado!**

Ahí lo tienes entonces. Remueve las calorías vacías y ofensivas de la comida procesada y reemplázalas con comidas reales densas en nutrientes y tu cuerpo va a cambiar de ser una fábrica de grasa a una máquina esbelta quemando grasa. La transformación pudiera no ocurrir de la noche a la mañana, así que dale cierto tiempo. Pero SI va a ocurrir! Y en el proceso, vas a encontrar que ya no vas a querer más la comida basura. Alimentar tu cuerpo con comida REAL saludable y nutritiva va a saciar tu hambre y le dará a tu cuerpo lo que necesita, así que ya no tendrás más antojos o ansias.

Si en términos generales acabas comprando y comiendo los alimentos listados en este libro, no solo vas a comenzar a cambiar tus hábitos alimenticios para bien, sino que cambiarás para ser un “nuevo tú” más joven, esbelta, energético y fuerte. Probablemente vas a notar también otros grandes beneficios haciendo esta dieta de transformación: más rozagante, pelo más grueso y fuerte, piel más limpia, menos problemas de alergias respiratorias, menos gripas, mejor desempeño sexual, más energía, y un tiempo de recuperación más rápido cuando entrenas solo por mencionar algunos ejemplos. Mentalmente te vas a sentir más inteligente, más claro, más feliz y menos irritable.

Se que no es real pensar que vas a comer SOLAMENTE las comidas de esta lista, pero llevar snacks inteligentes contigo cuando estás a mitad de camino o lejos de casa y escoger artículos saludables de un menú cuando estés cenando por fuera te va a mantener en el camino correcto. Y no te desespere si te desvías o tienes un día cuando termines comiendo de manera pobre e insalubre. Simplemente vuelve nuevamente por la ruta saludable al día siguiente. Mi regla general siempre ha sido tratar de comer saludable el 90% del tiempo y no rendirte a ti mismo por el otro 10%!

Simplemente recuerda esta regla clave: consume alimentos que no sean procesados, y si lo son que sean procesado en lo más mínimo. Evita en lo posible, cualquier comida que venga en paquetes con una lista de ingredientes que supere las 3 o 4 líneas. Consume mientras puedas alimentos que estén cerca de la forma en que fueron creados por la Madre Naturaleza. Dale a tu cuerpo el combustible que necesita y la grasa se va a desvanecer.

Escoge la manzana por encima de la salsa de manzana. Come nueces sin

procesar, no las nueces saladas, hidrogenadas y cubiertas de azúcar que vienen en las latas. Escoge el queso sin procesar y sin pasteurizar cuando quieras picar, no esa cosa procesada que viene en empaque. Come la carne de animales que fueron levantados de la manera que quiso la madre naturaleza- reses alimentados con pasto, pollos libres y pescado atrapado en su estado salvaje. Come grasas buenas- las que están de manera natural en los alimentos, no en los aceites vegetales procesados o grasas trans.

Cambia tus hábitos de compra en el supermercado- compra productos del campo de tu área y ve a esas pequeñas plazas y mercados de pueblos cuando puedas; si vives en Estados Unidos, haz tus compras de víveres en tiendas como *Whole Foods* o *Trader Joe's* o busca en tu ciudad un proveedor de alimentos naturales sin procesar y alimentos orgánicos. Si tienes que ir al supermercado tradicional, trata de comprar solo en el perímetro del almacén. La mayoría de los pasillos centrales de la tienda están llenos de estantes que exhiben los alimentos procesados y empacados. No hay necesidad de ser tentado.

Buena suerte! Disfruta de tu cuerpo esbelto y salud brillante! Tus amigos y familiares se estarán preguntando cuál es el secreto de tu éxito. Y cuando te pregunten, diles que consulten [www.PerderGorduraDelEstomago.com](http://www.PerderGorduraDelEstomago.com) . Así podrán ordenar su propio libro para transformar completamente sus cocinas y sus cuerpos!

# SECCION ESPECIAL DE BONIFICADOS

## Guía Nutricional Quema Grasa Avanzada: El Plan de Pérdida de Grasa Acelerado de 23 Días

Esta es la sección de bonificados que te prometí ... en esta sección, voy a mostrarte todos los detalles puntuales de cómo recientemente pasé de tener 10.2% de grasa corporal a tener solo un 6.9% en solo 23 días, mientras me preparaba para un estudio de fotografía. (Todavía no tengo las fotos por parte del fotógrafo, pero las voy a compartir en las próximas semanas en mi blog o en la página [www.perdergorduradelestomago.com](http://www.perdergorduradelestomago.com)

Ahora bien, ten en mente que las técnicas de esta sección NO son para todo el mundo! Realmente necesitas ser disciplinado y estos métodos son SOLO para ser usados por 3 o 4 semanas MAXIMO, y solamente en una ocasión cuando realmente necesites acelerar la quema de grasa para estar listo para un evento especial ... quizás un matrimonio o unas vacaciones en la playa, o lo que pueda ser.

Este es el método saludable perfecto para “llegar a la cumbre” como dicen los levantadores de pesas y los modelos de acondicionamiento físico. Después de todo, no puedes entrenar con el 100% de intensidad todo el año, y no puedes hacer tu dieta con los niveles mas estrictos al 100% todo el año. Pero trabajar para “llegar a la cumbre” es algo que es realmente un objetivo muy divertido de buscar una o dos veces al año.

No hay nada “peligroso” o demasiado “extremo” sobre algunas de estas técnicas... aún así son hábitos de alimentación muy saludables (pero solo un poco “amplificadas”), y no utilizo en absoluto ningún estimulante basado en peligrosas pastillas quema grasa. Todo lo que hice durante esta ráfaga de 23 días de quemar grasa fue principalmente utilizar comidas enteras naturales, unos pocos suplementos naturales, y otros pocos trucos aquí y allá con especias, tes, etc., ... junto con un programa estratégico de entrenamiento que fue elevado ligeramente por encima de mis niveles normales de entrenamiento.

Ten en mente que mientras avanzamos en estas opciones y métodos, algunos de ellos podrían parecer como “detalles mínimos”. Pero ya sabes que una de las cosas que predico todo el tiempo es ver “la película completa”. Sin embargo, en este caso, cuando combinas una docena de estos detalles menores al mismo tiempo, puedes crear en tu cuerpo un ambiente de pérdida

de grasa muy poderoso, mientras mantienes el músculo magro.

Asimismo, mientras lees, podrías pensar que algunos de estos métodos simplemente vas mas allá de ser un perfeccionista o de un neurótico... de hecho, si trataras de seguir todas estas técnicas todo el año, la gente pensaría que estás loco. Pero de digo nuevamente, esto solo se trata de una ráfaga de 23 días para alcanzar mi objetivo MUY rápido. Puedes hacer lo que quieras para poner en tu mente que esto solo va a durar 23 días... es realmente así de fácil.

La razón por la que fui tan estricto en estos 23 días fue por que iba a hacer cualquier cosa para cumplir el objetivo que había establecido. Nunca haría ni la mitad de estas cosas en una manera regular ya que me volvería loco. De hecho aprendí a través de los años cómo balancear mi estilo de vida de acondicionamiento físico con una fantástica vida social y ser capaz de salir a tomar con amigos, comer lo que quiera en asados o fiestas de ocasión, y aún así estar con el porcentaje de grasa corporal entre el 8 y el 10% todo el año. Sin embargo, con este período, mi objetivo era bajar de 7% de grasa corporal, así que todo tenía que ser perfecto durante estos 23 días.

Termine con 6.9% de grasa corporal (bajé desde 10.2%) mientras que además pude mantener toda mi musculatura magra durante este ciclo de 23 días! Fue realmente divertido trabajar duro para lograr este objetivo por unas pocas semanas... solamente esto, fue un factor muy motivador comparado con simplemente "mantenerse".

Ahora, vamos a meternos con los detalles!

