

# Bienvenido al Plan de Nutrición para Principiantes

Creo que lo mejor para este programa de nutrición es que la mayoría de la gente empiece en el nivel de principiante.

- Hay varios requisitos básicos en este plan para principiantes que le llevarán tiempo y paciencia para que lo integre en su vida diaria.
- Necesita permitir que su cuerpo se adapte a los niveles más bajos de insulina y leptina.



## ¡Escuche a su Cuerpo! ¡el sabe mejor!

Sin embargo, hay un principio general que es útil para todos, sin importar el nivel que elija: Como mencioné en la introducción, este es uno de los principios más importantes de esta serie de recomendaciones. Si cualquier alimento o suplemento hace que se enferme de cualquier manera, deténgalo inmediatamente!

## Paso 1: Elimine todo el trigo, gluten y alimentos altamente alergénicos de su dieta

El gluten es la principal proteína que se encuentra en el trigo. Por mi experiencia, hay una epidemia de intolerancia oculta a productos de trigo. Con frecuencia **no hay síntomas evidentes**. El arroz, el maíz, el trigo sarraceno, el mijo tienen glúten, pero el gluten en estos alimentos no contienen la molécula gliadina que puede provocar una reacción inflamatoria. Por lo tanto, estos son generalmente seguros. Otros granos seguros incluyen **quinoa** y amaranto.

Las gliadinas son moléculas que frecuentemente suelen provocar reacciones tóxicas que desencadenan su respuesta inmune. Cuando la gliadina del gluten se vuelve agua soluble, es libre de unir células en su cuerpo.

Si usted está sensible, su cuerpo producirá anticuerpos contra la gliadina y atacará a las células que la gliadina ha pegado a ella, tratando a esas células como una infección. Esta respuesta inmune daña el tejido del entorno y tiene el potencial para establecer, o empeorar, **MUCHOS otros problemas** de salud en todo su cuerpo, es la razón por la que el gluten puede tener un efecto devastador en su salud en general.

En algunos casos las personas son alérgicas al arroz, al maíz, al trigo sarraceno, al mijo, independiente de la reacción al gluten/gliadina.

Leer las etiquetas puede ser muy engañoso; no confíe en ellas. Algunas empresas listan sus productos como libres de gluten, sin comprender la base científica del problema con la gliadina. Para dar una mayor claridad al mensaje, en el resto de esta discusión se utilizará la intolerancia al gluten sub-clínico para referirse a esta sensibilidad a la gliadina.

Por desgracia, la mayoría de la gente no se siente mejor inmediatamente después de eliminar el gluten de su dieta, ya que la inflamación puede tardar en remitir **de 30 a 60 días, y más de 9 a 12 meses** para que sane la pared del intestino delgado.

En raras ocasiones un individuo puede experimentar mejoras significativas a las pocas semanas de eliminar el gluten de su dieta. Pero en otros casos, hay personas que pueden sentirse mucho peor al iniciar la dieta libre de gluten. Esto es generalmente debido a otras alergias alimentarias no identificadas y sensibilidad alimenticia -un problema que afecta aproximadamente al 75% de la población. De hecho, los antojos de comida a menudo pueden servir como un indicador de sensibilidad a alimentos. **Los antojos de productos lácteos o pan**, por ejemplo, puede ser una indicación de que usted es sensible a esta comida, especialmente si se le antoja pero después de comerlo se siente peor.

Para la mayoría de las personas con intolerancia al gluten, permanecer de entre 6 a 9 meses sin tomar gluten, hará que note cambios físicos y mental/emocional notables.

Cuando usted come una comida a la que es sensible, provoca una serie de reacciones bioquímicas en su cuerpo, especialmente en el tracto digestivo y en el sistema inmunológico. Sin embargo, también disminuye su nivel de serotonina, lo que puede tener un fuerte impacto negativo en su estado de ánimo, y puede hacer que usted centre su atención en carbohidratos y azúcares simples para aliviarse.

Por lo general, al eliminar los alimentos alergénicos de su dieta (como el gluten), su apetito por los dulces disminuirá, su estado de ánimo mejorará, su peso descenderá y su estado de salud en general aumentará. Por lo tanto, el primer paso es evitar los siguientes alimentos. Todos ellos son altamente alergénicos y a menudo mantienen su sistema inmune en constante funcionamiento desencadenando continuamente la respuesta inflamatoria:

Trigo	Cereal Teff
Productos de Harina Blanca (productos horneados, galletas, bollería)	Espelta
Cebada	Soja
Centeno	Productos de leche de vaca Pasteurizados
Cereal Kamut	Couscous

## **Paso 2: Al menos una tercera parte de su comida debería no ser cocinada**

Cuando se calientan alimentos se dañan micronutrientes valiosos y sensibles. Cocinar y procesar los alimentos puede destruir estos micronutrientes alterando su forma y composición química. De hecho, la desnutrición -deficiencias nutricionales- por consumir una dieta altamente procesada es una de las razones por la que muchas personas no pueden perder peso, ya que conlleva a

comer en exceso. Si usted tiene constantemente hambre, es probable que no tenga suficiente cantidad de los nutrientes que su cuerpo necesita para prosperar.

