



Alimentos Saludables

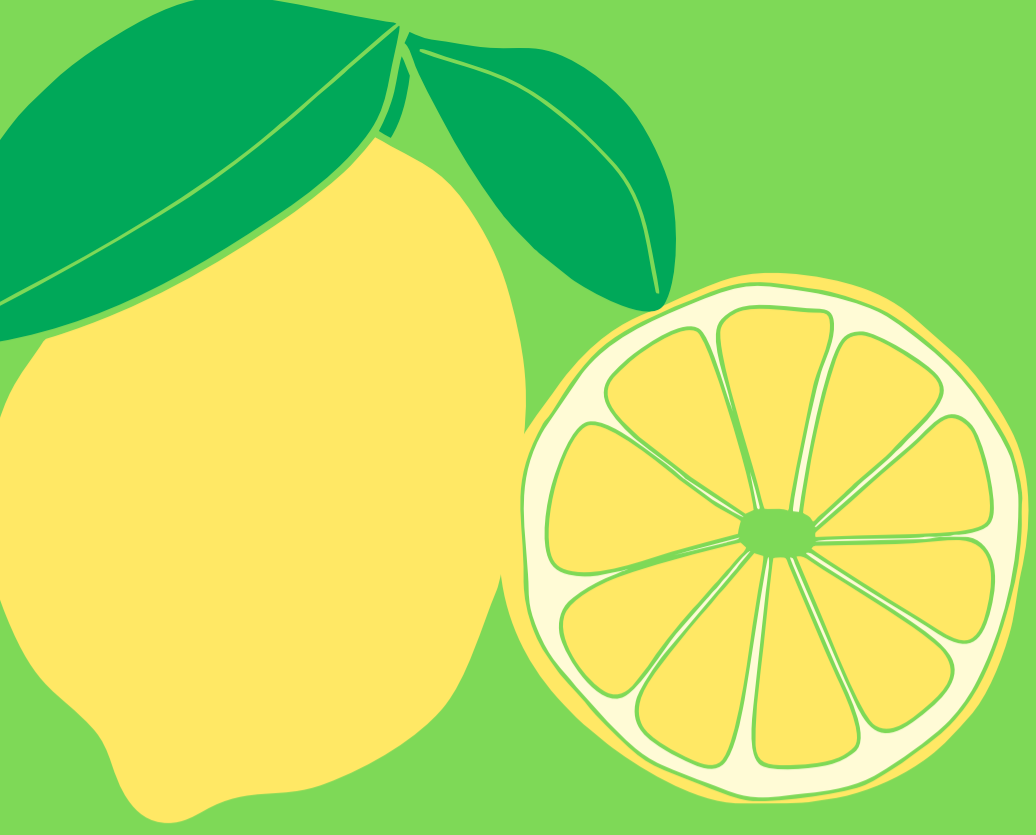
Para un Cerebro y cuerpo fuerte

Recomendaciones Alimentarias

Recetas y Mucho Mas.

INDICE

TEMA	PAGINA
Introduccion	1
Reflexión	2
Te Felicito	3
Tus requerimientos diarios son	4
PARA QUE SIRVEN?	
Grasas saludables	5
Grasas para incluir y excluir	6
Los carbohidratos	7
Recuerda	8
Orden sugerido a consumir de carbohidratos	9
Las proteínas	10
Los cereales	11
Hierbas sazonadoras y condimentos	12
Micronutrientes	13
MI DESPENSA	14
Dedicatoria	21
Bibliografia	22



introduccion



Bienvenido a una vida saludable

Elegir lo que comes es la decisión mas relevante que tomas a diario, ya que esta, te permite mantenerte, prevenir y no menos importante combatir enfermedades.

**Que tu comida sea la medicina,
y que la medicina sea tu comida.**

Hipócrates, padre de la medicina moderna.

Invierte ahora en una buena alimentación y no gastarás luego en tratamientos costosos que podias evitar.