### **Prioridades durante esta etapa de quema acelerada de grasa de 3 a 4 semanas.**

1. Mantener tu músculo magro para seguir con tu ritmo metabólico alto. Ya que necesitarás ligeramente restringir calorías, corres el riesgo de perder músculo magro durante esta etapa, lo que puede reducir tu ritmo metabólico, y hacer más difícil la pérdida de grasa. La prioridad mas importante es mantener el músculo magro durante esta etapa.
2. Potenciar el entorno de quema de grasas en tu cuerpo para liberar la producción del exceso de grasa corporal.
3. Maximizar tu metabolismo- todos los detalles menores están encaminados a

maximizar tu metabolismo durante este período. No tenemos un solo día para perder si tienes un objetivo en un período específico.

4. Potenciar el efecto térmico de quema de calorías a partir de la comida que consumes.

5. Reducir el stress para minimizar las hormonas negativas como la cortisona, y ayudar a maximizar las hormonas quema grasa

6. Maximizar la cantidad de sueño profundo que tienes, ya que la recuperación va a ser súper importante durante este período, pues tus niveles de entrenamiento van a subir un poco.

## **La información detallada**

### ***La Clase De Entrenamiento Con Pesas***

Ya que es importante mantener la masa de músculo magro durante una “fase de rompimiento” como esta, el entrenamiento con pesas necesita ser pesado e intenso. Pesas livianas y muchas repeticiones no van a lograr nada cuando estás en un ligero déficit de calorías y en un ligero déficit de carbohidratos.

Voy a mencionar ciertos tipos de ejercicios en esta sección, y tu ya deberías saber cómo hacer la mayoría de ellos, ya que estoy asumiendo que ya tienes una copia de mi programa completo Abdominales Perfectos. Si hay alguno de los ejercicios que no sepas cómo se hacen, todo está cubierto en detalle en el programa completo Abdominales Perfectos, del cual puedes conseguir tu propia copia en [www.PerderGorduraDelEstomago.com](http://www.PerderGorduraDelEstomago.com)

Ya que vas a reducir ligeramente tu consumo general de carbohidratos durante este período, no vas a tener todo el tiempo el glucógeno del músculo rebosante para hacer grandes cantidades de ejercicios sencillos aislados. Esto simplemente sería una pérdida de tiempo. Deja los ejercicios aislados solo para un período cuando estés tratando de ganar peso, y aún así inclúyelos solamente como una pequeña porción de tu entrenamiento en general.

Apegarse a los ejercicios combinados pesados es clave durante esta fase rompedora – levantamientos muertos, sentadillas, tijeras dinámicas, press de pecho en banca, press de hombro, jalones de polea y ejercicios de remo de la

parte superior del cuerpo serán las clases de ejercicios principales para enfocarse. Swings con mancuerna unimanual frontal, arrancada mancuerna unimanual y press con mancuernas o kettlebell (pesa rusa) pueden ser también sensacionales adiciones de ejercicios de cuerpo completo para lograr un efecto que dispare tu metabolismo y estimule las hormonas que quema grasa.

Tuve fantásticos resultados usando un programa de entrenamiento de pesas de 4 días por semana durante esta fase de rompimiento. La mayoría de los entrenamientos se enfocaron en el cuerpo completo pero cada entrenamiento tenía diferentes patrones de movimiento para evitar el sobre entrenamiento. Para la mayoría de ejercicios de entrenamiento con pesas, me enfoqué en un peso lo bastante pesado y un rango de repeticiones moderado como 5 x 5 (5 series por 5 repeticiones por serie, sintiendo bastante dura la quinta repetición para completar cada serie!)

Por ejemplo, hice entrenamientos con peso en este ciclo, los días lunes, miércoles, viernes y sábado, y dividía las rutinas mas o menos así:

Lunes: superserie con banca y peso muerto; peso muerto rumano o *power cleans*; otros trabajos de pecho; finaliza el entrenamiento con un "circuito de abdominales HIIT" de 10 minutos (este circuito lo explicaremos en un minuto).

Miércoles: superserie con sentadilla y jalones de polea; ascensos en step; y otro trabajo de la parte superior de la espalda "circuito de abdominales HIIT" de 10 minutos.

Viernes: súper series de enviones con remos de cubito unimanual alternos con mancuerna; pullovers con mancuerna, y sentadillas con press de hombro con mancuerna. "Circuito de abdominales HIIT" de 10 minutos.

Sábado: entrenamiento mas corto -\_Arrancada y swings con mancuerna o kettlebell (pesa rusa)- ambos ejercicios en sus versiones de uno y dos brazos; y *high pulls* con kettlebell (pesa rusa)

Lunes/Miércoles/Viernes, son entrenamientos de una hora aproximadamente y el entrenamiento del sábado es corto, de 25 minutos, pero muy intenso. Por lo apretado del tiempo, teniendo solo 23 días para prepararme para la sesión de fotografía, subí la intensidad de estos entrenamientos un poco mas comparado con mis entrenamientos de "mantenimiento" . además el "Circuito de abdominales HIIT" de 10 minutos de lunes, miércoles y viernes, tuvo un

componente adicional que típicamente no hago.

### ***Explicación del “Circuito de Abdominales HIIT” de 10 Minutos***

Agregué este taladro de 10 minutos al final de mis entrenamientos de resistencia solo durante esta etapa de rompimiento.

Si bien todos sabemos que no puedes ubicar la reducción de grasa abdominal simplemente haciendo ejercicios abdominales, hay una razón de por qué quise combinar estratégicamente ejercicios abdominales a un circuito de entrenamiento de intervalos de alta intensidad...

Ha habido varios hallazgos de investigaciones que he visto recientemente que indican que hay ligeros aumentos (muy ligeros) en el % de grasa corporal quemada de un área específica cuando los músculos en esa área del cuerpo son altamente estimulados. El aumento porcentual creo fue minúsculo y probablemente no sumó ningún incremento significativo de pérdida de grasa de un área específica (algo conocido como el mito de la reducción focalizada)

La película completa como la conocemos es que los ejercicios que trabajan grupos musculares más grandes como las piernas y la espalda DE LEJOS queman más calorías en general que cualquier ejercicio abdominal pudiera hacerlo en el mismo período. Es por eso que siempre he predicado enfocar la mayoría de tus entrenamientos en esos ejercicios “taladro” de cuerpo completo y no más de 5 minutos en entrenamiento abdominal directo.

Sin embargo, hay una teoría que explica que si logras estimular de manera fuerte el área abdominal con movimientos abdominales fuertes como los abdominales bicicleta o escaladores de montaña y luego combinar esos ejercicios en un circuito con trabajo de cardio de alta intensidad, podrías posiblemente de manera leve incrementar la quema de grasas en la zona abdominal.

Si bien pienso que esto no es precisamente la reducción focalizada en acción, lo que si pienso es que el poder de tu mente y el efecto placebo podrían ayudarte a quemar grasa más rápido si piensas con todas tus fuerzas que estás realmente arrasando con esa grasa abdominal. Ya sabemos que tu mente es muy poderosa en controlar cómo responde tu cuerpo a los estímulos, tal como el efecto placebo se ha convertido en la última evidencia de ese poder.

Así que mientras estés haciendo este “Circuito de Abdominales HIIT” de 10 Minutos, simplemente ten en tu mente que tan poderosamente estás derritiendo grasa del estómago... tu nunca sabes ... el poder de tu mente podría realmente incrementar esa quema de grasa. De verdad que no es tan lejana esa posibilidad.

De cualquier manera, aún así es un circuito arrollador para terminar mis entrenamientos!

Así fue la manera en que estructuré el “Circuito de Abdominales HIIT” de 10 Minutos:

Lo que hice fue rotar continuamente entre ejercicios abdominales de piso o ejercicios abdominales en un balón de estabilidad y algo de alta intensidad como saltar la cuerda, utilizar una tabla de deslizamiento (*slide board*) o hacer embalajes de entre 40 y 60 segundos en una máquina de remo. Realmente puedes utilizar cualquier aparato que quieras, pero estos son los tipos de “taladros” que prefiero.

