

BALANCED **BITES**

GUIA NUTRICIONAL

CREADA POR:
DIANE SANFILIPPO & LIZ WOLFE

TRADUCIDA POR:
ALBERT CALVET - nutricioblog.wordpress.com

V1.0, APRIL 2012

©2012 por Diane Sanfilippo y Liz Wolfe

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este material puede ser reproducida o retransmitida en cualquier forma, electrónica o mecánica incluyendo fax, fotocopias, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y compartición sin el permiso expreso de sus autores, excepto los siguientes casos permitidos:

- Cada usuario individual de esta guía debe descargarla por sus propios medios para asegurarse obtener una versión actualizada.
- Las páginas individuales de esta guía pueden ser impresas o fotocopiadas para uso personal de quien la ha descargado pero no pueden ser redistribuidas.
- Un crítico puede citar algún contenido del material en conexión con un análisis escrito para ser incluido en alguna revista o diario, siempre con permiso previo explícito de los autores previa publicación.

Aviso legal

La intención de esta guía no es la de proporcionar consejo médico o sustituir el tratamiento médico de su doctor. Se aconseja a los lectores que consulten con su médico u otro especialista cualificado o profesional para el tratamiento de problemas de salud. El autor no se hace responsable de cualquier posible malinterpretación o uso indebido del material contenido en este manual o por la pérdida, daño o lesión causada o agravada directa o indirectamente por cualquier tratamiento, acción o aplicación de cualquier alimento o fuente de alimento presentada en este manual. Las declaraciones realizadas en esta guía no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (ni de otros países). Esta información no está pensada para diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

Para solicitar permiso para la reproducción del material o preguntar acerca del uso privado o para grupos acerca de consejo nutricional o talleres, contactar con:

Diane Sanfilippo - diane@balancedbites.com

Liz Wolfe - liz@balancedbites.com

Sitio web: www.balancedbites.com

SOBRE LOS AUTORES

Diane Sanfilippo, BS, NC



Diane tiene un título de Grado en Ciencias (Bachelor of Science) en la Universidad de Siracusa y es Nutricionista Certificada y consultora especializada en regulación de la glucosa en sangre a través de la dieta y en salud digestiva. Diane mantiene un blog informativo en su popular sitio web (www.BalancedBites.com), trabaja directamente con pacientes, imparte talleres acerca de nutrición Paleo por todo el país, y co-realiza el popular podcast semanal de Balanced Bites junto con Liz Wolfe. Diane ha escrito y editado el programa en eBook *The 21-Day Sugar Detox* y ha ayudado a miles de personas a deshacerse de la ansiedad por consumir azúcar y carbohidratos mientras hacen la transición desde una "dieta" convencional o tipo Americana hacia una dieta saludable y densa en nutrientes, orientada a los principios Paleo. Contribuye regularmente con *Paleo Magazine* y su libro, *Practical Paleo: A Customized Approach to Health and a Whole-Foods Lifestyle*, está previsto para ser lanzado el 30 de julio de 2012 en los EU.

Liz Wolfe, NTP



Liz está certificada por el Consejo Médico de Terapia Nutricional y es autora del popular blog "Cave Girl Eats" (www.CaveGirlEats.com). Es miembro activo de diversas comunidades Paleo, "Primal", y de CrossFit así como miembro de la fundación Weston A. Price. A nivel profesional, da consejo a particulares, negocios y organizaciones sin ánimo de lucro sobre buena nutrición, y ha sido reconocida como "Experta en nutrición" en la revista *OK! Magazine*. También co-realiza el podcast semanal de BalancedBites junto con Diane y tiene una columna habitual en el *Paleo Magazine* dedicada al "Estilo Paleo", nutrición libre de toxinas y cuidados del hogar. Su libro – *The Modern Cave Girl: Paleo Living in the Concrete Jungle* – está previsto para ser lanzado en setiembre de 2012 en los EU.

CONTENIDOS:

BIENVENIDO! BUENA NUTRICIÓN: EMPECEMOS!	p 5
CÓMO USAR ESTA GUÍA: ESCOGE TU PROPIA AVENTURA!	p 6
TAN SÓLO COME COMIDA DE VERDAD!	p 7
:: <i>GUÍA DE COMIDA SALUDABLE</i>	p 8
PRIORIDADES ALIMENTARIAS: GRASA, PROTEÍNA Y CARBOHIDRATOS.	p 9
JUNTÁNDOLO TODO: QUÉ HACER!	p 10
CLAVES PARA ESTE ESTILO DE VIDA: ELIMINAR LA COMIDA PROCESADA Y LOS ALIMENTOS IRRITANTES	p 11-12
:: <i>GUÍA DE GRASAS Y ACEITES</i>	p 13
:: <i>CARBOHIDRATOS EN ALIMENTOS COMPLETOS</i>	p 14
SÉ UN DETECTIVE DE LAS ETIQUETAS: A LOS MALOS INGREDIENTES LES ENCANTA ESCONDERSE!	p 15
:: <i>GUÍA SOBRE EDULCORANTES</i>	p 17
:: <i>PRODUCTOS ANIMALES: GUÍA PARA INTERPRETAR LAS ETIQUETAS</i>	p 18-19
CONSEJOS, TRUCOS Y GUÍA PARA COMER FUERA	p 20
CONSEJOS: DE VIAJE	p 21-22
DUDASYPREGUNTASFRECUENTES	p 23
SEGUIMIENTO DE LA NUTRICIÓN Y EL ESTILO DE VIDA	p 24
FORMULARIO PARA EL SEGUIMIENTO DE OBJETIVOS	p 25
RECURSOS ADICIONALES	

BIENVENIDO!

Lo que te dispones a leer te abrirá una puerta hacia un concepto de la nutrición que te puede cambiar la vida. Tanto si has escuchado ya sobre esto anteriormente o simplemente estás empezando tu aventura, hemos creado esta guía para ayudarte a realizar este camino. Esperamos que lo encuentres digno de compartir con tus amigos y seres queridos!

Si bien esta guía es un excelente punto de inicio, algunos de vosotros podéis estar hambrientos (*nunca mejor dicho) de más ideas o consejos. Como profesionales, nos ENCANTA acercarte estas cosas! Por eso es que hemos realizado el 21-Day Sugar Detox, los talleres de Balanced Bites, Y nuestro sitio web! Puedes encontrar más información en la sección "Recursos adicionales" al final de esta guía.

BUENA NUTRICIÓN: EMPECEMOS!

En algún momento en nuestro camino dejamos de comer comida de verdad, de la natural y que está llena de nutrientes. Algunos de nosotros tenemos dificultades para reconocer lo que es la comida básica y natural. De hecho, a menudo algunos alimentos que consideramos que son "saludables" son realmente los que nos tienen en un círculo de rendimiento atlético pobre, dificultades para bajar de peso, problemas digestivos crónicos y otros problemas que nos privan de alcanzar nuestro máximo potencial.