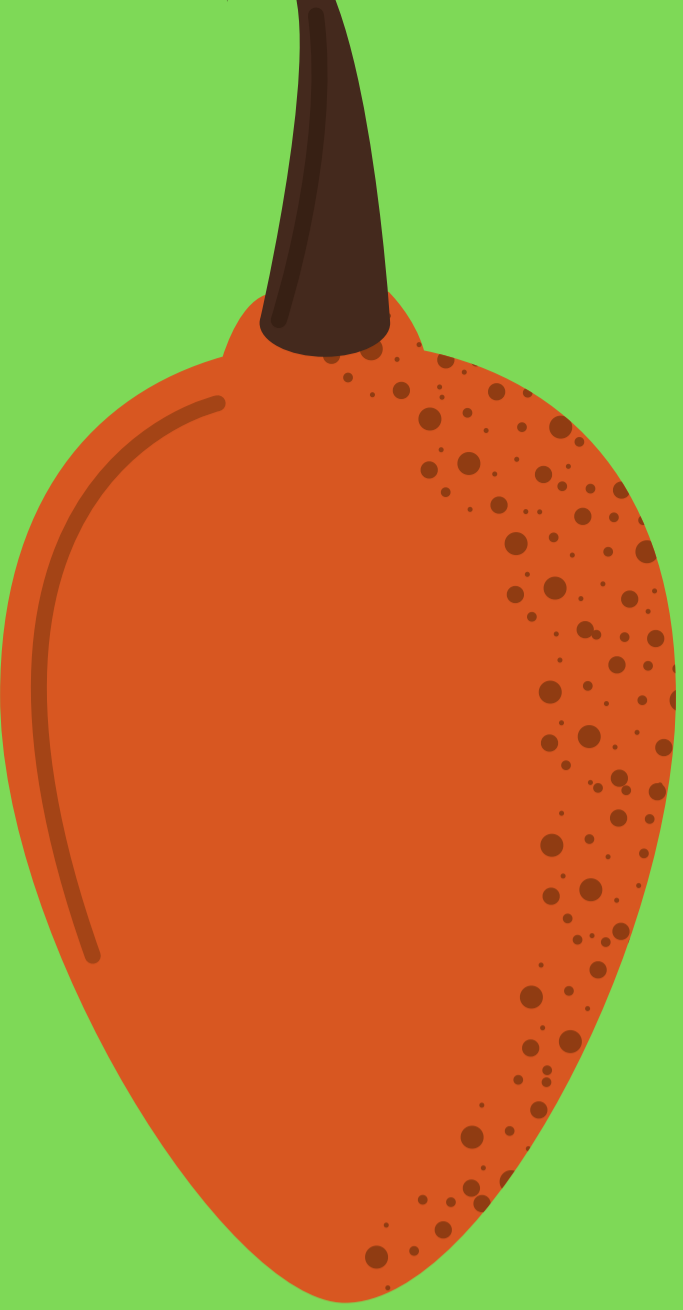
REFLEXION

"Antes de curar a alguien, pregúntale si
esta dispuesto a renunciar a las cosas
que lo enfermaron"

Hipócrates

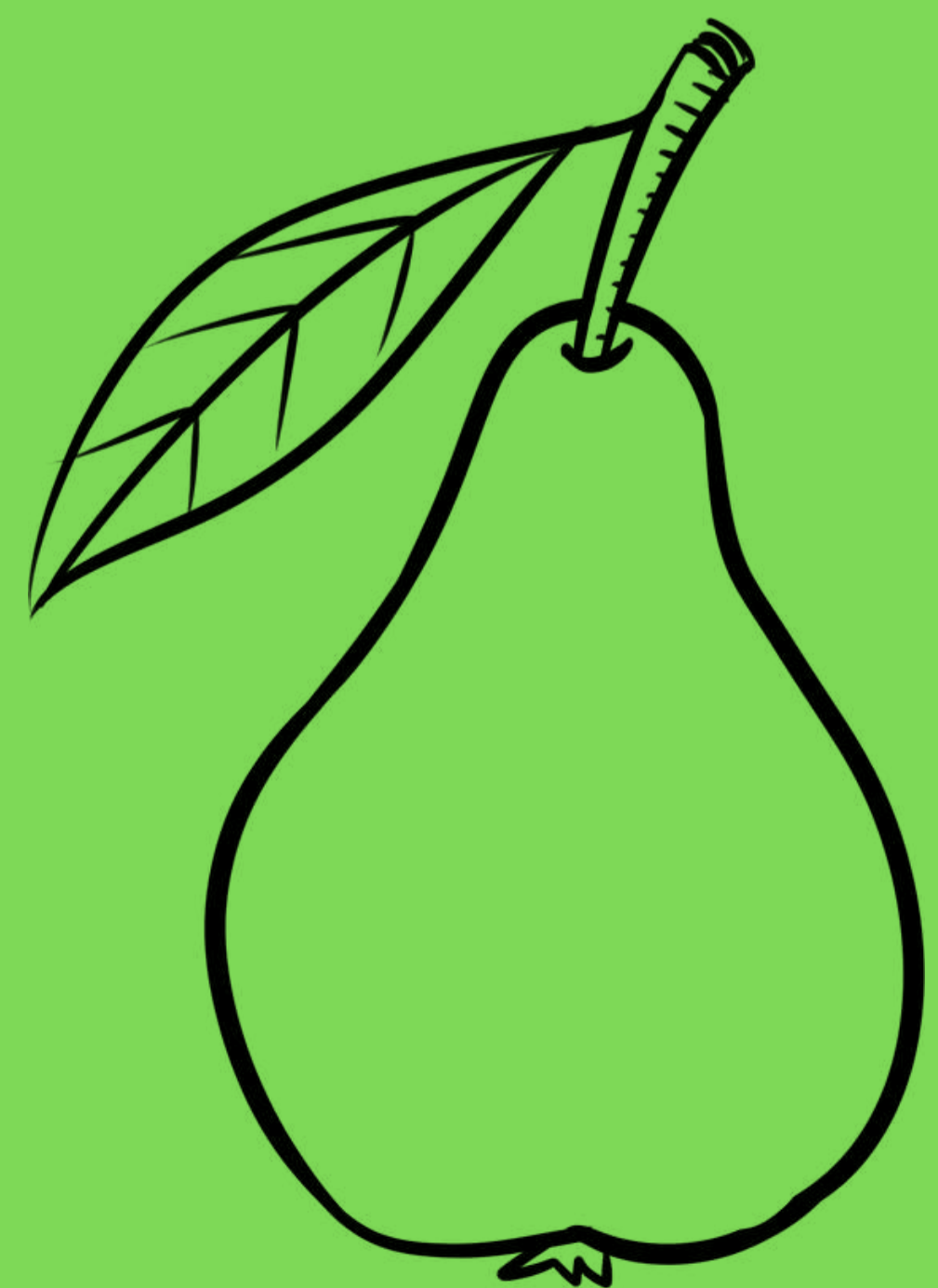
Estas dispuesto(a)?