Así que esa rutina abdominal sería algo así:

30 segundos de abdominales bicicleta  
30 segundos de salto de cuerda súper rápido  
30 segundos de escaladores de montaña  
60 segundos de máquina de remo  
30 segundos de abdominales bicicleta  
60 segundos en la tabla de deslizamiento (*slide board*)  
30 segundos de escaladores de montaña  
30 segundos de escaladores de montaña

Etc., etc. – hasta que alcances 10 o 12 minutos de tiempo haciendo este loco circuito!

Que manera de terminar un entrenamiento! De camino a casa desde el gimnasio, practicaría algunas “aspiradoras de estómago” las cuales se describen en esta página:

[www.perdergorduradelestomago.com/truco-para-apalanar-el-estomago.html](http://www.perdergorduradelestomago.com/truco-para-apalanar-el-estomago.html)

## ***Manipulando el Consumo de Carbohidratos***

No importa cuántas veces escuches a toda clase de “expertos” creando argumentos sobre bajo en carbohidratos vs alto en carbohidratos, o afirmando que “los carbohidratos no importan... lo que importa es el total de calorías”.. pues bien, voy a decirte que los carbohidratos SI importan, pero mi punto de vista en esto no es extremista en ninguna dirección.

La mayoría de las veces, tengo recomendaciones muy moderadas en relación con los carbohidratos. Mi posición sobre el tema podría catalogarse como “entre moderada y baja” sobre el consumo de carbohidratos para obtener los mejores resultados para perder grasa. Definitivamente no estoy de acuerdo con las dietas extremas bajas en carbohidratos que muchos predicán, y no estoy de acuerdo tampoco con una dieta alta en carbohidratos, ya que es MUY difícil perder la grasa corporal sobre la base de un alto consumo de carbohidratos. Incluso yo como una decente cantidad de carbohidratos la mayoría de las veces en el año cuando estoy simplemente “manteniéndome”.

Sin embargo, en esta sección, obviamente estamos hablando sobre un período específico donde queremos acelerar la quema de grasa.. . y puedes hablar con todos los levantadores de pesas, modelos de acondicionamiento físico, y competidores de físico culturismo que quieras (esta es gente cuyo TRABAJO es estar súper esbelto en ciertos momentos), y el 99% de ellos te va a decir que una de las principales cosas que ellos manipulan durante un período de cortar grasa, es su consumo de carbohidratos.

Lo que hice durante este ciclo de 23 días de cortar grasa fue comer la MAYORÍA de mis carbohidratos solo en los días del entrenamiento de resistencia, en la mañana, y durante el alimento post entrenamiento.

Había cuatro días de entrenamiento por semana (Lunes/Miércoles/Viernes/Sábado), así que la mayoría de mi consumo de carbohidratos era durante el desayuno de mis días de entrenamiento con el momento del ejercicio ubicado entre mitad y final de la tarde... y luego la cantidad restante del consumo de carbohidratos era inmediatamente después del entrenamiento. Así que el día era más o menos así:

**9am:** despertarse y desayunar con carbohidratos moderados (quizás 35 gm de proteína, 35 gm de carbohidratos, 25 gm de grasa)

**mediodía:** almuerzo pequeño con carbohidratos entre moderado y bajo (quizás

25 gm de proteína, entre 15 y 20 gm de carbohidratos, 25 gm de grasa)

**3pm:** pequeño snack principalmente bajo en carbohidratos GI y grasas saludables (como una manzana con mantequilla de almendra)

**4:30pm:** sesión de entrenamiento de alta intensidad y pesos pesados por 1 hora.

**5:45pm:** Batido post-entrenamiento- una relación de 2:1 entre carbohidratos y proteínas (un par de mis recetas las puedes encontrar en esta página:

<http://www.perdergorduradelestomago.com/nutricion-post-entrenamiento.html>

-- son generalmente 40 gms de proteína, 75 gms de carbohidratos, y 5 gms de grasa en este batido post entrenamiento

**8 pm:** la cena consiste en una carne saludable como filetes de carne de animales alimentados con pasto, vegetales al vapor con queso de leche proveniente de animales alimentados con pasto, y una gran ensalada con aguacate (casi todas las proteínas y las grasa saludables con solo vegetales fibrosos, pero no comidas basadas en almidones)- no mas de cerca de 10gm de carbohidratos en total con esta comida.

**11pm:** snack como queso cottage, canela, stevia, y nueces sin procesar

**1 am:** ir a la cama y tratar de tener 8 horas de sueño.

Ha una razón importante por la que hice esto... primero, con el fin de ser capaz de aguantar las sesiones de entrenamiento de resistencia con la suficiente intensidad y pesas lo suficientemente pesadas y por consiguiente ser capaz de mantener masa de músculo magro durante este período, necesitas una dosis de carbohidratos moderada temprano en el día en que entrenas. Te puedo decir por mi experiencia, que si mi consumo de carbohidratos es muy bajo en un día de entrenamiento de resistencia, mi entrenamiento va a sufrir y no voy a tener la energía necesaria para mover pesos pesados.

Segundo, aún así con esta rutina eventual, yo quiero reabastecer el glucógeno del músculo para ayudar al proceso de reparación del músculo , consumiendo un batido post entrenamiento inmediatamente después de entrenar. Para el resto del día, con cena y un snack tarde en la noche, es casi todo proteína, grasas saludables, y fibra en lo que me enfoco.

En los días que no hago ese entrenamiento de resistencia, me enfoco casi todo el día principalmente en proteínas, grasas saludables, y fibra (de vegetales y de un suplemento de fibra, del cual hablaré en un momento). Cualquier otro ejercicio que haga en los días donde no tengo el día de entrenamiento de resistencia serán actividades mas ligeras como caminar o pasear por el campo, de tal manera que no hay una gran necesidad por carbohidratos ya que los

ejercicios explosivos y otros ejercicios de resistencia que necesitan glucógeno no se están haciendo.

Además, estar en un estado ligeramente prohibido de carbohidratos cuando haces actividades ligeras como caminar o salir a pasear por el campo puede ayudarte a incrementar tu quema de grasas en esos días y forzar definitivamente a tu cuerpo a que confíe más en quemar grasa para proveer energía.

Así que la premisa básica durante este ciclo rompedor de 23 días es tratar de mantener los niveles de azúcar bajo control y prevenir los altos niveles de insulina la MAYORÍA del tiempo, mientras enfoco mi ingesta de carbohidratos solamente en los días de entrenamiento de resistencia, en la mañana y justo después del entrenamiento.

Un efecto lateral de tratar de comer de esta manera (enfocándose en proteínas, grasas saludables, y fibra) es que realmente te lleva a llenarte más con vegetales, y esto incrementa la densidad de nutrientes comparado con comer pan, pasta u otro tipo de harinas. Esto definitivamente ayuda a controlar fácilmente tu apetito.

Esta es una de las más importantes partes de toda esta fase – evitar granos casi exclusivamente y obtener la mayoría de tus carbohidratos de los vegetales y algunas frutas y bayas. Los granos son más una comida para ganancia de peso ya que son muy densos en calorías sin una densidad en nutrientes suficiente (micro nutriente) para una fase como esta.

### ***¿Días de trampa?***

Podrías pensar que como se trata solo de un ciclo de 23 días, entonces no hay espacio para un día de trampa o incluso una comida de trampa. Pero, estás equivocado!

De los 23 días, aún pude tener 3 días de trampa (más o menos 1 por semana). Estos no fueron días enteros llenos de trampa como una juerga de comida durante todo el día. En la mayoría de los casos, los días de trampa tenían solo 1 o 2 comidas extra grandes que eran pesadas en carbohidratos y grasas. El propósito de esto era prevenir mi cuerpo de reaccionar en contra y reducir el ritmo metabólico para preservar calorías debido a los carbohidratos y calorías disminuidos de los otros 6 días de la semana. Estos alimentos de

trampa que eran altos en carbohidratos y altos en grasa estimulaban una gran disparada de insulina y ayudaba a renovar los niveles de leptina, lo cual le hacía señales al cuerpo que las calorías están abundantes e incrementan el ritmo metabólico.