A veces resulta difícil saber por dónde empezar. Estamos bombardeados constantemente con mensajes de marketing acerca del último producto o alimento "milagroso" -aquel que se supone que tiene la clave para la salud, la pérdida de peso o el rendimiento atlético. Queremos creer en estos mensajes porque a su vez queremos tener éxito.

Siendo parte de una comunidad orientada al fitness significa que ya has tomado un gran paso hacia una mejor salud y a un mayor rendimiento. Añadir conocimiento nutricional -y usando la información de ésta guía- te pondrá en el camino rápido para alcanzar tus metas!

Recuerda, a medida que revisas esta guía, que esto NO es una dieta. Las dietas son temporales, y los recursos que presentamos no están pensados para servir como soluciones rápidas. Aún cuando hay material disponible para dar el pistoletazo de salida en tu camino (como el 21-Day Sugar Detox), debes recordar que NO PUEDE TERMINAR AQUÍ. Comer bien -tal y como se detalla en esta guía- significa dar a tu cuerpo los materiales que necesita para funcionar de manera óptima. Esta es una necesidad que NUNCA termina.

Aportar el combustible correcto al cuerpo es una tarea que dura de por vida. Es una de las tareas más fascinantes en las que jamás te embarcarás. (Y, además, también puede ser MUY deliciosa!)

Finalmente, no te dejes atrapar por términos como "Paleo" o "Primal". Mientras que nosotros usamos y favorecemos el uso de un marco de trabajo "Paleo", esto no es una aproximación dogmática. Lo que buscamos es comer la comida más nutritiva posible -que casualmente acostumbra a ser los alimentos ENTEROS, NO-REFINADOS y NATURALES! Estos son los alimentos que mantuvieron a la gente saludable, en forma y libres de enfermedades antes de la llegada de los azúcares y aceites refinados, cereales y "comida sana" empaquetada en cajas, bolsas y cápsulas.

Tanto si tu meta es perder grasa corporal, como construir músculo o simplemente mantenerte saludable, esta guía te ayudará a triunfar!

COMO USAR ESTA GUIA: ESCOGE TU PROPIA AVENTURA!

Este libro puede servir de guía para cambios que puedes ir realizando con el tiempo, o como una plantilla a implementar de inmediato, a través de un cambio de estilo de vida radical.

Si AÚN estás hambriento de más información, echa un vistazo a "Recursos adicionales" al final de esta guía.

Nosotros recomendamos que saltes DE CABEZA y ataques este reto con todas tus fuerzas! Utiliza nuestra plantilla para metas (página 22) para escribir lo que te gustaría mejorar acerca de tu cuerpo -o tu vida-. (En serio, escribe todo eso AHORA!). Es tu objetivo perder grasa corporal? Rendimiento en el deporte? Mejorar tu fertilidad? Salud a nivel general? Sea lo que sea ESCRÍBELO. Vuélvelo a leer cada día y reafirma tu convicción de cambiar tu vida. Si lo deseas, puedes llevar un seguimiento de tu comida a través de la plantilla adjunta (página 23). Esto te puede ayudar a identificar algunas dificultades comunes -como comer demasiado poco, comidas que te provocan problemas, o sensibilidades alimentarias! (Un profesional cualificado te puede ayudar a evaluarlas - revisa "Y qué si necesito más ayuda?" en la página 22.)

El punto más importante en el cual debemos hacer énfasis es este: El cambio no sucede de la noche al día. Antes de que juzgues si esta aproximación "funciona para ti", PRUÉBALA durante algunas semanas. No puedes juzgar en absoluto una rutina simplemente con unos pocos días de esfuerzo! 3 semanas es un buen número (si estás haciendo por ejemplo el 21-Day Sugar Detox) y 4 semanas es aún mejor. 6 es la perfección -tu cuerpo se habrá ajustado, y estarás consiguiendo cosas que nunca habías imaginado posibles! Confía en nosotros - lo vemos cada día!

Si, esto puede resultar todo un reto a veces. Las cosas QUE MERECEN LA PENA a menudo lo son. La pregunta real es - QUIERES cambiar tu vida?

Si estás preparado para un viaje fascinante, sigue leyendo!

TAN SÓLO COME COMIDA DE VERDAD!

Veamos la lista básica de alimentos de los que podrás disfrutar en esta aproximación a los alimentos enteros o integrales.

Carnes, huevos, pescado y marisco

Si es posible, intenta buscar carnes que hayan sido alimentadas a base de pasto y en libertad, y pescado y marisco cazado en su hábitat natural, mejor que de piscifactoría. La carne del ganado que ha sido bien criado es una fuente excelente de grasas saludables, minerales como el hierro y el zinc, y una fuente completa de proteína! Procura una buena VARIEDAD de proteína animal saludable - tipos diferentes contienen diferentes beneficios (por ejemplo, la carne roja es excelente fuente de hierro, las ostras de zinc, y el salmón de omega-3).

Verduras y frutas

Tu atención deberá enfocarse a abrirle las puertas a diferentes tipos de nuevas, frescas y DIVERTIDAS variedades de frutas y verduras como sea posible! El mundo vegetal está lleno de frutas y verduras únicas, llenas de aroma y muy versátiles, y estas son las fuentes de carbohidratos más saludables del planeta. Concéntrate primero en las especias y los vegetales bajos en féculas o almidones, y después añade algunas de éstas féculas en función de tus metas y nivel de actividad. Enteros, frescos, congelados, pre-cortados - todo vale!

Grasas y aceites no refinados

Tanto si estás cocinando como simplemente mirando de dar un toque de sabor a tus comidas, las grasas de MEJOR calidad provienen de fuentes no refinadas, mínimamente procesadas y naturales: mantequilla, ghee y otras grasas de animales DE PASTURA; frutas grasas como el aguacate, el coco y la oliva, el aceite de coco y el Aceite de Oliva Virgen también pasan con nota. Las yemas de huevo son una excelente fuente de colina, Vitamina A y colesterol -un nutriente sano y que ayuda a construir nuestras células - así que NO las tires!

Dale puerta a tu miedo a las grasas! No tires las yemas de huevo o pidas que te quiten el aguacate de la ensalada. Las grasas que ocurren de manera natural en la comida son importantes en tu plan.

Comidas "tradicionales"

Si te interesa "super-cargar" tu plan, incorpora los alimentos más densos en nutrientes del planeta (los que tu abuela habría comido toda su vida, probablemente) como: órganos de animales, aceite de hígado de bacalao, chucrut, kombucha, leche cruda y caldo casero de huesos!

**CARNE,
PESCADO
Y MARISCO**

**FRUTAS
Y VERDURAS**

**ESPECIAS
Y HIERBAS**

**NUECES
Y SEMILLAS**

GRASA, ACEITE

LÍQUIDOS

**COMIDA
TRADICIONAL Y
FERMENTADA**

COMIDA SALUDABLE

come alimentos integrales. evita la comida moderna, procesada y refinada. come tan natural como te sea posible y evita comida que pueda causar estrés al cuerpo (niveles altos de azúcar en sangre, digestión, estrés psicológico). come alimentos densos en nutrientes para mantener los niveles de energía y actividad.