Si tu respuesta es SI, arranquemos...



!Te Felicito!
Por apoderarte de tu Salud.

Comencemos porque aprendas
cuales son los requerimientos
esenciales de tu cuerpo y para
que sirve cada uno de ellos.



TUS REQUERIMIENTOS DIARIOS SON:

MACRONUTRIENTES

y estos son:

Grasas Saludables

Carbohidratos

(frutas y verduras)

Proteína

(Vegetal y Animal)

Cereales

(Sin Gluten)

Bebidas

(Libres de Energía)





Para Qué Sirven?

GRASAS SALUDABLES

Las grasas alimenticias o saludables, son en realidad el supercombustible para el cerebro, ya que es la forma garantizada de mantener la salud del mismo.

Estas proveen los ácidos grasos esenciales que nuestro cuerpo no puede fabricar, además de cumplir funciones vitales como:

- *almacenar energía,
- *servir como estructura para producir hormonas y otras sustancias
- *facilitar el transporte de varias vitaminas.





GRASAS PARA INCLUIR

En el capítulo mi despensa, está una gran variedad de alimentos dispuestos a hacer parte de tu cocina y ayudarte a mejorar tu calidad de vida.

GRASAS PARA EXCLUIR

Maní, mantequilla de maní, aceites de girasol, de soya, maíz o canola, margarinas esparcibles vegetales, grasas trans, grasa hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas, frituras industriales.





Para qué sirven?

LOS CARBOHIDRATOS

Son la base con la que podrás controlar tu metabolismo, perder o mantenerte en tu peso ideal, y curar o aun mejor, prevenir la diabetes y el colesterol; pero **OJO**, no los carbohidratos que te ofrece la industria, hablo de los que te ofrece la madre tierra "**LOS VEGETALES**" y "**las Frutas**" llamados también carbohidratos complejos, ya que no contienen solo la unión de carbono, hidrogeno y oxigeno, sino de, minerales, vitaminas, antioxidantes y propiedades antiinflamatorias, que no te ofrece la industria.

Asi que por esta razón, los vegetales en todos sus **colores** deben ser tu base en cada comida.





RECUERDA

No solo los panes, los cereales, la pasta, las frutas (en jugo), la leche, el azúcar y la miel son carbohidratos. De hecho estos son los causantes del aumento de los problemas cardiacos, cerebrales y metabólicos crónicos en el mundo. Por tal razón, abandónalos, de a poco, pero hazlo.

Por otro lado, debes moderar el consumo de carbohidratos complejos como los almidones: la papa, la yuca, el plátano, la quinoa, el amaranto y el arroz.

Y que la fruta es recomendada 1 o 2 porciones al día. **cero en jugos.**



Orden Sugerido A Consumir De Carbohidratos



- 1.vegetales no almidonados como:
brócoli, repollo, col, coliflor, rábano,
nabo, kale, espinaca, tomate, lechugas,
las acelgas, la zanahoria, y un montón
mas que existen.
- 2.Frutas: principalmente las que no
contienen tanto azúcar y NO JUGOS.
- 3.Almidones resistentes: platano verde,
papa, yuca, la tapioca, el banano verde y
algunas leguminosas (maní).





Para qué sirven?