Debo repetir, ya que eran solamente 3 días de trampa y cerca de entre 4 y 5 comidas de trampa durante todo el ciclo de 23 días, las comidas de trampa realmente ayudaron mas de lo que lastimaron.

### ***Consumo de Alcohol***

Ya no tomo tantas bebidas alcohólicas como lo hacía en mis veinte años o en mis días de universidad, pero aún ahora cuando ya estoy superando los 30, todavía disfruto algunos tragos con amigos usualmente una o dos veces a la semana.

Sin embargo, vamos a enfrentarlo.. no hay nada del alcohol que te vaya a ayudar a perder grasa corporal, y en este ciclo de 23 días si se debe ser estricto, lo único son los días de trampa con la comida de los que te hablé. Así que básicamente lo que hice fue tratar de evitar el alcohol totalmente durante esos 23 días. Creo que me habré tomado un par de cervezas y dos copas de vino en ese período. Esto requiere de cierta disciplina, y hubo un par de noches afuera con amigos que me ofrecí ser el conductor elegido y eso hizo fácil que solo tomara club soda o te helado sin azúcar mientras mis amigos se tomaron sus considerables cantidades de alcohol.

Así que fue muy fácil cuidarme en este tema.

### ***El Truco De La Pimienta De Cayena***

Recuerda que cada uno de estos pequeños detalles pueden ayudarte ligeramente, y este es uno de esos pequeños detalles.

Durante esta fase de rompimiento de 23 días, me tomé dos cápsulas de pimienta cayena en 3 comidas por día. La pimienta de cayena contiene capsaicina, la cual ayuda a crear un ligero efecto térmico e incrementa la quema de calorías.

Por favor ten presente que no estamos hablando aquí de milagros... pero hay un pequeño incremento de quema de calorías por consumir la pimienta cayena

y un beneficio extra que puedes obtener cuando estás en esta fase de rompimiento (incluso si ese beneficio extra es nuevamente el efecto placebo en acción!)

Considera además que alguna gente tiene sensibilidad en el estómago a la pimienta cayena (incluso cuando la toman en forma de cápsula) y les puede dar una sensación de quemar el estómago. A mi personalmente no me afecta, así que la incluí en mi plan de 23 días. Usualmente puedes encontrar un frasco de pimienta cayena en cualquier tienda de nutrición. Es barata, está entre 5 y 8 dólares.

### ***Mi Mezcla Especial De Proteína Y Fibra***

Cuando estás haciendo un ciclo de quema de grasa acelerado, la proteína y la fibra son fácilmente dos de los mas importantes componentes de los que necesitas cantidades adecuadas. Ambas te van a ayudar a mantener el hambre bajo control, y una gran ingesta de proteína te va a ayudar durante este ciclo de rompimiento a prevenir el catabolismo, de tal manera que no vayas a perder músculo magro.

Esta fue otra de las armas secretas que utilizaba cada día... lo que hice fue mezclar mis bebidas de fibra y proteína y tomarme una cada día en el momento que necesitaba controlar el hambre, pero no quería o no tenía tiempo para una comida completa. Utilizaba estas bebidas o en la tardes en los días que no entrenaba o las utilizaba en la noche para mantener el apetito bajo control y obtener una dosis extra de fibra y proteína.

Tengo una mezcla de buena calidad de proteína de suero y caseína (la que es procesada en frío, es la mejor) y la mezclaba con proteína de *little hemp* (esta proteína proviene del cannabis, la misma planta de la marihuana, pero NO contiene el THC, el cual es el ingrediente activo y adictivo de la marihuana). El *little hemp* es una fuente de proteína de buena calidad que también contiene un poco de fibra. Encontré estas proteínas en a tienda de comida saludable de mi ciudad. También le agregué a la mezcla una dosis de fibra. La combinación de fibra que utilicé era una mezcla de fibra de lino, salvada de arroz, y varias fibras solubles. Utilizaba alrededor de entre 20 y 25 gramos de proteína del suero, la caseína y el *little hemp* por cada vaso de la mezcla de proteína y fibra, y probablemente terminaba con 5 o 6 gramos de fibra en cada vaso.

### ***¿Ayuda el Te de manzanilla a perder grasa?***

Te estarás preguntando cómo es posible que el te de manzanilla ayude a la pérdida de grasa...después de todo el te de manzanilla no tiene cafeína, y es realmente el opuesto exacto, un conocido relajando, uno de sus componentes principales.

Pues bien, primero que todo, probablemente has oído hablar de cómo los componentes estrógenos en nuestro ambiente (de la polución, herbicidas, pesticidas, químicos en el petróleo, en los limpiadores de hogar) y en nuestra oferta de comida (de comidas como la soya, la cerveza, y también los residuos de pesticidas) pueden motivar al cuerpo a que almacene grasa obstinada en la barriga (y puede ser incluso una de las causas de los “senos en los hombres”) si estás lo suficientemente expuesto a estos componentes estrógenos de manera regular.

A estos componentes se les llama xenoestrógenos y te pueden hacer muy difícil para ti que quemes grasa del cuerpo (especialmente la grasa abdominal) si te expones regularmente a estos químicos sin protección en tu dieta recurrente.

El problema no es solo para los hombres... estos compuestos estrógenos pueden crear desequilibrios hormonales también en las mujeres, y hacer mucho más difícil perder grasa del cuerpo.

Aquí es donde puede ayudar el te de manzanilla. El te de manzanilla es una fuente poderosa de fitoquímicos y antioxidantes únicos que ayudan a combatir cualquier componente estrógeno al que puedas estar expuesto. Esto puede ayudar a tu cuerpo a quemar la obstinada grasa corporal de manera mas eficiente.

¿Es esto un milagro? No, claro que no. Esto es simplemente otro de los pequeños detalles, que cuando se combinan con todos estos otros métodos, te puede ayudar a acelerar la pérdida de grasa.

Lo que hago es simple... solamente me tomo una taza de te de manzanilla (sin endulzar) cada noche mas o menos una hora antes de dormir. Ayuda a relajarme antes de ir a la cama, de tal manera que ahí está otro de sus beneficios.

O al menos, este es otro de los efectos placebo que puede estar ayudando a

la pérdida de grasa, porque creo en mi mente que este recurso me está funcionando.

Advertencia: un porcentaje muy pequeño de personas puede tener severas reacciones alérgicas a la manzanilla, así que asegúrate si eres o no alérgico a la manzanilla. Si ya la has probado y no has notado ninguna reacción extraña, entonces no vas a tener problemas.

### ***Tes verde, blanco, oolong & Yerba Mate***

Tal como hablamos en un capítulo anterior de este libro, tes como el verde, el blanco y el oolong contienen niveles y combinaciones variadas de polifenoles, cafeína y otros fitonutrientes que pueden ligeramente mejorar tus esfuerzos para quemar grasa. Además, el te de yerba mate tiene también un perfil único de antioxidantes. Nuevamente debo decir que aquí no hablamos de milagros, pero si puedes sacar provecho de esta pequeña ventaja, pro que no tomarla. Además, existen muchos otros beneficios para la salud del contenido de antioxidantes de los tes, de tal manera que nada de esto te va a hacer daño.

Lo que hice durante esta ráfaga de 23 días fue hacer grandes cantidades de te helado sin endulzar y me tomaba entre 3 y 4 vasos de esta mezcla cada día (no muy cerca a la hora de dormir ya que el te contiene cafeína).

Con el fin de obtener los máximos beneficios y la diversidad de los polifenoles y de otros antioxidantes, utilizaba una mezcla de te verde orgánico, te blanco, te oolong, y yerba mate en cada jarra. Ponía una pequeña cantidad de stevia estas mezclas de te helado para lograr un muy ligero sabor dulce.

Puedes conseguir el stevia en Internet en el siguiente vínculo: <http://Naturally-Stevia.com>

Aunque es mínimo el efecto quema grasa de tomar estos tes cada día, cualquier beneficio extra era lo que buscaba. Además, nuevamente lo digo, si mi mente cree fuertemente en esto, con solo tener el efecto placebo podría incrementar la quema de grasa.

