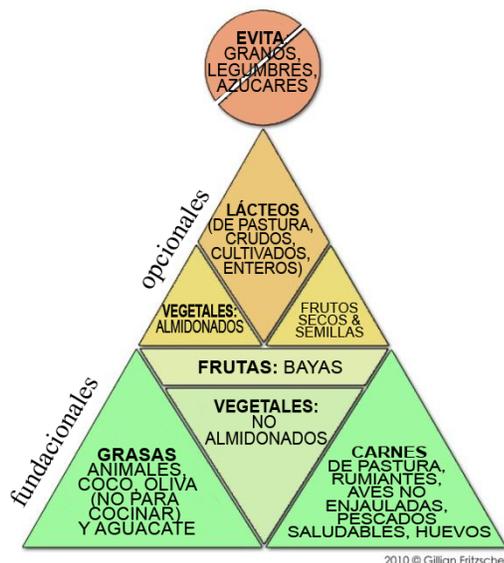


# Comida Para El Pensamiento

Por favor, nota que los enlaces aquí incluidos son sólo a modo de referencia. Algunas de las páginas de destino se exhiben en idioma inglés. ¡Usalos sólo a modo de referencia!



Con índices de obesidad y de enfermedad en un aumento más rápido que nunca antes, ha llegado el momento de volver a pensar—y revisar—lo que comemos.

Los alimentos ricos en nutrientes no vienen en cajas de cartón o bolsas plásticas, enviados desde almacenes a miles de kilómetros. Los alimentos correctos son los reales: frescos, simples, sin procesar, cultivados tan cerca de tu hogar como se pueda. Retrocede el reloj y regresa a las bases—come como nuestros ancestros primitivos lo hicieron, ¡y dile adiós al conteo de calorías y a las dietas, para siempre!

**Comienza por comer los ALIMENTOS FUNDACIONALES** descritos abajo. Te dan proteínas, grasas, y una amplia base de nutrientes cruciales que el cuerpo humano necesita para prosperar. Esta dieta simple y básica nutrió y sustentó a nuestros ancestros primitivos durante milenios. Satisface las necesidades nutricionales más fundamentales de tu cuerpo haciendo de estos alimentos la mayor parte de tu alimentación.

**Vegetales no almidonados.** Especialmente los vegetales de hojas verdes como las hojas de mostaza o la berza; la col, el berro, el bok choy, la espinaca, el grelo, la col de Napa, coles de Bruselas, acelga y rúcula.



**Grasas y aceites saludables, no procesados.** Coco, aguacate, oliva y palma roja; mantequilla y grasa de ganado orgánico, de pastura y no enjaulado. Estos aceites pueden usarse para tener energía sustentable y para cocinar a más temperatura, salvo el aceite de oliva, que no debería calentarse. Para ver más información sobre las grasas saludables, haz clic [aquí](#). Quienes busquen un sustento celular más rápido y aún mayores niveles de energía sustentable quizás quieran considerar el uso de un aceite TCM (triglicérido de cadena mediana). Encontrarás nuestra marca favorita [aquí](#).



Recuerda—contrariamente a lo que hayas leído o escuchado, las grasas saturadas y/o grasas animales de pastura no causan enfermedad crónica. Aprende más sobre este importante asunto [aquí](#).

**Proteínas animales.** Prioriza los rumiantes—animales que se alimentan con hierbas y hojas (res, bisonte, alce, venado, cabra). En lo que respecta a la res, compra la de pastura y elige cortes más grasos. Come cerdo, pavo y pollo con moderación (tienen más Omega-6). Opta por los peces silvestres de captura y los huevos fértiles, orgánicos, de aves no enjauladas.



Para más información sobre los beneficios ambientales y a la salud de elegir productos de pastura y no enjaulados, haz clic [aquí](#) o [aquí](#). Para saber más sobre cómo tomar las elecciones de pescados más saludables, haz clic [aquí](#).

**Alimentos fermentados.** El chucrut y el kimchi; los betabeles y los vegetales en escabeche, y los líquidos fermentados como el kéfir y la kombucha. Para saber más sobre sus beneficios a la salud, haz clic [aquí](#).

**Vegetales de mar.** Las algas arame, dulce, wakame, nori y hijiki son algunos ejemplos sabrosos. Te recomendamos los productos de [Maine Sea Coast](#), que no provienen de las aguas potencialmente radiactivas de las costas de Japón.