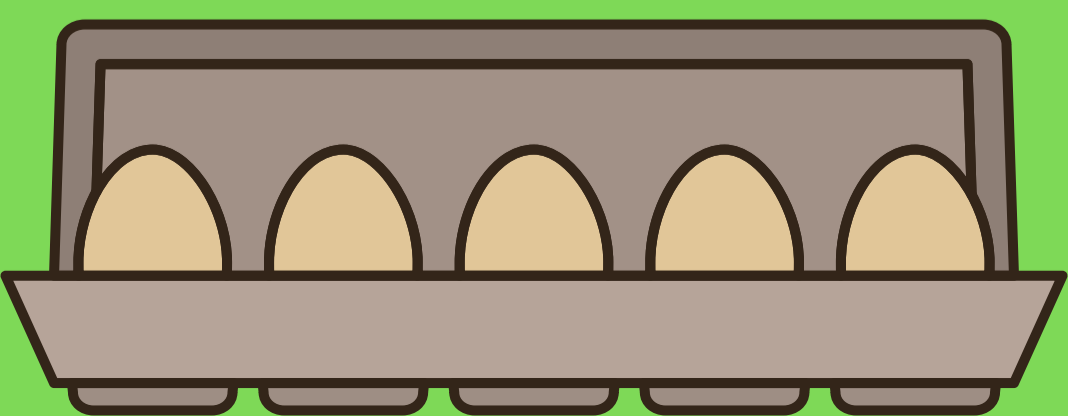
Las Proteínas

Consumir proteínas repara y produce nuevas células. Es el componente básico de los músculos. También es importante para el desarrollo y crecimiento de niños y adolescentes.

Se caracteriza por general la sensación de saciedad.

Su principal función es:

- *brindar soporte o estructura al cuerpo
- *conformar el sistema inmunitario
- *mantener el equilibrio de sustancias en el cuerpo, por ejemplo: la insulina, es una hormona que regula la glucosa en sangre, y las hormonas, son proteína.





Para qué sirven?

Los Cereales

Es un tipo de carbohidrato. Este en especial en su forma natural (no industrializada, como la granola) ayuda a la buena digestión y la formación de eses.

Por otro lado, los buenos cereales combinados con las leguminosas son una excelente fuente de proteína para los que desean dejar las proteínas animales.

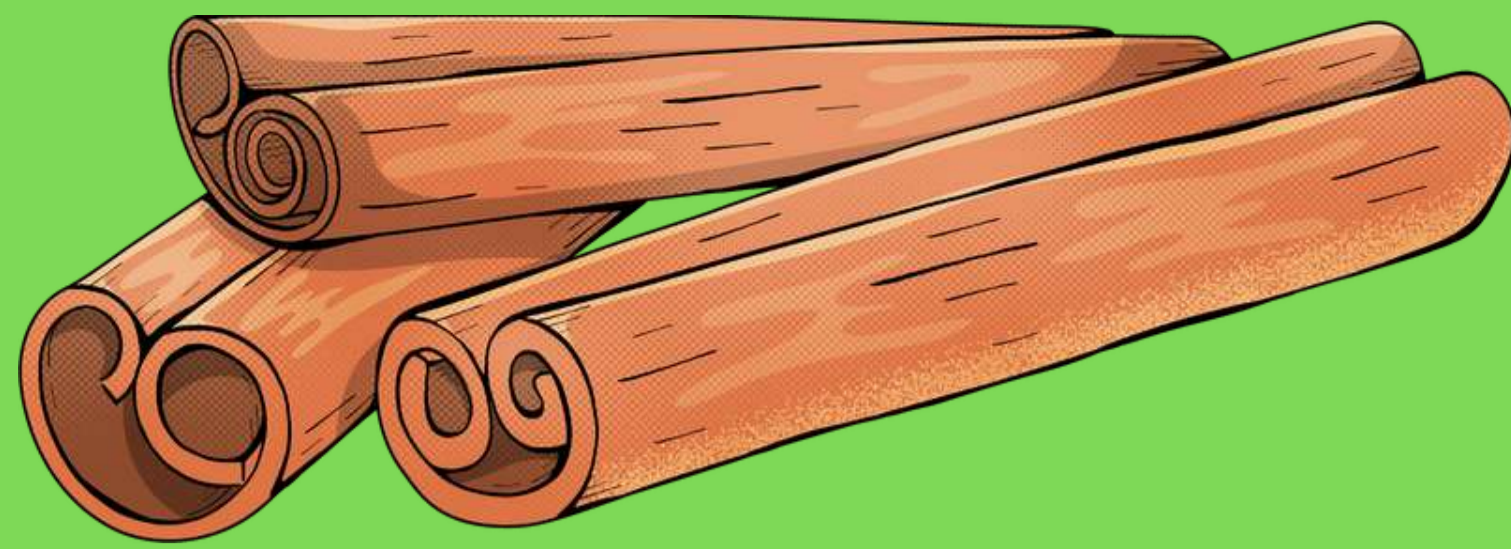
El consumo debe ser entre 25 y 35 gramos diarios.

Evita Estos:

- Trigo
- Germen de trigo
- Harina integral
- Cebada
- Centeno
- Sémola
- Cuscús
- Kamut
- Matzá

*estos son altamente
inflamatorios*

y todos los alimentos que contengan esos cereales y féculas, como: pan, pasteles, cereales, galletas saladas, galletas dulces, pan dulce, pasta, etc.