### ***Mas orgánico***

Si bien siempre recomendé consumir en lo posible la mayor cantidad de comida “orgánica”, creo que para un ciclo como estos es incluso mucho mas

importante. La razón es que vas a querer minimizar lo que mas puedas tu exposición a los efectos de los estrógenos que tienen ciertos pesticidas los cuales pueden estimular que tu cuerpo acumule grasa corporal.

Diría que probablemente como entre 50 y 60 % de mi comida de calse orgánica, pero durante este ciclo de rompimiento de 23 días, el porcentaje de la comida orgánica que consumía estaba entre 80 y 90 %.

### ***¿Mas carne roja que pollo o pescado?***

Esto puede sonar inusual, pero realmente escogí consumir mas porcentaje de carne roja proveniente de animales alimentados con pasto (res, bisonte, venado) durante este período, comparado con el pollo, el pavo o el pescado.

Te podría estar confundiendo porque mucho de los que se auto denominan “expertos” siempre te dicen que la carne roja es “mala para ti” y que te deberías apegar a las carne blancas o pescado.

Pues bien, hay una razón específica por la que escogí mas carnes rojas de animales alimentados con pasto.. y la razón tiene que ver con el Ácido Linoleico Conjugado (CLA)

El CLA es una forma natural de grasas que está en la grasa de la carne, y en los lácteos de animales rumiantes como las cacas, el bisonte, el ciervo, la cabra, la oveja, el canguro, etc. El CLA es una forma natural la cual se ha demostrado puede ayudar a quemar grasa abdominal y también mantener o incluso construir músculo magro.

No mucha gente conoce esta información, pero el CLA es realmente una forma natural de grasas trans, pero es MUY diferente de las grasas trans artificiales de los aceites hidrogenados que son tan mortales y de los que escuchas tanta información negativa. El CLA es realmente una de las pocas grasas trans saludables que existen.

Advertencia: NO utilices suplementos de CLA ya que contienen una forma de CLA creada artificialmente que es un Isómero CLA diferente comparado con el isómero del CLA natural que se encuentra en las carnes y en los lácteos de los animales rumiantes. El isómero CLA que se encuentra en los suplementos de CLA puede tener efectos negativos en el cuerpo y es mas similar a una grasa trans artificial.

La única forma de CLA que va a beneficiar tu salud y ayudar a reducir la grasa del cuerpo es la CLA natural de la carne de reses, bisontes o venados alimentados con pasto, o de quesos sin procesar y leche del mismo tipo de animales.

Además, las carnes y los lácteos de animales alimentados con pasto contienen entre 3 y 5 veces más CLA que los mismos alimentos que provienen de animales alimentados con granos, así que tu mejor opción siempre es escoger los productos que vienen de los animales alimentados de manera natural.

Entonces ¿cuál es la razón por la que me enfoco más en las carnes rojas de res, bisonte o venado de animales alimentados con pasto durante ese ciclo de rompimiento de 23 días en lugar de utilizar pollo, pavo o pescado?... porque el CLA extra realmente puede ayudar a acelerar la quema de grasa y preservar el músculo magro. También comí durante este período una buena cantidad de salmón salvaje para variar, y además para conseguir el saludable contenido de grasas omega 3, así que no solamente tuve carnes rojas como mi única fuente de carne.

De hecho, una de mis comidas de “conveniencia” en los almuerzos durante este lapso fue una mixtura de salmón salvaje enlatado con bastantes vegetales picados (zanahorias, cebollas, pimientos, etc) mezclados con algunas especias, y algo de vinagre balsámico, mostaza, y también aceite de oliva extra virgen. Me comía esta forma de ensalada de salmón donde además ponía algunos vegetales de hoja verde oscura para obtener un delicioso y súper saludable almuerzo de pocas calorías.

### ***vegetales cruciformes,***

Los vegetales cruciformes como el brócoli, la coliflor, la col crepita, las coles de Bruselas, el repollo, etc., contienen fitoquímicos únicos y poderosos como el indole-3-carbinol (I3C) y otros fotoquímicos que son exclusivos de los vegetales cruciformes y que ayudan a inhibir el efecto de los componentes estrógenos a los que estás expuesto en el ambiente y en tu dieta. Recuerda que estos componentes estrógenos (xenoestrógenos) pueden incrementar la grasa en la barriga o hacer que tu cuerpo quiera almacenar grasa corporal.

De tal manera que al comer vegetales cruciformes cada día durante este

período de rompimiento de 23 días, lo mas probable es que te vaya a ayudar a combatir los componentes estrógenos excesivos y ayudarte a quemar mas rápido la grasa corporal.

Lo que hice durante este ciclo arrollador de 21 días fue cambiar el tipo de vegetales cocinados que usualmente tengo en la cena cada noche y asegurarme que estos vegetales fueran cruciformes. Si bien usualmente tengo toda clase de vegetales variados como guisantes, habichuelas tiernas, zucchini, pimientos, y otro número de vegetales variados, durante este intenso período de 23 días, me enfoqué mejor en brócoli, coliflor y coles de Bruselas,, como los vegetales principales en mi cena todas las noches. También tenía una ensalada verde cada noche, pero los vegetales principales en los que me enfocaba eran los cruciformes.

Esto no significa que los vegetales cruciformes serán mi sostén principal durante cada cena el año completo (ya que probablemente me podría cansar de ellos), pero para este ciclo fuerte y de sacrificios de 23 días, mi teoría era que los vegetales cruciformes podrían darme una ligera ventaja en comparación con otros vegetales.

### ***Cebolla y Ajo***

La cebolla y el ajo también contienen fitoquímicos potentes como los componentes de orgánulos que también pueden ayudar a inhibir la actividad de los xenoestrógenos que almacenan grasa en la barriga. La cebolla y el ajo también tienen otros muchos beneficios nutricionales valiosos, así que no hay que pensar mucho para incluirlos diariamente en una dieta.

Aunque usualmente traté de incluir una cantidad lo bastante notable de cebolla y ajo en mi dieta normal, durante este período de 23 días, siempre soy realmente consciente de que estos vegetales no me falten en ninguna de las comidas del día, bien sea que los ponga en mis huevos de la mañana, se los agregue a la ensalada de salmón, o como un acompañante salteado de otros platos principales.

... este es solo otro de los detalles mínimos que pueden ayudar ligeramente a acelerar la quema de grasa.

### ***Aceite de Krill***

Por estos días, todo el mundo ha venido escuchando sobre los beneficios del aceite de pescado para ayudar a incrementar tu ingesta de ácidos grasos omega 3 y balancear el exceso de grasas omega 6 que la mayoría de la gente consume. Además, el aceite de pescado contiene EPA y DHA, dos importantes clases de grasas omega 3 las cuales no puedes obtener de los aceites vegetales (aunque hay alguna conversión en el cuerpo proveniente de los aceites de plantas)

Sin embargo, el aceite de krill es básicamente como pescado fresco en forma líquida ... el aceite de Krill tiene el beneficio de los fosfolípidos, los cuales ayudan a que tu cuerpo asimile mas efectivamente el beneficio de los omega , comparado con el aceite de pescado standard.

Solía usar 3 cápsulas por día de aceite de Krill para asegurarme de que estaba obteniendo suficientes fosfolípidos y omega 3 en el balance adecuado para ayudar a mi cuerpo a quemar grasa eficientemente

Además el aceite de Krill tiene otro beneficio y es que contiene un antioxidante poderoso y único llamado Astaxantina, el cual ayuda a proteger tu piel.

Yo consigo mi aceite de krill de una compañía, de la cual uno de sus dueños es mi amigo, así que confío plenamente en la calidad de sus productos.

Puedes conseguir el aceite de krill de la mas alta calidad en su sitio web, pues no está disponible en tiendas.