**Sal natural, elemental.** Usa solamente sal de cristales del Himalaya; evita estrictamente la sal de mesa. Para conocer más sobre los beneficios a la salud asociados al uso de sal natural y elemental, haz clic [aquí](#).

**Tés.** Tés herbales, verde, negro y blanco, yerba mate. Para una alternativa fría o caliente instantánea, prueba la [Yerba Mate Royale Sabiduría De Los Ancianos \(Wisdom of the Ancients\)](#).



**Agrega diversidad a tu dieta, comiendo ALIMENTOS DE SUSTENTO**, que deberías considerar como una fuente secundaria de nutrición. Estos alimentos dan una variedad rica en nutrientes (y conveniente) a la vida, pero es mejor combinarlos con una dieta rica en alimentos fundacionales (descriptos arriba).

**Polvos de proteína.** De arroz, cáñamo, guisantes, arándanos. Te recomendamos las que ofrecen [Sunwarrior Products](#) y [Healthforce Nutritionals](#).

**Concentrados en polvo de vegetales, frutas y herbales.** Te recomendamos [Renewal Greens](#) de Innate Response. Esta fórmula cruda y orgánica es una de las más completas y exhaustivas disponibles.

**Leches no lácteas.** Las de coco, de cáñamo y de frutos secos (como la de almendra) son las mejores opciones. Para una alternativa más económica y respetuosa con el ambiente a la de los envases asépticos, prepara tus propias leches en casa.



Aprende cómo hacerlo [aquí](#). Sólo sustituye las hojuelas o chips de coco sin endulzar por frutos secos al preparar la leche de coco.

**Frutas y bayas.** Pequeñas cantidades de las que estén en estación.



**Súperalimentos.** Cacao mínimamente endulzado; bayas goji, maca, espirulina, chlorella.

**Frutos secos.** Macademies, almendras, anacardos y pistachos crudos.



**Semillas.** Chía, cáñamo, calabaza y lino.

**Productos de coco.** Aceite, crema, harina, hojuelas, agua y leche. ¡Todos son nutritivos y deliciosos!

**Sé cauteloso y COME LOS ALIMENTOS DE SUSTENTO CON LÍMITES**, son relativamente densos en nutrientes, pero tienden a causar alergias y/o son muy altos en carbohidratos. Su consumo está permitido, pero debería ser infrecuente y limitado.

**Proteína de suero de pastura o completa**, preferentemente de leche de cabra. [Mt. Capra](#) ofrece una variedad de proteínas de cabra de pastura de gran sabor, altamente digestivas e hipoalergénicas.

**Lácteos o quesos crudos, orgánicos**, elaborados de leche de vaca, cabra u oveja. Para un análisis en mayor profundidad de los beneficios de la leche cruda, haz clic [aquí](#).

**Yogures orgánicos, de pastura y enteros (en grasas)**, que son difíciles de encontrar en las tiendas, pero que pueden ser fáciles y económicos de hacer en casa. Aprende cómo hacerlo a [aquí](#).

**Carbohidratos complejos** incluyendo arroz blanco o silvestre; vegetales almidonados (betabeles, zanahorias, chirivías, calabazas/zapallos y batatas). Intenta eliminar todos los demás granos de tu dieta. Aprende más sobre cómo dejar los granos puede mejorar significativamente tu salud general y bienestar, [aquí](#) o [aquí](#).

**¡Está bien dar algo más de SABOR a tu vida!** Aunque estas sustancias no son en verdad comidas, brindan nutrientes beneficiosos y mucho placer culinario. Disfrútalos ocasionalmente, y en cantidades pequeñas.

**Vino.** Orgánico, libre de sulfitos y tinto, esa es la mejor opción.



**Chocolate amargo.** Elaborado con buenas prácticas de comercio, sustentable, y con un porcentaje mayor al 70% de contenido de cacao.

**Café.** Busca el de un grano, procesado con agua, cultivado en Arabia en altura. Este tipo de café es el preferible, porque es bajo en su contenido de micotoxinas. Te recomendamos esta [mezcla](#) en particular.