Hierbas Sazonadoras y Condimentos

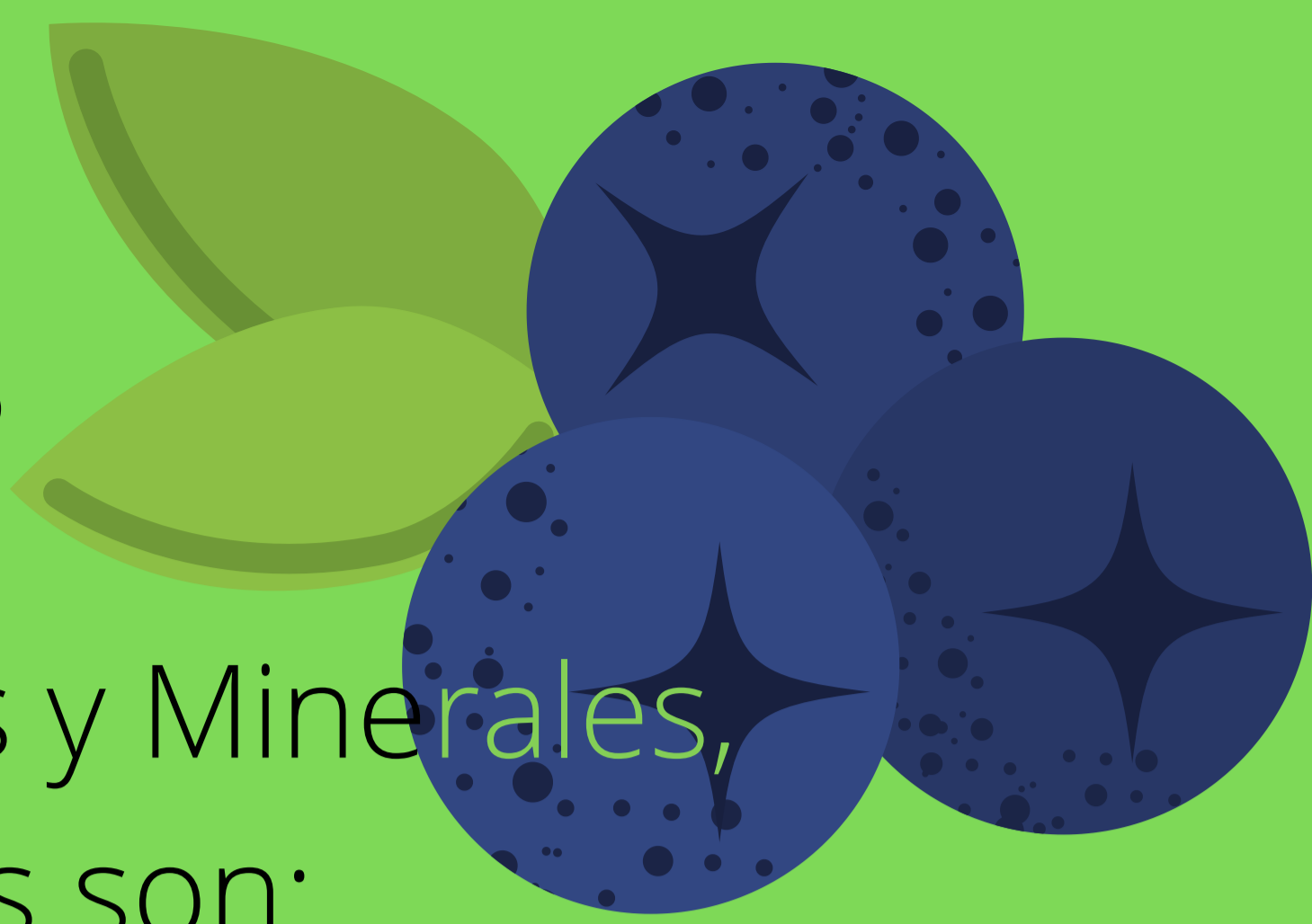
Todas las hierbas y especias frescas o secas son excelentes.

Condimentos o sazonadores procesados como, mostazas, rábano picante, salsas, tapenades, vinagres y mezclas de hierbas/especias pueden usarse si no fueron procesados con vinagres derivados del trigo o con endulzantes que no sea stevia.