Búscalo aquí: <http://natural.getprograde.com/icon>

### ***Aceite de coco y MCTs***

Tal como lo mencionamos en otro capítulo, el aceite de coco virgen está compuesto de una grasa saturada saludable única llamada triglicéridos de cadena media (MCTs), que incluyen un MCT específico llamado ácido láurico. El ácido láurico es conocido por tener fuertes beneficios en el sistema inmune. Este ácido es realmente escaso en las dietas occidentales modernas.

Además de los beneficios relacionados con el sistema inmune que tienen el ácido láurico y otros MCTs, las grasas en el aceite de coco son fácilmente utilizadas por el cuerpo para lograr energía (mas fácil que la mayoría de las

formas de grasas alimenticias) y pueden también estimular el metabolismo de tu cuerpo para ayudar con la pérdida de grasa.

Así que este es otro ejemplo de una comida saludable que puede realmente ayudarte a perder grasa.

Lo que traté de hacer durante este período especial de 23 días fue utilizar un poco de aceite de coco cada día y una de las formas en que lo hice fue después de poner al vapor mi brócoli o la coliflor, rápidamente salteaba estos vegetales con un poco de ajo y una cucharada de aceite de coco virgen. Además, siempre utilizo el aceite de coco para cocinar huevos. Es el aceite más estable bajo el calor y el aceite más saludable para cocinar.

### ***Glutamina Y Carnitina***

También usé entre 2 y 3 gramos por día (usualmente en la noche antes de irme a dormir) de Glutamina en su forma libre para ayudar a controlar el catabolismo. Algunos estudios parecen indicar que la Glutamina puede ser muy útil para ayudar a mantener el músculo magro mientras se restringen las calorías, aunque no estoy del todo convencido que esto sea más beneficioso que solo consumir algo de proteína entera. Lo averigüé por 23 días y creo que vale la pena darle oportunidad.

En cuanto a la Carnitina, esta aparece en varios estudios que muestran sus beneficios positivos para aumentar la pérdida de grasa mientras se restringen las calorías. También hay algunos estudios contradictorios que dicen que hay muy poco beneficio, si es que hay alguno, con la Carnitina, pero estos hallazgos están basados en investigaciones que se hicieron con dosis muy pequeñas de la sustancia en cuestión.

Sin embargo, recibí el siguiente consejo de mi buen amigo y confiable colega Jon Benson, quien es un autor de muchos best seller como <http://BestFitnessOver40.com> y <http://7MinuteMuscleProgram.com>. El jura que usar L-Carnitina en forma líquida durante un ciclo como el que hice SOLO en un estómago vacío puede ayudar al cuerpo a utilizar sus almacenes de grasa. Jon tiene mucha experiencia en estos ciclos de rompimiento para "llegar a la cima", y está convencido de que la Carnitina sí le entrega un beneficio al cuerpo.

Así que durante mi ciclo acelerado de quema de grasa de 23 días, mi estrategia fue utilizar mas o menos 2 gms de L- Carnitina en forma líquida como primera cosa que hacía en la mañana con el estómago vacío, junto con 1 gramo de Glutamina y luego salir a una caminata de 20 o 25 minutos antes de comer el desayuno.

Esto va en contra de mi filosofía habitual de comer un alimento en la mañana inmediatamente después de levantarme, para revertir el estado catabólico en el que está tu cuerpo una vez te levantas. Sin embargo, durante este ciclo de 23 días, quería sacar provecho de cualquier táctica posible para quemar grasa, así que agregué a mi repertorio la rutina de la Glutamina y la Carnitina por mas o menos 5 días a la semana.

### ***Reducción Y Manejo Del Stress***

Como ya sabrás, el stress crónico es una de las cosas mas negativas que le puedes hacer a tu cuerpo y a tu salud. Y también has de saber que el stress puede elevar los niveles de cortisona de una manera crónica lo cual hace extremadamente difícil para ti que pierdas grasa corporal.

Por esta razón, es esencial que encuentres algo que ayude a manejar y minimizar el stress en tu vida diaria si quieres maximizar tus esfuerzos de pérdida de grasa. Esto puede ser tan simple como meditar o pensar en un ambiente de relajación que te encante (como una playa cálida) y hacer esto por un par de minutos cada hora, mientras que estás en el trabajo. Esto también significa que tiene que programarte a ti mismo a permanecer calmado en situaciones que normalmente podrían causarte un stress innecesario, como por el ejemplo el tráfico o personas maleducadas.

O quizás, un encuentro diario con el yoga, un masaje, o algo mas que te ayude a reducir el stress puede ser benéfico. Para mi, he tratado de salir a una caminata relajante por el campo y obtener algo de aire fresco en la mayoría de días cuando me siento que tengo mucho trabajo que hacer, y podría estar permitiendo que el stress se me aloje en el cuerpo. Vivo en una de las áreas mas hermosas de los Estados Unidos (las montañas del estado de Colorado), de tal manera que siempre esto me ayuda a aliviar el stress simplemente saliendo a caminar y a disfrutar la belleza del paisaje y el aire fresco de las montañas.

### ***El Sueño Profundo Y La Pérdida De Grasa***

Hemos escuchado un millón de veces que el sueño adecuado (generalmente entre 7 y 9 horas por noche) es esencial para casi todos los aspectos de tu salud.

Sin embargo, durante un ciclo de 23 días como este.. donde estaba subiendo un poco la intensidad del ejercicio, y además reduciendo un poco los carbohidratos y en términos generales mi nivel general de calorías.. entonces es MAS importante que nunca asegurarte de que tengas al menos 8 horas de sueño cada noche para darle al cuerpo la máxima recuperación.

Los estudios han mostrado que incluso el reprimirse parcialmente el sueño, por ejemplo dormir solo 6 horas por noche en lugar de las 8 horas necesarias, puede incrementar los niveles de cortisona, reducir la quema de grasa y reducir las hormonas que construyen músculo como la testosterona y la hormona del crecimiento, y esencialmente reducir tu habilidad para maximizar la pérdida de grasa y el mantenimiento del músculo.

No hay espacio para el error en este clase de ciclo rompedor de 23 días, si realmente eres serio sobre tu objetivo, así que 8 horas de sueño profundo por noche es algo que tienes que hacer para maximizar los resultados que estás buscando.

### ***Las estrategias avanzadas ... ¿un poco exageradas?***

Muy bien, eso es todo en cuanto a la información detallada de las tácticas que utilicé recientemente para pasar de 10.2 a 6.9% de grasa corporal, en solo 23 días mientras me preparaba para una sesión de fotografía. Estaré publicando las fotos en mi blog en las próximas semanas, pues aún el fotógrafo no me las ha entregado.

Tal como mencioné al principio de esta sección, algunas de estas tácticas son un poco chifladas y muy estrictas, tanto, hasta el punto de ser neurótico y perfeccionista sobre cada pequeña cosa que estés haciendo por varias semanas. Pero esto solo fue por 23 días, solo con la intención de alcanzar un objetivo específico que me había propuesto. Me enloquecería si tratara de vivir mi vida de esa manera todo el tiempo.

Pero esa es la clave de toda esta información que te he brindado en este libro.. no tienes que ser tan estricto todo el tiempo, por que aún así vas a estar en

muy buena forma todo el año con un agradable estilo de vida de acondicionamiento físico balanceado.. pero cuando hay esos eventos como bodas, o vacaciones en la playa, o cualquier otro evento en donde quieras afinar tu cuerpo y cortar algo de esa significativa grasa corporal en solo 3 o 4 semanas , estas estrategias avanzadas pueden ser muy poderosas si tienes la motivación y la disciplina para seguirlas!

Buena suerte y diviértete!