Cocinar los alimentos a temperaturas elevadas también produce subproductos insalubres, tales como **la acrilamida y la caseína thermolyzed**.

Como nota filosófica, para una salud óptima también se necesita la vida de la 'energía solar' disponible solamente en alimentos crudos y sin cocinar. Uno de nuestros máximos nutrientes biológicos es de hecho la luz del sol, la cual puede absorber no sólo a través de su piel, sino también a través de los alimentos, donde se almacena en forma de '**biofotones**'.

Los biofotones contienen importante bio-información, la cual controla complejos procesos vitales en su cuerpo. Los biofotones tienen el poder de ordenar y regular, y al hacerlo, elevan su cuerpo físico a una mayor oscilación, u orden.

Esto se manifiesta como una sensación de vibrante vitalidad y bienestar.

Todo organismo vivo emite biofotones, y se cree que cuanto más alto es el nivel de energía de luz que emite una célula, mayor es la vitalidad y el potencial para transferir esa energía a la persona que lo consume. Cuanta más luz un alimento es capaz de almacenar, como verduras frescas producidas orgánicamente, más nutritivo es.

Tomar zumo de vegetales regularmente hará que sea fácil alcanzar el objetivo de 1/3 alimentos crudos en su dieta.



### **Paso 3: Comer más verdura.**

Casi todo el mundo se beneficiaría si comiera tanta verdura como fuese posible dentro de las permisiones de los límites designados para su tipo de nutrición, o de su única individualidad bioquímica. Por favor, recuerde que usted es único; su cuerpo es el que mejor lo sabe, y le dirá el tipo y la cantidad óptima para usted.

Por ejemplo, un Esquimal simplemente no puede comer tantas verduras como un Indio peruano. No sólo se sentiría mal, sino que probablemente desarrollaría un voraz apetito acompañado por antojos de dulce, así como quién-sabe-qué proceso degenerativo y desequilibrio emocional.

Por lo tanto, si bien todos necesitamos verduras para mantenernos sanos, el tipo y la cantidad debe ser determinado por su tipo nutricional, que se basa en su bioquímica individual.

Por ejemplo, los tipos de hidratos de carbono necesitan muchas más verduras en su dieta que los tipos de proteínas. Una de las maneras más fáciles para satisfacer su consumo de vegetales es a través del consumo regular de zumos de vegetales frescos.

Hay una prueba básica que puede hacer para encontrar su tipo nutricional, y que se detalla en mi libro, Tome el Control de Su Salud. Si no, puede hacer la prueba Nutricional introduciendo los datos en la red gratis.

Recuerde dejar que su cuerpo le informe de cual es la precisión exacta de los brotes de apetito/gusto en la medida de lo que es correcto para usted. Una vez que esté comiendo los tipos adecuados y las cantidades de vegetales (y otros

alimentos), su cuerpo y su mente responderán favorablemente, y comenzarán a resolverse muchos problemas comunes de salud.

#### **Paso 4: Mantenga sus verduras frescas.**

Si no es posible conseguir hortalizas orgánicas, puede lavar las hortalizas no orgánicas en una tina llena de agua con 150ml de vinagre destilado durante 30 minutos, o bien utilizar la solución descrita al final de este artículo.

Cuando se almacenen productos frescos, asegúrese y extraiga todo el aire posible fuera de la bolsa donde estén las verduras y a continuación ciérrela. La bolsa debe ser similar a la de envasado al vacío.

Las frutas y las verduras emiten gas etileno durante la maduración después de la cosecha o la recolección. Este gas etileno acelera su maduración, envejeciéndola y pudriéndola. Sacando tanto aire como sea posible de la bolsa puede ayudar a desacelerar este proceso. Yo lo hago poniendo la bolsa contra mi pecho y subiéndola desde la parte inferior de la bolsa hasta la parte superior, lo cual hace que salga el aire fuera de la bolsa.

Esto hará que se doble o triplique la vida normal de almacenamiento de los vegetales.