CARNE, PESCADO Y MARISCO

INCLUIDOS PERO NO LIMITADOS A:

huevos	bagre
vacuno	carpa
bisón	almejas
oso	agrupador
búfalo	rodaballo
pollo	arenque
pato	langosta
carne de caza	caballa
cabra	mahi mahi
oca	mejillones
cordero	ostras
avestruz cerdo	salmón
codorniz	sardinias
conejo	escalopines
pichón	gambas
pavo	caracoles
ternera	pargo
venado	pez espada
	trucha
	atún

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

almendras	<i>piñones</i>
nueces del brasil	pistachos*
castañas	pipas de calabaza
avellanas	sésamo
macadamias	pipas de girasol
nueces pecanas	nueces

GRASAS Y ACEITES

VER GUÍA DE GRASAS Y ACEITES PARA MÁS DETALLE:

aguacate / aceite de aguacate	mantequilla
bacon	aceite de macadamia
mantequilla	aceite de oliva
grasa de pollo/schmaltz	aceite de palma
aceite de coco	sebo
leche de coco	aceite de sésamo
grasa de pato	aceite de nuez
ghee	

VERDURAS Y FRUTA

INCLUIDOS PERO NO LIMITADOS A:

alcachofas*	Hojas de mostaza*
espárragos*	ocra*
arúgula	cebollas*
<i>brotes de bambú</i>	perejil
remolacha*	chirivía
<i>col china</i>	pimientos* ^
brócoli*	verdolaga
coles de bruselas*	radicchio
<i>coli</i>	<i>Rabanitos</i>
zanahorias	<i>rapini</i>
<i>Mandioca</i>	nabo sueco
<i>coliflor*</i>	algas
Apio^	escalufias*
Judías	guisantes
<i>berzas</i> ^	<i>espinacas</i> ^
pepino	calabaza
rábano	tirabeques
diente de león*	tupinambos
berenjena*	<i>boniato</i>
endivias	taro
hinojo*	tomatillos
ajo*	tomate
judías verdes	<i>hojas de nabo</i>
cebollita*	<i>nabos</i>
jicama*	<i>berros</i>
<i>col rizada</i> ^	ñame
<i>kohlrabi</i>	yuca
puerros*	manzanas*^
lechuga^	albaricoque*
raíz de loto	aguacate*
setas*	plátano

SUPER ALIMENTOS

ESTOS OFRECEN MAYOR VALOR POR ONZA:

órganos: hígado, riñones, corazón etc.

aceite de hígado de bacalao.

algas: dulce, quelpo, otras plantas marinas

caldo de huesos: casero, no envasado o en brick.

comidas fermentadas: verduras, kefir, kombucha mantequilla de pastura y ghee

ESPECIAS Y HIERBAS

INCLUIDOS PERO NO LIMITADOS A:

anis	baya de enebro
achioté	hoja de lima kaffir
albahaca	lavanda
hoja de laurel	limoncillo
alcaravea	cedrón
cardamomo	regaliz
algarroba	maza
cayena	mejorana
semilla de apio	menta
perifollo	mostaza
achicoria*	orégano
chile	pimentón dulce
cebollino	perejil
cilantro	pimienta negra
canela	hierbabuena
clavo	romero
culantro	azafrán
comino	menta de agua
curry	anis estrellado
eneldo	estragón
hinojo	tomillo
fenogreco	cúrcuma
galanga	vainilla
ajo	<i>wasabi</i>
jengibre	za'atar
<i>rábano picante</i>	

LÍQUIDOS

leche de almendra	té de hierbas
leche de coco	agua mineral
agua de coco	agua

NOTAS

negrita = solanáceas

cursiva = goitrogénicas

(menor potencial al cocinar, mayor al fermentar)

* = FODMAPs

^ = importante comprar orgánico

PRIORIDADES ALIMENTARIAS

Siempre que sea posible, compra en el PERÍMETRO de tu tienda de ultramarinos y centrate en las carnes, verduras y grasas saludables (alimentos que NO requieren largas etiquetas de ingredientes). Bonificación de puntos si puedes obtener tu comida de granjas locales, mercados, o agricultura sostenida!

PRIORIDAD PARA LAS GRASAS:

Compra los aceites y grasas de más alta calidad que puedas.

Los aceites y las grasas ayudan a sintetizar hormonas saludables y membranas celulares, y la salud de tus células determina la salud de tu cuerpo! Las grasas y aceites de poca calidad o dañados son la raíz de muchas de las enfermedades modernas. NUNCA comas grasas trans-saturadas o "parcialmente hidrogenadas", o aceites altamente refinados como el de maíz, canola o soja. Además, usa aceites EXTRAÍDOS de frutos secos y semillas (como el de macadamia o sésamo o de nuez) sólo ocasionalmente, ya que estos nutrientes se aconseja tomarlos en su forma natural: de las semillas y frutos secos directamente!

Opciones para freír: Aceite de coco no refinado, mantequilla orgánica de pastura y ghee, grasa animal de pastura, y aceite de palma no refinado.

Opciones para usar en crudo: Aceite de oliva virgen extra! Está prensado en frío y es fácil de extraer, a diferencia del de otras plantas.

Opciones de grasas de los vegetales: Frutas altas en grasas como el coco, la oliva y el aguacate.

PRIORIDAD PARA LAS PROTEÍNAS:

Compra cortes magros de carnes convencionales, orgánica a ser posible; si puedes conseguir carne de ganado criado en libertad y que pastura hierba, entonces que sean magros ya no es prioridad.

Igual que para los humanos, cuando los animales consumen la comida "incorrecta", tienden a engordar. E igual que los humanos, los animales almacenan toxinas en su tejido graso. Eso significa que si comes carne de un animal que fue expuesto a comida de calidad pobre (la mayoría del que no indica en la etiqueta que es de pastura) puedes estar seguro que no sólo su carne tiene más grasa, sino que además está llena de residuos de la mala comida, químicos, pesticidas, antibióticos y hormonas.

La "Carne alimentada con pasto" NO lleva este tipo de residuos -de hecho, la grasa de los animales de pastura es perfectamente saludable. Por este motivo, conviene comprar cortes MAGROS para la carne de ramadería intensiva; pero no hay que preocuparse cuando el origen del animal es de calidad.

PRIORIDAD PARA LOS CARBOHIDRATOS:

Compra verduras y frutas orgánicas si pertenecen a la lista de "La Docena Sucia" siempre que te sea posible.