**Endulzantes naturales, sin refinar.** Xilitol, Stevia, azúcar de coco cruda, miel cruda y sirope de maple de grado B. Evita el uso de endulzantes refinados que se venden como alternativas saludables al azúcar, como el agave de néctar, el sirope de arroz integral y los sólidos de jugo de caña evaporado.

**Hierbas y especias.** Hay una excitante variedad de opciones—¡y las hay en una cantidad interminable!

**Reduce o elimina tu consumo de ALIMENTOS LIMITADOS,** que tradicionalmente se han comido en el mundo entero porque son una fuente económica de calorías. Los alimentos limitados son inherentemente bajos en valor nutricional y tienen toxinas leves que, al ser consumidas frecuentemente, pueden llevar a condiciones inflamatorias y enfermedad. Lee más sobre este tema [aquí](#).

Cuando haya disponibles los alimentos FUNDACIONALES y DE SUSTENTO, los alimentos LIMITADOS deberían ser eliminados de tu dieta por completo.

**Patatas.** Evita las patatas blancas y elige las Yukón amarillas, las patatas rojas, las alevinas u otras antiguas variedades, ya sea que comas patatas por elección o por necesidad.

**Legumbres.** Todas las variedades de frijoles, incluyendo los cacahuates.

**Granos.** Incluyendo los comercializados como alternativas saludables como la cebada, el centeno, la avena, el kamut, la quínoa, el amaranto, el teff, la espelta, el germen de trigo y las bayas de trigo. Si debes comer granos, elige los brotes, orgánicos y libres de gluten. Evita estrictamente el trigo.



**si NO ES COMIDA, no lo comas.**

Lo que hay dentro de esas bolsas y cajas que ves en la tienda puede que sea comercializado como alimento, pero son productos de las industrias modernas, ¡y en realidad no son comida en lo absoluto! Puede que brinden calorías, pero son perjudiciales para nuestra salud y bienestar. Evita estrictamente tu consumo de los siguientes imitadores de comidas:



**Lácteos, carnes y pescados comerciales, alimentados a granos e industrializados.**

**Carnes procesadas y empacadas.**

**Azúcares procesados.** Azúcar de betabel, fructosa, sólidos y siropes de maíz. dextrosa.

**Bebidas dulces.** Sodas, refrescos y jugos; todos los té y todas las aguas saborizadas y endulzadas, etc.

**Colorantes, saborizantes (incluyendo MSG), endulzantes y conservantes artificiales.**

**Aceites procesados e hidrogenados.** No te dejes engañar pensando que los aceites vegetales son saludables. Son extraídos de semillas con solventes venenosos (como el hexano). Además de ser inherentemente tóxicos y dañar fácilmente tu salud, están cargados con (insalubre) Omega 6. Evita estrictamente el uso de aceites de canola, maíz, girasol y cártamo.

**Granos procesados.** Incluyendo todos los productos elaborados con harina (salvo los elaborados con harina de coco o de frutos secos). Elimina de tu dieta los productos derivados de granos como pastas, panes y cereales.

**Soya.** Salvo el consumo ocasional de miso y natto (orgánicos), que están elaborados con soya fermentada.

**Alimentos transgénicos (GMO).** Desafortunadamente, la lista de los alimentos genéticamente modificados sigue creciendo, pero primordialmente incluye maíz, soya, canola y betabeles. Para saber más sobre los riesgos ambientales y a la salud relacionados con el cultivo y uso de los transgénicos, haz clic [aquí](#).



**Alcohol.** Salvo un poco de vino tinto orgánico, libre de sulfitos.

**¿Qué sigue?** Lee más sobre cómo [los granos y sus derivados nos hacen engordar](#) y cómo el colesterol ha sido acusado por crímenes que no ha cometido, en [El Gran Fiasco de Tom Naughton](#). El material de Gary Taubes, [Calorías Buenas, Calorías Malas](#) tiene una larga historia de cómo la errónea hipótesis de las grasas/colesterol afectaron las ciencias—y las políticas del gobierno de los Estados Unidos.

Para conocer más libros que exploran el concepto de la alimentación Paleo en profundidad, mira esta [lista de lecturas recomendadas](#). [Primal Blueprint 101](#) es una guía práctica y fácil de seguir.

**¿Qué hay para la cena?** Inspírate en la sabrosa [lista de recetas Paleo](#) de Melicious, y de la colección casi interminable de ellas, que verás en [Chowstalker](#).