12



MicroNutrientes



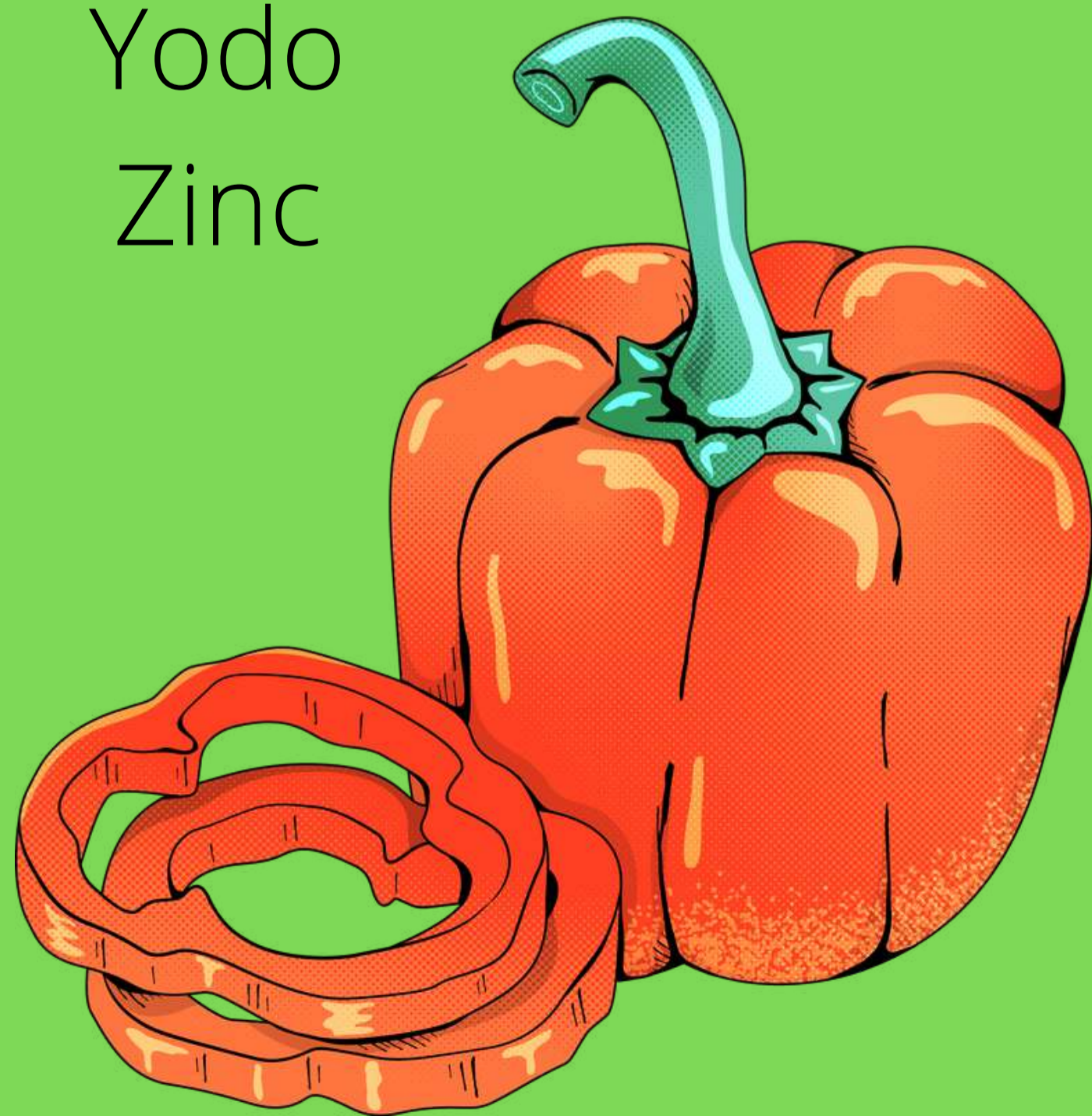
Estos se dividen en Vitaminas y Minerales,
y los mas importantes son:

Vitaminas

A, D, E, K, B, C,
B1 (riboflavina)
B3 (niacina)
B5 (acido
pantoténico)
B6 (piridoxina)
B7 (biotina)
B9 (acido fólico)
B12.

Minerales

Calcio
Fosfato
Hierro
Magnesio
Manganeso
Potasio
Selenio
Sodio
Yodo
Zinc





MI DESPENSA

1. Grasa Vital

- aceite de oliva extra virgen
- aceite de coco
- aguacate
- frutos secos (almendras, pecanas, nueces de castilla, pistachos, avellanas, macadamias)
- semillas (calabaza, chía, linaza, sésamo, girasol)
- cacao > 70%
- huevos
- pescado silvestre (no de granja)
- lácteos fermentados si. excepto quesos azules o muy procesados (como el queso americano)

Alimentos que cuidan tu salud cerebral



SUS DERIVADOS

- mantequilla de almendra y de nueces
- tahini
- mantequilla clarificada
- leche de almendras y de coco (NO endulzadas)

IMPORTANTE:

Revisa la etiqueta que no hayan sido procesados con azúcares o aceites que debes evitar.

El cacahuete no está incluido, ya que es una legumbre, no un fruto seco.