No sería MARAVILLOSO que comprásemos todo orgánico? En un mundo perfecto, comprar Orgánico sería tan asequible como comprar convencional, pero este no es el caso en nuestra sociedad. La mayoría de nosotros necesitamos priorizar nuestra compra orgánica. La Lista de las Doce Sucias desarrollada por The Environmental Working Group (actualizada/mantenida en www.ewg.org) ayuda a priorizar qué frutas y verduras conviene comprar orgánicas, y cuales se pueden comprar convencionales. La lista de los '15 limpios' identifica aquellas que normalmente contienen menos residuos de pesticidas.

foodnews.org

Dirty Dozen™
buy these organic.

I Imported
D Domestic

Worst

1. Apples
2. Celery
3. Strawberries
4. Peaches
5. Spinach
6. Nectarines **I**
7. Grapes **I**
8. Sweet bell peppers
9. Potatoes
10. Blueberries **D**
11. Lettuce
12. Kale/collard greens

EWG's 2011 Shopper's Guide to Pesticides in Produce™

foodnews.org

Clean 15™
Lowest in Pesticides.

BEST

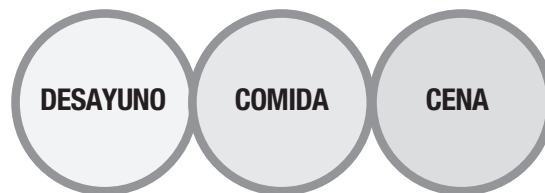
1. Onions
2. Corn
3. Pineapples
4. Avocado
5. Asparagus
6. Sweet peas
7. Mangoes
8. Eggplant
9. Cantaloupe **D**
10. Kiwi
11. Cabbage
12. Watermelon
13. Sweet potatoes
14. Grapefruit
15. Mushrooms

Scan to see more!
Get a QR app from www.i-nigma.mobi

JUNTÁNDOLO TODO: QUÉ HACER?

1) Apunta a realizar 3 comidas al día.

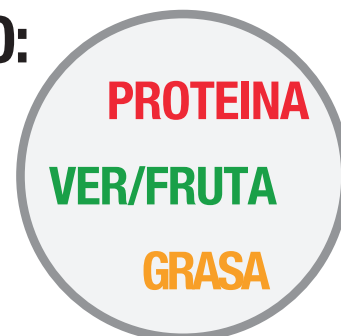
Más comidas son innecesarias, y - al contrario de lo que cree la mayoría de la gente- NO ayudan a optimizar el metabolismo.



2) Come Proteína, Carbohidratos (frutas y verduras) y Grasas Saludables. Siempre.

- Un buen punto de partida es apuntar a una cantidad de proteína similar al tamaño de la palma de tu mano.
- Añade muchas verduras, y adérezalo con algo de grasa - puede ser tanto aguacate, comoa ceite de oliva o mantequilla
- NO hagas corto en grasas!

PLATO:



3) Come despacio. mastica bien, y come suficiente.

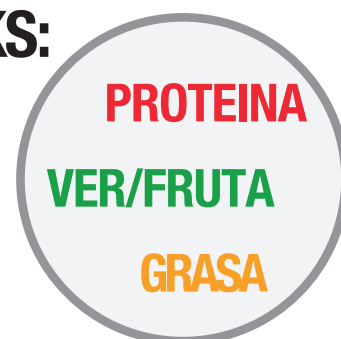
Comer despacio permite al cuerpo captar la sensación de saciedad! Mastica bien para asegurarte que la comida se digiera - una buen truco es dejar el TENEDOR en la mesa a cada mordisco . Así te centras en masticar la comida en ese momento y menos en el mordisco que vendrá después. Asegúrate de comer SUFICIENTE -comer demasiado poco es frecuente cuando empiezas, así que asegúrate de que no te sientes demasiado hambriento entre comidas.

MASTICA LA COMIDA

4) Si necesitas picar algo, que sea saludable.

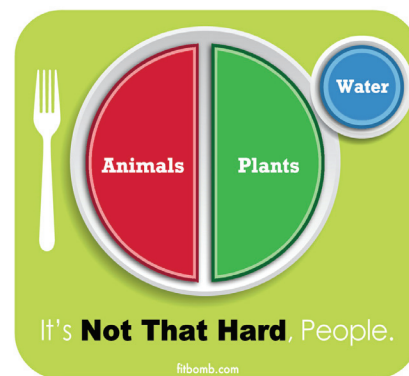
Escoge huevos duros, aceitunas, copos de coco, Paleo Kits y frutas y verduras que sean fáciles de llevar para tus tentempiés. Eventualmente terminarás por eliminar la necesidad de picar entre horas si comes las calorías adecuadas en cada comida -pero, a medida que te ajustas, puedes sentir la necesidad de picar algo. Sólo asegúrate de que tus tentempiés son de tanta calidad como tus comidas principales!

SNACKS:



5) Recuerda - esto no es difícil.

Es una decisión que has tomado, por lo tanto tienes el control total. Cualquier drama o dificultad que puedas sentir es sólo una sensación a la que te aferras - déjala ir!



CLAVES PARA ESTE ESTILO DE VIDA: ELIMINA LA COMIDA PROCESADA Y LOS ALIMENTOS IRRITANTES

Cuando la mayoría de gente lee esto, piensa "Noo!" (Verdad?)

Desde luego, todos deberíamos eliminar las comidas procesadas e irritantes. Lo damos por supuesto, verdad? Azúcares, refrescos y pan blanco son CLARAMENTE elecciones pobres. Pero sabías que algunas de los tan aclamados "alimentos saludables" pueden frenar la pérdida de peso, impactar engativamente en el rendimiento Y causar enfermedades crónicas?

Los alimentos que alteran el azúcar en sangre o irritan ("inflaman") tu sistema SIEMPRE hacen más difícil que consigas tus objetivos. Cuando tu cuerpo está preocupado reparando el daño causado por la comida de poca calidad o difícil de digerir, no puede enfocarse en lo que TU quieres que haga. Desafortunadamente, muchos de los mitos alrededor de la salud sobre estos alimentos SIGUEN vigentes -pero no dejes que te engañen! Elimina los siguientes alimentos -ahora! (Y para romper más mitos, acude a nuestros talleres de Balanced Bites!)

Regla general: Todo aquello que se venda en cajas, bolsas o cápsulas debería ser eliminado. (CONFÍA EN NOSOTROS. Todo es basura.)

Elimina: productos que lleven gluten.

El gluten inflama, daña el revestimiento del intestino, y está asociado a diversas afecciones crónicas, subyacentes, tanto dentro COMO fuera del intestino - hasta en gente que NO tiene enfermedad celíaca! Puede que hayas escuchado acerca del "Intestino permeable" - de hecho... (ver "Recursos adicionales" en la página 25 para más datos). Puedes encontrar en la mayoría de "cereales integrales", también lo puedes encontrar en los cereales para el desayuno, el trigo, la cebada, el centeno, la espelta, el mijo, búlgur, durum, cuscús, pasta, pan, cerveza y OTROS alimentos comunes. DEBES mirar la sección "Sé un detective de las etiquetas" para saber más.