#### **Paso 5: Limitar el azúcar y la fructosa es crucial.**

Hay más pruebas de que las cantidades excesivas de azúcar –todo tipo de azúcares, pero la fructosa en particular - son el principal factor en provocar no sólo la obesidad, sino también muchas enfermedades la mayoría crónicas y letales. Como recomendación estándar, les aconsejo encarecidamente **mantener su consumo de fructosa TOTAL inferior a 25 gramos por día**. Para la mayoría de la gente sería prudente también limitar la fructosa de las frutas en **15 gramos o menos**, y está prácticamente garantizado el consumir fuentes de fructosa "ocultas", si toma bebidas distintas al agua y come alimentos procesados.

El centro de todo esto es el hecho de que el exceso del consumo de azúcar conduce a la *resistencia de la insulina y la leptina*, lo cual parece ser la raíz de muchas si no la mayoría de enfermedades crónicas. Se ha descubierto que la resistencia a la insulina es un factor subyacente del cáncer. He aquí una excelente ilustración que muestra cómo los hidratos de carbono y azúcares afectan a su salud.

La **fructosa** también eleva sus **niveles de ácido úrico** — generalmente genera ácido úrico *en minutos* tras la ingestión, que a su vez puede causar estragos en su presión arterial, su producción de insulina y su función renal. La vinculación entre la fructosa y ácido úrico es tan fuerte que en realidad puede utilizar sus niveles de ácido úrico como un marcador para la toxicidad de fructosa. Según las últimas investigaciones en este área, el índice más seguro de ácido úrico aparece entre 3 y 5.5 miligramos por decilitro (mg/dl) y parece que hay **una relación constante entre los niveles de ácido úrico, la presión arterial y el riesgo cardiovascular**, incluso por debajo del índice de 3 a 4 mg/dl.

Según el Dr. Richard Johnson, cuya investigación ha contribuido arrojando valiosa luz sobre los vínculos entre la fructosa y el ácido úrico, sugiere que el nivel de ácido úrico ideal está probablemente alrededor de *4 mg/dl para los hombres y 3,5 mg/dl para las mujeres*.

Me gustaría animarle energicamente para que compruebe su nivel de ácido úrico y averigüe lo sensible que es usted a la fructosa. Si siente que está sano y no tienen signos de resistencia a la insulina, y le gustaría comer más fruta entonces es posible que pueda hacer que su médico revise sus niveles de ácido úrico. Este factor de riesgo es más poderoso para enfermedades del corazón que la totalidad del colesterol. Si su nivel está sobre 5 entonces es más que probable que usted se beneficiaría si redujera su consumo de fructosa ya que la fructosa tiende a incrementar los niveles de ácido úrico.

*Este es un video basado en Flash y puede no estar disponible para visualizarlo en aparatos móviles*

La glucosa es la forma de energía en la que usted fue diseñado para funcionar. Cada célula de su cuerpo, cada bacteria -- y de hecho, cada ser vivo de la Tierra-- usa la glucosa para obtener energía. Pero la fructosa no es la misma molécula. La glucosa tiene 6- miembros anillo, y la fructosa tiene 5 –miembros anillo. (La sacarosa y el azúcar normal de mesa es un 50% glucosa y un 50% fructosa, y el HFC es 42-55% fructosa). Su cuerpo metaboliza la fructosa de manera diferente si lo comparamos con la glucosa, convirtiendo la mayoría de esta directamente en grasa. Para obtener más información acerca de las consecuencias metabólicas de consumir demasiada fructosa, diríjase a la siguiente conferencia impartida por el Dr. Robert Lustig.

[http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=dBnniua6-oM](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=dBnniua6-oM)

*Robert H. Lustig, MD, Profesor de Pediatría en la División de Endocrinología, explora los daños provocados por los alimentos azucarados. El autor sostiene que excesivas cantidades de fructosa parece ser un concepto básico de la epidemia de obesidad a través de su efecto en la insulina. (UCSF Mini Escuela de Medicina para el Público, 2009)*

Si usted recibiese **su fructosa** sólo de verduras y frutas (de donde provienen) como la mayoría de la gente hacía hace un siglo, usted estaría consumiendo aproximadamente **15 gramos al día**. Hoy en día, el promedio es de 73 gramos por día, lo que es casi el 500 por ciento más de una dosis y nuestros cuerpos simplemente no pueden tolerar ese tipo de abuso de la bioquímica. Por ejemplo, todos los refrescos que no son de dieta tienen 8 cucharaditas en cada lata. La mayoría de los paquetes de cereales tienen como principal ingrediente el azúcar. En caso de duda sobre el contenido de azúcar en un alimento, mire el listado de ingredientes y vea cuántos gramos de carbohidratos aparecen. A menos que los carbohidratos provengan de verduras cultivadas por encima del suelo, usted debería preocuparse por el hecho de que en estos figuren azúcares que podrían alterar sus niveles de insulina.