2. Verduras

- acelgas
- alcachofas
- apio
- ajo
- berenjena
- berros
- brocoli
- calabacines
- flor de calabaza
- calabaza
- cebolla
- cebolla de cambray
- champiñones
- chirivías
- col
- col china
- colecitas de bruselas
- coliflor
- colinabo
- espárragos
- espinaca
- germen de alfalfa
- germen de mostaza
- habichuelas o ejote
- grelo
- hinojo
- jícama
- lechugas
- hortalizas de hoja verde
- nabo
- pak choi
- pepino
- pimientos
- platano macho
- poro
- rábano
- tomate verde
- zanahoria





2.1. Frutas



Bajas en Azucar

- moras
- fresas
- limón amarillo
- limón verde
- arándanos
- ralladura de naranja
- cerezas
- granada
- manzana
- uvas
- banano o plátano
- aguacates
- tomate

1 o 2 porciones al día



Altas en Azucar

- ciruelas
- duraznos
- kiwi
- mandarina
- peras
- toronja
- pepinillos en conserva pero no con vinagre derivado del trigo
- papaya
- mango
- melón
- piña
- chabacano



comer esporádicamente
y con moderación



3. Proteína



- **huevo entero**
- **pescado silvestre** (mahi mahi, arenque, sardinas, robalo, trucha, salmón, mero, huachinango, fletan, bacalao negro)
- **aves orgánicas o silvestres**
- **mariscos y moluscos** (calamares, almejas, cangrejo, langosta, mejillones, pulpo, ostras, camarón)
- **carnes magras** de animales de libre pastoreo.

Legumbres

- frijoles secos
- chicharos secos
- lentejas

Lacteos alto contenido grasa

- kéfir
 - yogur
 - crema
 - queso cottage
- consumir esporádicamente**



4. Cereales Sin Gluten

comer con moderación

- arroz (integral, blanco, salvaje)
- amaranto
- arrurruz
- avena (no contiene gluten pero a veces se contamina en los molinos donde se procesa)

Harinas para:

Espesar
salsas

- harina de arroz integral
- harina de tapioca
- harina de castaña

(pocas cantidades)



Revestir o
espolvorear

- mijo
- quinoa
- sorgo
- teff
- trigo sarraceno

Endulzantes

- stevia natural
- chocolate oscuro con 70% de cacao o mas.