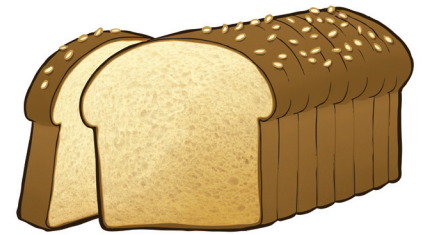
Elimina: Granos - incluyendo los "Granos Integrales."

Seamos honestos. La mayoría de granos "Integrales" no són tan "Integrales". (Estás comiendo un pedazo de trigo? No!). Muchos granos contienen gluten, y TODOS los granos contienen ciertos anti-nutrientes que otras fuentes de carbohidratos más densas en nutrientes (como el boniato, la calabaza o el ñame) no llevan. Los granos alteran los niveles de azúcar en sangre SIN proveer buena nutrición. De hecho, los minerales que se encuentran en los granos són a menudo añadidos a posteriori (es lo que significa "enriquecidos"), y estos minerales són además mal absorbidos -sabías que los granos tienen unos componentes llamados "anti-nutrientes" que se acoplan a minerales como el zinc, calcio y hierro previniendo que sean absorbidos por el cuerpo?

Los granos incluyen, pero no están sólo limitados a: Trigo, Cebada, Centeno, Mijo, Espelta, Búlgur, trigo sarraceno, Amaranto, Quinoa (no técnicamente un "grano", pero tiene problemas similares), pan y pasta, cereales calientes O fríos (incluyendo barritas, avena y papillas) y -para la mayoría de la gente- hasta el maíz y el arroz deberían ser eliminados para permitir que el cuerpo sane!

Elimina: Granos Refinados y Aperitivos Envasados.

Esta es contundente: elimina panes, madalenas, bollos, croissants, muffins, sandwiches, burritos, tacos, cortezas de maíz, tortitas, waffles, pasta, pan de pita, rosquillas, donuts, crackers, pasteles, pan de hamburguesas y perritos calientes, pizza, cereales, galletas, pretzels, patatas fritas, barritas de cereales para el desayuno, (sí, hasta las marcadas como "saludables" o "naturales"), barritas de proteína (no, no son buenas para tí!)... necesitas más?



Los productos marcados como "Sin gluten" NO son buenos sustitutos. Mira la guía de Carbohidratos como alimentos enteros para las MEJORES fuentes de carbohidratos (pista: son las frutas y verduras!)



Si estás empezando a tener la sensación de que estás privado de la mayoría de cosas, piensa en esto: A los fabricantes de estos productos no les importa hasta qué punto consumirlos le puede hacer daño a tu salud. Este tipo de productos son adictivos. Puede que pienses que te gustan, pero no quita que están dañando tu cuerpo - hasta en pequeñas cantidades! Una vez que te desintoxicas de esta comida basura, encontrarás que cada vez te interesa menos. Sólo date la oportunidad!

Elimina: Bebidas Alcohólicas.

No estamos diciendo que NUNCA debas beber otra vez. Pero de momento, elimina el alcohol -o al menos límitalo a 1 a 3 bebidas (máximo) a la semana- si quieres ver resultados reales. Tus elecciones deberían ser sin gluten, por lo tanto limitadas al vino (el rojo es el mejor) o alcohol que no provenga de cereales (tequila, vodka, ron) mezclados con agua carbonatada - aderezados con lima o limón a gusto.



Elimina: Lácteos Modernos.

La mayoría de lácteos de hoy en día están hechos a partir de leche de vacas poco sanas, suplementadas con antibióticos y hormonas; y por eso están privados de todos los nutrientes. La sensibilidad a los lácteos es muy común hoy en día, y por eso a menudo vemos los lácteos como un factor limitante en la pérdida de peso y el control del apetito. Elimina todas las formas de lácteos convencionales, incluyendo la leche, el queso, el yogur, el requesón, helados, y yogur congelado; y quédate con la mantequilla o el ghee SOLAMENTE mientras estés sanando (si sospechas que puedes tener alergia a los lácteos, quítalos todos). Los lácteos que provengan de leche cruda y/o ganado de pastura local y ricos en grasa pueden ser una excepción para algunos, y si estás interesado en investigar, echa un vistazo a RealMilk.com. Si te preocupa el calcio, mira el FAQ.

Elimina: Habas y Legumbres.

Esto a menudo sorprende a la gente, pero el hecho es que: las habas son una fuente de proteína inferior Y elevan el azúcar en sangre sin proveer los nutrientes adecuados! Las legumbres (garbanzos, cacahuets y anacardos) son similares, y los cacahuets a menudo están contaminados con una sustancia peligrosa llamada aflatoxina. No, gracias!

Elimina: Azúcar.

Seguramente habrás escuchado el término "calorías vacías". El azúcar es el epitoma de dichas calorías vacías: cuando lo tomas -tanto solo COMO en alimentos procesados- tu cuerpo tiene que gastar energía y nutrientes almacenados para procesarlo. Ya que el azúcar no viene envuelto de nutrientes como otras fuentes de carbohidratos (como los tubérculos - patatas, ñames, frutas y otras verduras) te "roba" nutrientes del cuerpo! El azúcar causa picos dramáticos de los niveles de azúcar en sangre y te hace tener bajones, y esto es una receta perfecta para la acumulación de grasa. Asegúrate de leer la sección "Edulcorantes" (página 16) para aprender a identificar el azúcar oculto!

Una nota acerca de la fruta: Desafortunadamente, la fruta ha sido selectivamente cruzada para obtener variedades dulces (porque nos ENCANTAN las cosas dulces) así que ten cuidado acerca de cuanto consumes. Asegúrate que la fruta no se convierta en un impedimento en tu cruzada para desintoxicarte del azúcar! Una ración al día debería ser suficiente.

Elimina: Bebidas Azucaradas.

Cualquier cosa edulcorada, tanto si es con azúcar refinado, zumo de fruta, o edulcorantes artificiales deberían desaparecer! Los refrescos light, refrescos típicos, bebidas energéticas, zumos de frutas, tés o cafés edulcorados, o smoothies y batidos están fuera del menú. De momento, sólo bebe agua! (Una taza de café solo o té sin azúcar también sirven). Puedes dar un toque de saber al agua con un poquito de limón o lima y darle nutrientes.

Elimina: La mayoría de la cafeína.

Rebajar un poco la ingesta de cafeína es una meta saludable, hasta si te permites algo de café o té sin azúcar (como se ha comentado antes). 2 tazas (16 oz) o menos en TOTAL al día - limitadas a antes de las 12 PM - sería un buen objetivo. Esto asegurará que no interfieran con tu descanso por la noche. Un descanso de calidad es clave para el control del apetito, la pérdida de grasa y para un rendimiento atlético óptimo!

Elimina: Grasas y Aceites Procesados, Refinados o Dañados.