En las verduras y las frutas, la fructosa se mezcla con la fibra, las vitaminas, los minerales, las enzimas y los beneficiosos fitonutrientes, todos los cuales ayudan a moderar los efectos metabólicos negativos.

## **Step 6: Evite Edulcorantes Artificiales.**

Es mejor evitar todos los azúcares mencionados anteriormente, pero NINGUNO de ellos son tan malos o tóxicos como los edulcorantes artificiales. No lo digo a la ligera, me llevó dos años de mi vida investigar cuidadosamente este tema para mi libro más vendido sobre el tema – Dulce Decepción. Así que si usted debe tomar un refresco, normal es superior para la dieta por todas las razones que trato en mi página web y en mi libro.

Muchas personas preguntan acerca de **Splenda**, **Equal** o **Nutrasweet** (Aspartamo). Estos edulcorantes artificiales deben ser eliminados. Según informó la FDA, hay más reacciones adversas de **Nutrasweet** que todos los demás alimentos y aditivos combinados. En algunos individuos, puede tener

consecuencias devastadoras. También debería evitar productos químicos artificiales como el MSG (**glutamato**). (se usa mucho en la comida china)

Si está sano puede usar de forma intermitente unas cucharaditas de succanat, o mejor aún, dextrosa (glucosa pura sin fructosa). La **Estevia Natural** es también una alternativa natural y segura. Es cien veces más dulce que el azúcar y no tiene prácticamente ninguna caloría. A algunas personas no le gusta su sabor, pero aparte de eso, es casi el edulcorante ideal.

## **Paso 7: Evitar la hipoglucemia.**

La mayoría de nosotros **comemos demasiada fibra y azúcares**, lo que nos hace tener grandes cantidades de insulina circulando en la sangre. Una vez deje de comer fibra, a su cuerpo le llevará varios días bajar los niveles de insulina. Mientras tanto, los niveles elevados de insulina, harán que usted experimente muchos síntomas tales como mareos, confusión, dolores de cabeza y por lo general sentirse infeliz.

Si usted come cada dos horas durante los primeros días de la transición será capaz de evitar este efecto secundario temporal. Necesitará comer proteínas, como huevo, un trozo de pollo criado libre, pavo, pescado, o algunas semillas orgánicas, acompañado con verdura, como un trozo de apio, pepino o pimiento rojo. Esto le ayudará a prevenir la hipoglucemia y estabilizar su nivel de azúcar en la sangre.

Incluso una vez que su sistema se haya ajustado, es aconsejable comer de 4-6 comidas al día. **Ha sido demostrado que comer con más frecuencia normaliza los niveles de colesterol.** Esto también ayudará a que sus glándulas suprarrenales regulen mejor los niveles de cortisol. El cortisol le fortalece durante más tiempo de un estrés duradero, como por ejemplo, durante una enfermedad prolongada o cuando tiene un estrés mental o emocional crónico pasando en su vida. Si sus glándulas suprarrenales están agotadas por una dieta con alto contenido de azúcar, su cuerpo será menos capaz de hacerles frente, de curarse y tendrá periodos más largos de estrés.

### **Tenga un plan –Si usted le falla al plan, estará planeando fracasar**

La mayoría de las personas tienen grandes dificultades a la hora de aplicar estas sugerencias a menos que usted se siente una vez a la semana (en el momento en que esté bien descansado, fresco y relajado) y planee cada comida para la próxima semana.

Si está trabajando, una buena norma es la de preparar sus comidas con antelación. Por ejemplo, prepare la comida para el día siguiente antes de irse a la cama. También determine lo que cenará antes de salir de casa por la mañana. Esto le permitirá ir a la tienda si le es necesario, o sacar los alimentos necesarios fuera del congelador. Esto es muy recomendable. Aquellos que no lo hagan les será más fácil caer de nuevo en sus antiguos, más cómodos y menos saludables hábitos de alimentación.

### **Clave para el Éxito -10 Recetas**

Todo lo que necesita hacer es encontrar al menos diez recetas que le gusten. Quizá no se lo crea pero esto es todo lo que la mayoría de las familias utilizan. Es posible que tenga que probar 10 recetas para encontrar una con la que usted y su familia disfruten más, pero no se preocupe es todo parte del proceso. Es de vital importancia que tenga una variedad. NO vaya cambiando entre sólo dos o tres comidas o se quemará y terminará con el programa. La variedad es la clave.