Saborizantes

- polvo de cacao oscuro sin endulzar

Alcohol

- vino, de preferencia tinto, pero no mas de una copa al dia

5. Bebidas

- agua simple
- té infusión
- limonada
- café

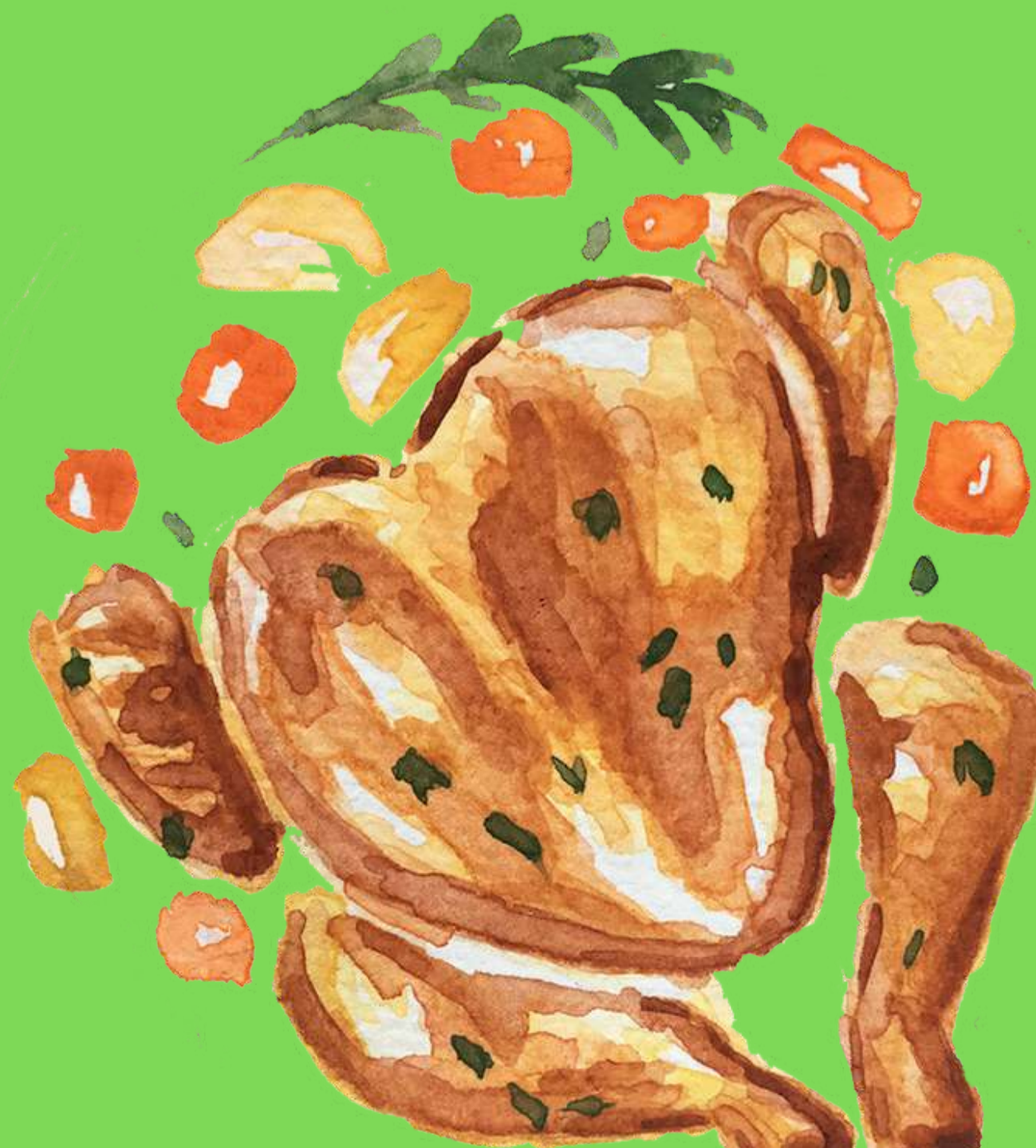
SIN AZUCAR





DEDICATORIA

Esta guía, esta dedicada a aquellos que si quieren, que si pueden, que si se atreven y que si se ponen en marcha con su cambio de hábitos para lograr una mejor calidad de vida de manera exponencial.

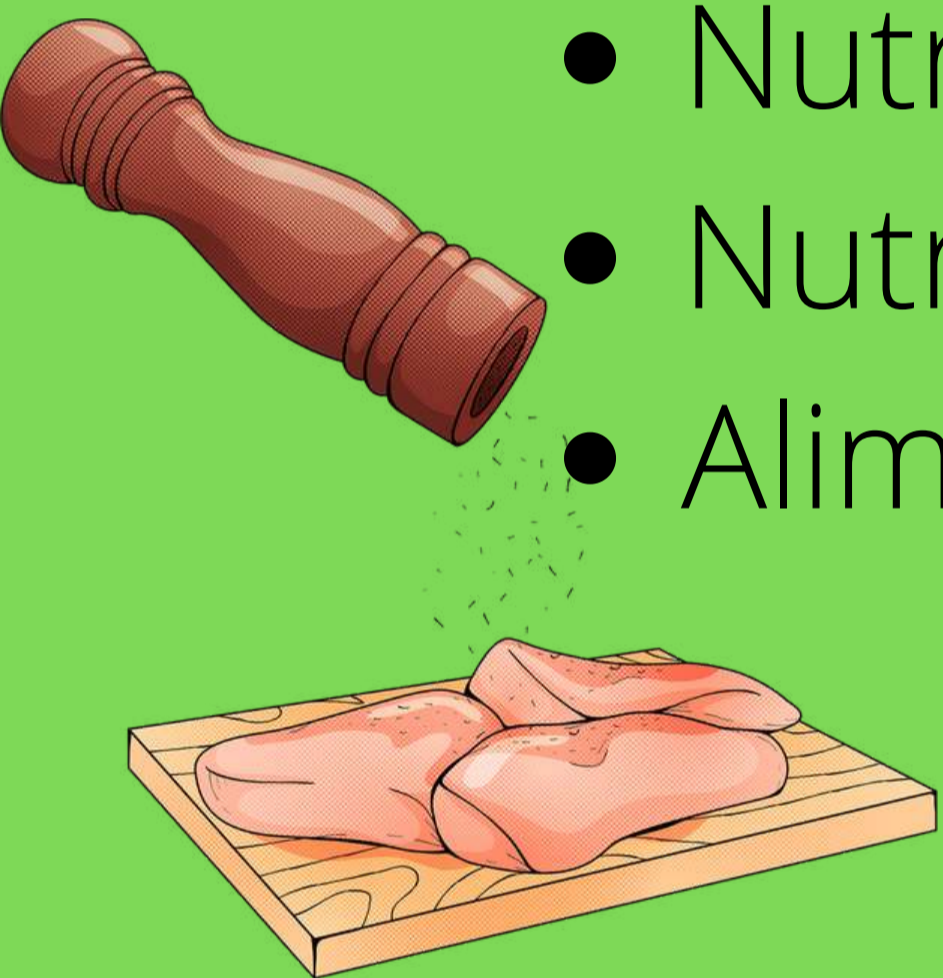




Bibliografía

Diplomados en Aprende Institute sobre:

- Nutrición y Buena Alimentación
- Nutrición y Salud
- Alimentación Vegana y Vegetariana



Libros:

- El Milagro Metabólico
Dr. Carlos Jaramillo
- Cerebro de Pan (Las Recetas)
Dr. David Perlmutter