Las grasas industriales como la margarina, el aceite de canola, el aceite de maíz, el aceite de soja, y los aceites parcialmente hidrogenados pasan TODOS procesos industriales complejos antes de llegar a tu mesa -incluyendo extracción química, deodorización y refinado. Este proceso degrada los ácidos grasos y daña su estructura, haciendo que sean peligrosos para NOSOTROS. Contrariamente a lo que la gente piensa, estas grasas NO son saludables!



GRASAS Y ACEITES

CUALES TOMAR:

SATURADOS

USAR EN CALIENTE

los de origen no animal, orgánicos y no refinados son ideales

coco

palma

las grasas animales, de pastura y criados en libertad y de ramadería orgánica son ideales

mantequilla

ghee

manteca de cerdo

sebo

schmaltz (grasa de pollo)

grasa de cordero

grasa de pato

crema de leche

huevos, carne y pescados

INSATURADOS

USAR EN FRÍO

usar formas orgánicas, extra vírgenes y no refinadas

aceite de oliva - *mejor opción*

aceite de sésamo

aceites de frutos secos (nueces, nuez pecana, macadamia, almendra) aguacate, frutos y semillas

(incluyendo cremas de frutos secos y semillas) aceite de lino*

NOTA: Las grasas insaturadas (típicamente líquidas a 20°C de temperatura ambiente) se oxidan/dañan fácilmente cuando se les aplica calor. No queremos consumir grasas dañadas.

**El aceite de lino se puede consumir en cantidades pequeñas pero no se recomienda usarlo como suplemento regular o dosis de 1-2 cucharadas soperas al día ya que el consumo de PUFA (ácidos grasos poli-insaturados) debe mantenerse al mínimo.*

CUALES DESCARTAR:

SATURADAS

las grasas fabricadas por el hombre nunca son sanas. las grasas trans son particularmente dañinas.

margarina

aceites hidrogenados o parcialmente

hidrogenados fabricados por el hombre

encontrados a menudo en margarinas y cremas para untar.

INSATURADAS

estos aceites están altamente procesados y se oxidan fácilmente mediante uno o varios de los siguientes procesos: exposición a la luz, contacto con el aire o calor.

aceite de canola (o de colza)

aceite de maíz

aceite vegetal

aceite de soja

aceite de pepitas de uva

aceite de girasol

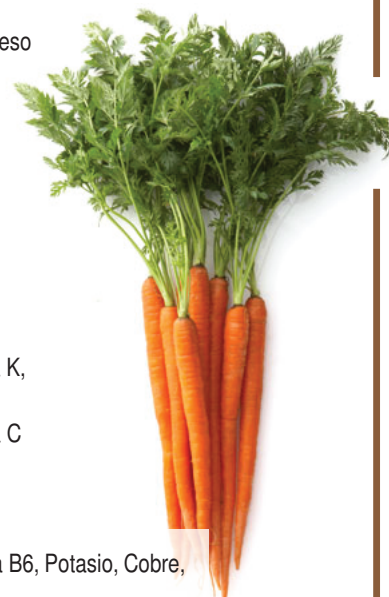
aceite de cártamo

aceite de fibra de arroz

CARBOHIDRATOS EN ALIMENTOS ENTEROS

quieres carbohidratos? aquí los tienes! comprueba esta lista de fuentes densas en carbohidratos libres de cereales y legumbres

Nombre alimento	Carb gramos por 100g servicio	Fibra gramos por 100g servicio	Carb gramos por 1 tazón servicio	Porción notas del tamaño	Otros nutrientes a considerar
mandioca	38	2	78	1c= 206g	Vitamina C, Tiamina, Folato, Potasio, Manganeso
raíz de taro	35	5	46	1c= 132g	Vitamina B6, Vitamina E, Potasio, Manganeso
plátano macho	31	2	48	1c= 154g (rodajas)	Vitamina A, Vitamina C, Vitamina B6, Folato, Magnesio, Potasio
ñame	27	4	37	1c= 136g (dados)	Vitamina C, Vitamina B6, Manganeso, Potasio
patata (pelada)	22	1	27	1c= 122g	No muy elevados, algo de Vitamina C
boniato	21	3	58	1c= 328g (triturado)	Vitamina A, Vitamina C, Vitamina B6, Potasio, Manganeso, Magnesio, Hierro (no-heme), Vitamina E
chirivía	17	4	27	1c= 178g (rodajas)	Vitamina C, Manganeso
raíz de loto	16	3	19	1c= 120g (rodajas)	Vitamina C
calabaza bellota	15	4	31	1c= 205g	Vitamina C
cebolla	10	1	21	1c= 210g (picado)	Vitamina C, Potasio
remolacha	10	2	17	1c= 170g (rodajas)	Folato, Manganeso
zanahoria	10	3	13	1c= 128g (picado)	Vitamina A, Vitamina K,
calabaza	10	-	22	1c= 205g	Vitamina A, Vitamina C
jicama (cruda)	9	5	12	1c= 130g (rodajas)	Vitamina C
kohlrabi	7	1	12	1c = 165g	Vitamina C, Vitamina B6, Potasio, Cobre, Manganeso
calabaza confitera	6	1	9	1c= 155g	No muchos



SÉ UN DETECTIVE DE LAS ETIQUETAS: A LOS INGREDIENTES PERJUDICIALES LES ENCANTA ESCONDERSE!

Mira los ingredientes de dos marcas de salsa de tomate diferentes:

Marca #1

Agua, Aceite de Soja parcialmente hidrogenado, Sirope de Maíz, Concentrado de Proteína de Suero, Cebollas, Contiene menos del 2% de Sal, Harina de Soja, Almidón Alimentario Modificado, Caseinato de Sodio, Vinagre, Azúcar, Ácido Láctico, Monosodio Glutamato (MSG), Proteína Hidrolizada de Soja, Goma de Xantano, Goma de Algarrobo, Mono y Diglicéridos, con Benzoato de Sodio y Sorbato de Potasio como conservantes, Fosfato de Sodio, Especias, Ajo, Aromatizantes Naturales, Aromatizante Artificial.

Marca #2

Tomate, Agua, Zanahoria, Cebolla, Puré de Tomate, Aceite de Oliva Virgen Extra, Jugo de Caña Evaporado, Ajo, Albahaca, Orégano, Sal Marina (todo orgánico).

Técnicamente, son el mismo producto - y uno que seguramente podrías considerar sencillo, saludable y delicioso. y aún así uno contiene grasas procesadas, productos químicos, MSG y azúcares refinados; el segundo no!

Desafortunadamente, algunos fabricantes de comida meten ingredientes dañinos y poco saludables en los alimentos que CREEMOS que "son limpios". Echa un vistazo a las siguientes páginas para conocer las fuentes ocultas de grasas procesadas, gluten y azúcar - y SIEMPRE lee las etiquetas en busca de otros ingredientes ofensivos, como estabilizantes y productos químicos! (y toma nota: Si te mantienes en el mundo de las carnes, verduras, verduras y grasas saludables, no tienes que verificar etiquetas porque NO HAY!)