## GUIA DE COMPRAS 113

- **Comida proveniente de animales alimentados con pasto:** Carne, leche, quesos sin procesar, mantequilla y otros lácteos de animales vaca, bison, venado, cordero, ternera, cabra, y carne de pollos libres, de cerdos criados en condiciones dignas y de pescado atrapado en estado salvaje. La mejor fuente de carne y otros alimentos de animales alimentados con pasto, además de nueces orgánicas, y productos Nutracéuticos esta en <http://healthygrassfed.2ya.com>, un sitio web de la compañía *U.S Wellness Meats*
- Esta compañía despacha a todos los Estados Unidos y en la mayoría de los lugares puedes recibir tu orden en menos de dos días. La carne llega empacada al vacío y congelada en cartones en frío aislados. Claro que también tienes la opción de ordenar la carne fresca. En este lugar está algunas de las carnes mas sabrosas que puedas probar! Esta compañía no tiene quien la supere en Estados Unidos en cuanto a su calidad en carne de animales alimentados con pasto, queso y snacks saludables. *U.S. Wellness Meats* también ofrece bebidas deportivas bajas en azúcar y libres de jarabe de maíz de alta fructuosa que son combustible para estilos de vida muy activos.
- **Pescado atrapado en su estado salvaje-** El mejor recurso online para encontrar una gran variedad de salmón delicioso atrapado en su estado natural. Animales certificados puros llenos de omega 3, de grado sushi y frescos está en *Vital Choice Seafood* <http://www.vitalchoice.com/index.cfm>. Mira en los botones de navegación, las opciones “*Doctors Top Choices*” y “*Product Starter Packs*” para que obtengas grandes ideas de que comprar. Prueba además el *Alaskan Sablefish* para que disfrutes de un alimento delicioso y súper saludable que se derrite en tu boca y está lleno de grasas

omega 3. Trader Joe's es también otro lugar maravilloso para comprar paquetes pequeños de pescado salvaje fresco de varias clases. Quizás puedas encontrar pescado salvaje en un supermercado tradicional pero asegúrate que tenga la etiqueta "atrapado en su estado salvaje" y no que haya sido criado en granjas industriales.

- **Nueces-** obviamente el supermercado ofrece nueces, pero trata de encontrar las nueces sin procesar o aquellas a las que no se les ha agregado aceites omega 6, las cuales de alguna manera estropean el objetivo de comerlas. Uno de los mejores lugares para encontrar sensacionales opciones de nueces, mezclas de frutos secos, etc es *Trader Joe's*.
- **Leche sin procesar-** si vives es Estados Unidos, España o Chile, visita <http://www.realmilk.com/where1.html>. Busca tu estado o provincia y da clic en él para que busques la lechería mas cerca de tu residencia. Algunas granjas pueden hacer domicilios o enviarte el producto cerca tu casa. Algunas de estas granjas también ofrecen huevos orgánicos de gallinas libres, carnes de animales alimentados con pasto y otros productos naturales y benéficos para tu salud.
- **Stevia-** el stevia es ahora fácilmente adquirible en la mayoría de supermercados. La versión mas pura del stevia se vende usualmente en la sección de comida saludable de los supermercados o tiendas de víveres mas saludables como *Trader Joe's* y *Whole Foods*. Muchas veces el stevia es ubicado en la sección de "suplementos" debido a la tonta regulación de la FDA. Espera muy pronto ver el stevia o derivados del stevia en gaseosas comerciales y populares, alimentos congelados, y otros artículos endulzados de bajas calorías. Esto no hará que estos artículos se vuelvan saludables para consumir, pero posiblemente serán menos malos que antes!
- **Pasta y wraps de arroz integral y libres de gluten** los supermercados (especialmente en Estados Unidos) están realmente entrando en la tendencia de los alimentos libres de gluten, así que algunos ya pueden tener una sección en el almacén de alimentos libres de gluten. Las tiendas *Trader Joe's* y *Whole Foods* tienen una gran variedad de pastas de arroz integral libres de gluten de todas las formas y tamaños.
- **Sal marina** – la mayoría de supermercados ofrecen ahora la roca de la

sal de mar en un frasco con su pequeño molinillo o triturador. Así que en lugar de comprar un nuevo frasco con molinillo cada vez que necesites sal marina, puedes comprar un contenedor mas grande sal marina y llenar el frasco con el triturador. Esto te ahorrará dinero y vas a tener siempre sal marina en tu despensa.

- **Chocolate oscuro**- siempre hay una gran selección en las tiendas de comida saludable, pero ahora también hay opciones decentes en los supermercados tradicionales. Recuerda que el chocolate combinado con leche engorda mas, contiene mas azúcar y no es tan bueno para ti, así que apégate al chocolate que al menos tiene 70% de cacao y no tiene ni aditivos ni preservativos.
- **Aceite de coco**- lo puedes encontrar en *Whole Foods* o en tu tienda de comida saludable. Tu supermercado probablemente lo tenga en la sección de comida saludable. Asegúrate que esté en su estado natural y que no esté hidrogenado.
- **Barras energéticas saludables** – las puedes encontrar en *Whole Foods*, *Trader Joes*, la sección de comida saludable de tu supermercado (recuerda bien leer los ingredientes para que no compres una barra de dulce disfrazada de saludable). O las puedes ordenar a cualquiera de los siguientes sitios web: <http://www.organicfoodbar.com/>, <http://www.larabar.com/> y <http://natural.getprograde.com/cravers>

#### Otros recursos recomendados:



[www.IncineradorDeGrasa.mx](http://www.IncineradorDeGrasa.mx)



[www.AbdomenDefinido.com](http://www.AbdomenDefinido.com)

## REFERENCIAS Y BIBLIOGRAFIA

Bell Muzaurieta, Annie. "Farmed Fish Might Be Unhealthy: New Research Shows Popular Farmed Fish Might Adversely Affect Your Heart Health." *The Daily Green*. May 2008. Hearst Communciations. 07/15/09.

<http://www.thedailygreen.com/healthy-eating/eat-safe/farmed-tilapia-health-effects-44071408#ixzz0LMdStrCV&C>

Dolson, Laura. "Green Leafy Vegetables - Nutritional Powerhouses,." *About.com*. June 2008. About.com, 06/15/09.

<http://lowcarbdiets.about.com/od/lowcarbsuperfoods/a/greensnutrition.htm>

Dolson, Laura. "Eat Your Greens!How to Cook Greens, Types of Greens, Recipes, Cooking Tips,." *About.com*. August 2008. About.com. 06/15/09

<http://lowcarbdiets.about.com/od/cooking/a/greensrecipes.htm>

Ellison, M.Sc., Shane. "Fat for Energy and Raw Athletic Power." *U.S. Wellness Meats Newsletter*, September 15, 2007. U.S. Wellness Meats, 2007.05/13/09

[http://www.uswellnessmeats.com/newsletter\\_archive/newsletter/2007/September\\_16\\_2007\\_Newsletter.html](http://www.uswellnessmeats.com/newsletter_archive/newsletter/2007/September_16_2007_Newsletter.html)

Ellison, M.Sc., Shane. "Artificial Sweetner Explodes Internally." *The People's Chemist*. 2008. The People's Chemist.com 03/07/09

[http://www.thepeopleschemist.com/view\\_learning.php?learning\\_id=14](http://www.thepeopleschemist.com/view_learning.php?learning_id=14)

Ephraim, RD, CCN, Rebecca. "Aspartame: Diet-astrous Results." *Wise Traditions in Food, Farming and the Healing Arts*. 06 2000. Weston A. Price Foundation. 06/06/09. <http://www.trit.us/modernfood/aspartame.html>

"Food Democracy, Fish: Fresh vs. farmed, what you need to know." *Food Democracy*. May 2008. <http://fooddemocracy.wordpress.com/2008/05/20/fish-fresh-vs-farmed-what-you-need-to-know/>

Gates , Donna. "The 20 health benefits of real butter." *Body Ecology Diet*. 2009. Bodyecology.com. 02/06/09

[http://www.bodyecology.com/07/07/05/benefits\\_of\\_real\\_butter.php](http://www.bodyecology.com/07/07/05/benefits_of_real_butter.php)

"Health Benefits of Nuts, the Snack that Benefits Your Health." *The Healthier Life*. August 2003. Agora Lifestyles. 05/05/09

<http://www.thehealthierlife.co.uk/natural-health-articles/nutrition/health-benefits-of-nuts-00841.html>