Azúcares camuflados:

ver la guía de edulcorantes, página siguiente.

Gluten camuflado:

Trigo, Cebada, Centeno, Kamut, Espelta, Harina de Trigo, Almidón de Trigo, Proteína Hidrolizada de Trigo, Proteína Vegetal Texturizada (TPV), MSG (puede ser procesado con trigo), Proteína Vegetal Hidrogenada (HVP), Proteína Hidrolizada de Plantas (HPP), Maltodextrina, Aglutinantes, Estabilizantes, "Aromatizantes Naturales", Goma Vegetal, Malta, Malta de Cebada, Harina Blanqueada, Harina, Fibra, Dúrum de Trigo, Dúrum de Sémola, Búlgur, Almidón Comestible, Harina Enriquecida, Farro, Germen, Roux, Salsa Teriyaki, Salsa de Soja, Udon, Triticum Vulgar, Germen de Trigo, Harina Integral, Colorante Artificial, Dextrina.

Grasas trans, procesadas o dañadas camufladas:

Fíjate que HASTA ALIMENTOS ETIQUETADOS como "og de grasas trans" pueden contener legalmente hasta .49g por toma! Los aceites Hidrogenados o Parcialmente Hidrogenados, Margarina, Materia Grasa, Aceite Fraccionado, Aceite de Canola/Colza, Aceite de Soja, Aceite de Maíz, o cualquier aceite listado en la sección "Cuales descartar" de la página 13.

*Estos aceites sufren un proceso de extracción agresivo y a través de productos químicos que puede dañar las grasas, haciendo que sea peligroso consumirlas.

EDULCORANTES

cuantos de estos edulcorantes estás usando o puedes encontrar en tu comida preparada favorita? quizá es momento para un cambio! los edulcorantes artificiales nunca son recomendados mientras que el uso limitado de ciertas opciones más naturales pueden ser aceptables para un capricho o ocasiones especiales. los edulcorantes no se deben considerar como "comida" y no deberían formar parte de lo que consideras como nutritivo.

opciones recomendadas subrayadas



USAR OCASIONALMENTE

dátiles (enteros o azúcar de dátil)
azúcar de caña / azúcar plano / turbinado / jugo de caña (o cristales de jugo)

azúcar moreno
azúcar de coco
zumo de fruta
miel (natural, orgánica)

jarabe de arce (orgánico, grado b)
melaza
azúcar de palma
estevia (hoja verde o extracto)

NO RECOMENDADOS

ágave
néctar de ágave
malta de cebada
azúcar de remolacha
sirope de arroz integral
jarabe de mantequilla
caramelo
jarabe de algarrobo
néctar de coco
azúcar de coco/cristales
jarabe de maíz
sólidos de jarabe de maíz
azúcar de demerara
dextranso

dextrosa
malta diastática
diastasa
etil maltol
fructosa
concentrado de zumo de fruta
glucosa / sólidos de glucosa
azúcar dorado
jarabe dorado
azúcar de uva
jarabe de maíz alto en fructosa
azúcar invertido
lactosa
levulosa

azúcar moreno claro
malitol
jarabe de malta
maltodextrina
maltosa
mannitol
muscovado
jarabe refinado
sorbitol
jarabe de sorgo
sucrosa
melaza (de jarabe)
azúcar amarillo
xylitol (o otros polialcoholes)

NO CONSUMIR NUNCA

Aspartamo
Marcas: Equal, Natreen, NutraSweet, E951
Sacarina

Estevia- blanca/blanqueada
Marcas: Truvia, Sun Crystals
Sucralosa
Marcas: Splenda

Tagatosa



PRODUCTOS ANIMALES: GUÍA PARA INTERPRETAR LAS ETIQUETAS

El márketing usa muchas palabras de moda cuando se trata de etiquetar la carne y las aves - pero qué significan REALMENTE?

Lo que dice la etiqueta...	La USDA define el término?*	Lo que significa realmente... <i>Nota: Los términos son específicos de los EU y pueden diferir en otros países.</i>
Certificado	Sí	El producto fue inspeccionado por la USDA (prácticamente toda la carne que se vende debería llevar este sello)
Natural	Sí	"Natural" significa "mínimamente procesado", y las compañías usan esta palabra de manera engañosa. Toda la carne troceada es, por definición, mínimamente procesada y libre de aditivos.
Alimentado Vegetariano	No	"Alimentado Vegetariano" no es un término oficial de la USDA. Implica que los animales son alimentados a partir de comida libre de animales, pero no se inspecciona a nivel federal.
No criado en jaulas	No	"No criado en jaulas" no indica si el animal ha tenido acceso al exterior y el USDA no lo inspecciona para verificarlo. Para las aves, quitarles el pico sigue siendo permitido.
Libre de hormonas	Sí	No es legal usar hormonas en las aves o el cerdo; por lo tanto el uso de esta definición es usada como una táctica de márketing.
Criado de manera natural	Sí	"Criado de manera natural" es un término verificado por las USDA. Significa usualmente que han sido criados sin estimulantes del crecimiento ni antibióticos innecesarios. No indica bienestar o dieta.
Criado en libertad	Sí	Las aves deben tener acceso al exterior al menos el 51% del tiempo y los rumiantes no pueden estar en corrales de engorde. Es mejor opción que "Criado de manera natural" o "No criado en jaulas"
Orgánico	Sí	Los animales no pueden recibir hormonas/antibióticos a menos que se demuestre que están enfermos. Consumen comida orgánica y tienen acceso al exterior (no son necesariamente "alimentados con pasto".) Certificarlo es costoso y algunas granjas no pueden.
Alimentado con pasto	Sí	El ganado sólo debe ser alimentado a partir de hierbas o forraje con acceso a pastura durante la "época de engorde". No se permite la soja o los cereales. Aunque no suele necesitarse antibióticos, la USDA el término no hace referencia al uso o no. Es buena idea obtener esta carne de granjas locales para asegurar la calidad.
De pastura	No	Esto indica que el animal fue alimentado solamente a partir de pastura con acceso constante al exterior. Conviene verificar esta afirmación con un productor que sea de tu confianza.

CONSEJOS, TRUCOS Y GUÍA PARA COMER FUERA:

Házte las comidas de la manera correcta.

Basa tus comidas alrededor de la proteína y las verduras mejor que el pan o la pasta. Te sentirás más lleno, durante más tiempo -y pronto no volverás a echar de menos el pan!

Cocina una vez, come dos.

O tres o cuatros veces. Hacer tandas más grandes de comida puede ser de extrema ayuda cuando planificas de antemano una semana complicada. Cocina carne extra, y combínala con diferentes verduras, especias y grasas para dar nuevos sabores. Un trozo de bistec sabe totalmente diferente con un par de huevos y aguacate que con chirivías asadas.