Jonsson, Randolph. Raw-milk-facts.com. 2004. White Tiger construction. 06 07 2009 <http://www.raw-milk-facts.com/>

Lipinski, Lori. "Milk: It Does a Body Good? It all depends on where it comes from, doesn't it?." *Wise Traditions in Food, Farming and the Healing Arts, the quarterly magazine of the Weston A. Price Foundation*. April 2003. Weston A. Price Foundation.05 07 2009.<http://www.westonaprice.org/transition/dairy.html>

Masterjohn, Chris. "On the trail of the elusive X-factor." *Weston A. Price Foundation Wise Traditions in Food, Farming and the Healing Arts*. Spring, 2007. Weston A. Price Foundation.06/10/ 09 <http://www.westonaprice.org/basicnutrition/vitamin-k2.html>

Mercola, Joseph. "Corn Caused Widespread Disease Among Some Native Americans." *Mercola.com*. March 06, 2000. Accessed 06/10/09.<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2000/06/03/corn-part-one.aspx>

Starr Hull, Dr. Janet. *Aspartame Dangers Revealed*. 2006. Dr. Janet Starr Hull. 10 June 2009 <http://www.sweetpoison.com/>

Stier , Ken. "Fish Farming's Growing Dangers." *Time Magazine*.19 09 2007. Time Magazine. May 15, 2009. <http://www.time.com/time/health/article/0,8599,1663604,00.html>

Thomas Cohen , Sally Fallon. "Fight the Pasteurization Myth." *Weston A. Price Foundation Wise Traditions*.1999. Weston A. Price Foundation. 10 June 2009 <http://www.westonaprice.org/basicnutrition/vitamin-k2.html>

"The Welfare of Cattle in Beef Production; A Summary of the Scientific Evidence A Farm Sanctuary Report." *Farm Sanctuary*. 2009. 01 07 2009. [http://www.farmsanctuary.org/mediacenter/beef\\_report.html](http://www.farmsanctuary.org/mediacenter/beef_report.html)

Winston Craig, MPH, PhD, RD. "Health Benefits of Green Leafy Vegetables Greens - A Neglected Gold Mine." *Vegetarianism and vegetarian nutrition*. June

23 2009

[http://citationmachine.net/index2.php?reqstyleid=1&reqsrcid=14&mode=form&more=&source\\_title=Web%20Document&source\\_mod=&stylename=MLA](http://citationmachine.net/index2.php?reqstyleid=1&reqsrcid=14&mode=form&more=&source_title=Web%20Document&source_mod=&stylename=MLA).



### **Biografía de Catherine Ebeling**

Catherine Ebeling (Cat) es una mujer esbelta de 50 años de edad y madre de 3 adolescentes. Tiene un título profesional en Marketing de la Ball State University en Indiana, y un título profesional en Enfermería (RN BSN) de la St. Louis University, en St. Louis, Missouri.

Cat es una Entrenadora Personal Certificada y una Consultora Certificada en Estilo de Vida y Manejo del Peso. Ha estudiado nutrición, alergias a la comida, y pérdida de peso en los últimos 25 años. Después de descubrir que ella tenía alergias a ciertas comidas y sensibilidad al gluten, se sintió motivada a estudiar mas sobre nutrición, deficiencias de las vitaminas, y asuntos relacionados con la salud, lo cual se convirtió en el trabajo de su vida.

Además de su experiencia como Entrenadora Personal y Consultora de Pérdida de Peso, ella es una escritora de bienestar que tiene una columna habitual en un boletín electrónico con mas de 25.000 suscriptores en Estados Unidos. Puedes leer sus artículos en <http://healthygrassfed.2ya.com> . allí debes dar clic en el botón que dice “*newsletters*”.

En su tiempo libre, Cat es una ciclista de competencia que monta en su bicicleta de carretera o en su bicicleta de montaña 200 o mas millas por semana. Es su primer año en una bicicleta de carretera, Cat recorrió mas de 2.500 millas y participó en RAGBRAI, una carrera organizada que atravesó el estado de Iowa en Estados Unidos, lo que significó aproximadamente 600 millas en una semana.



Cat vive justo en las afueras de St. Louis con sus tres hijos adolescentes que están en 18, 16 y 14 años; también vive con una perra *Rhodesian Ridgeback* llamada Mia y un gato llamado Paco.

Puedes tener acceso a los artículos de dieta, salud, bienestar y acondicionamiento físico de Cat, en su sitio web: [www.ebelinghealth.com](http://www.ebelinghealth.com).

### **Biografía de Mike Geary**

Mike ha sido un Especialista Certificado en Nutrición y Entrenador Personal Certificado por casi 10 años. Mike ha estado estudiando nutrición y ejercicio por casi 20 años, incluso desde que era un joven adolescente. Mike tiene actualmente 33 años. Creció en el área de Filadelfia, y hace dos años se mudó de New Jersey a vivir a las hermosas montañas de Colorado. Mike disfruta ahora la práctica del ski casi todos los días durante los invierno en Colorado y UTA, y dedica mucho tiempo a montar bicicleta de montaña, escalar, jugar golf y disfrutar de otras actividades y deporte en exteriores.



Mike es un aventurero ávido y en los últimos 2-3 años ha hecho:  
Tres saltos de *skydiving* (dos de ellos desde mas de 5.000 metros en Colorado)  
4 viajes de *rafting* en aguas blancas incluyendo algunos de los mas extremos rápidos Clase 5 en Norte América en el bien conocido *Gore Canyon*  
pilotear un avión de combate italiano sobre el desierto de Nevada (wow, eso fue fuerte!) hacer parte del Vuelo de Gravedad Cero (*Zero-Gravity Flight*) donde realmente puedes experimentar la ingravidez y flotar alrededor de la cabina del aeroplano (el mismo entrenamiento que se le da a los astronautas)  
*Heli-skiing* o Esquí de travesía en Chile  
Bucear en el *Silfra Ravine* en Islandia a 1 grado centígrado de temperatura en el agua y a 90 metros de profundidad con visibilidad.  
Montar en moto de nieve (*Snowmobiling*) y escalar en un glaciar que bordea un volcán en Islandia  
Manejar *buggies* mejorados a través de toda la península de Baja en México con 25 dueños de dueños de importantes negocios y CEOs, incluyendo a

Jesse James de *West Coast Choppers fame*

Hacer Zip-Line sobre los cañones de las Montañas Rocosas

Hacer un crucero por todo el Caribe

Viajar a través de países como Nicaragua, España, Belize, Costa Rica, México, India, Chile, Las Bahamas, Jamaica, Islas Cayman, y todo Estados Unidos y Canadá.

En los últimos 4 años, Mike se ha convertido en un autor best seller. Es el creador del famoso programa *Abdominales Perfectos* (<http://www.PerderGorduraDelEstomago.com>) con más de 263.000 lectores actuales en 154 países, y una base de suscriptores de 655,000 en todo el mundo al boletín electrónico Secretos de Un Cuerpo Esbelto.

El programa de Mike, *Abdominales Perfectos* también ha sido traducido ya al Español, Inglés, Alemán y Francés:

**Versión en Alemán:** <http://www.flacherbauch.com/>

**Versión en Inglés:** <http://www.truthaboutabs.com/>

**Versión en Francés:** <http://www.toutsurlesabdos.com/>

Mike es un apasionado del ski en la nieve y es también el autor del programa para esquiadores duros y extremos, que pueden conseguir unas piernas precisas y fuertes para la temporada de ski. Échale una mirada en <http://www.AvalancheSkiTraining.com>



Incluso si no eres esquiador, estos programas son realmente únicos para el entrenamiento de las piernas y van a ayudar a cualquiera a conseguir piernas sólidas de acero!

Si eres una persona muy apretada con el tiempo y te parece difícil cuadrar tus entrenamientos en tu agenda, dale una mirada a este DVD con un estilo de entrenamiento *tabata* (entrenamientos de 4 minutos). Lo puedes encontrar en <http://www.BusyManFitness.com>