Piensa en verde!

Si estás acostumbrado a tomar un sandwich para comer, hazte una ensalada en su lugar. Ponle de todo a la ensalada, desde carne y huevo hasta aguacate y tomate. Si tienes por costumbre tomar pasta para cenar, reemplázala con fideos de calabaza confitera, calabacín o hasta brócoli!

Crudo o asado.

Comer verduras crudas es fácil -zanahorias, pepino, apio, y pimientos son todos deliciosos. Pero asarlas es realmente fácil, también! Tan sólo calienta la sartén a unos 190-200 °C y échale trozos de cualquier verdura con algo de mantequilla derretida o aceite de coco y sal marina. Asar por unos 15-30 minutos. Cuando los bordes empiezan a estar tostados, ya están!

Tan fácil, que un cavernícola podría hacerlo.

Cocinar no es difícil -todo lo que hace falta es una sartén (o cazuela) y un poco de aceite o grasas saludables. Pon algo de carne, verduras y otras hierbas en la sartén. Cocina. Come. Disfruta.

Comida italiana.

Opta por pollo hervido, pescado/gambas o hasta albóndigas con salsa picante y algo de verduras y ensalada como acompañamiento. No te saltes tu dosis de proteína! Evita el pan, la pasta o las carnes que lleven pan mezclados.

Comida mejicana.

Opta por carne, salsa y guacamole. Pregunta al camarero si podría traer algo de apio o zanahorias para usar como dips en el guacamole si lo pides como aperitivo. Si es un restaurante Mejicano de los buenos, mira de añadir un platillo de verduras como acompañamiento. Pasa de las tortitas, los envueltos y los nachos (tanto de maíz como de harina), los frijoles y el arroz. Si eres vegetariano, puedes tomar algo de frijoles pero ten cuidado con el arroz.

Japonesa/sushi.

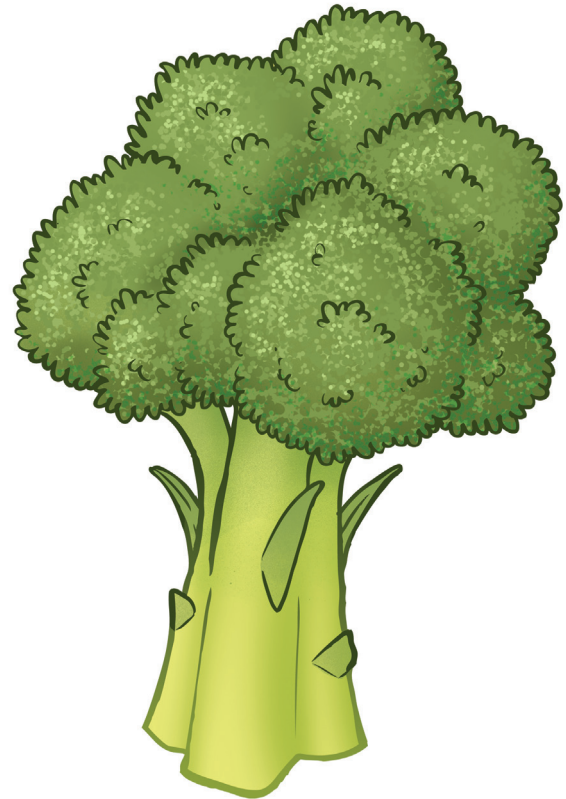
Opta por el sashimi! O, no seas tímido, pregunta si te podrían hacer los enrollados sin arroz. A meudo no es problema (Nota del T. : En España probablemente sea un problema) y muchos chefs te harán los enrollados en función de como se lo pidas. Ten cuidado con la salsa de soja -procura evitarla si te es posible, sino, puedes traer aminos de coco de casa, o, al menos, TAMARI LIBRE DE GLUTEN. Puedes encontrarlo en la mayoría de tiendas de comida orgánica o Whole Foods así como tiendas online.

Cocina india.

Opta por carnes y verduras con tandoori masala que estén asadas/braseadas y no embadurnadas en salsas. Sáltate el naan y el arroz.

Cocina tailandesa.

Opta por platos a base de curry o leche de coco sin el arroz. Evita salsas con cacahuete ya que tienden a ser azucaradas. También evita los fideos y los postres como arroz con mango.



COMIDA QUE ES MEJOR EVITAR:

Pizza.

Simplemente no hay manera de disfrutar de una versión sana de la pizza cuando cenas fuera. Si quieres pizza, Haz una búsqueda en google acerca de "Paleo Meatza". No te arrepentirás!

Comida china.

A menos que conozcas un restaurante lo suficientemente bien como para pedir que no te traigan nada con MSG o usen salsas que no incluyan azúcares o soja, es mejor evitar la comida china.



CONSEJOS: DE VIAJE

Planifica con antelación y pónelo fácil!

- Utiliza una bolsa refrigerante con cubitera de confianza
- Pide un mini-refrigerador para la habitación de tu hotel (la mayoría tienen, si es necesario, alega alérgias alimentarias graves)
- Ten a mano un par de contenedores herméticos pequeños para cualquier líquido para el vuelo
- Consigue contenedores altos y estrechos para que permanezcan boca arriba y prevengan derrames en la bolsa/mochila
- Haz buen uso de las bolsas con cierre tipo zip tanto pequeñas como grandes
- Planea donde podrás conseguir comida de calidad durante el viaje con antelación

Llévate estas cosas...

- Un abrelatas pequeño y un cuchillo pequeño pero afilado (pero no junto a las bolsas!)
- Contenedores pequeños de comida vacíos o bolsitas zip para restos de comida o hielo
- Utensilios de plástico o un set de utensilios reusables, y platos de cartón o de plástico reusables
- Un salero pequeño (Real Salt fabrica uno)
- Botecitos con especias tamaño viaje -pimienta negra, canela, ajo en polvo, romero, orégano

Proteína rápida y fácil

- PALEOKITS! Sólo jerky, PaleoKits, PaleoStix, etc - evita otras cosas raras con aditivos (salsa de soja, MSG)
- Applegate Frams "deli-meats" (en EU, otros países ver similares, evitar carragenina)
- Salmón o atún en lata- Wild Planet es buena marca o Whole Foods/Trader Joe's (en EU, localizar marcas confiables en otros países, buscar latas libres de bisphenol-A)
- Salmón ahumado y gambas pre-cocinadas, salvajes
- A menudo algunas carnes importadas como el chorizo sólo llevan cerdo, especias y sal
- Pollo a l'ast (con o sin sal y pimienta o con los ingredientes que puedas reconocer algunas tiendas los venden con un montón de aditivos!)
- Huevos duros (puedes hacerlos tu o encontrarlos en bastantes ensaladas en bares)
- Frutos secos (aunque más fuente de grasa que de proteína) son buenos en caso de apuro

Carbohidratos

- Verduras como la zanahoria, el apio o los pimientos són cómodas para viajar
- Las ensaladas son fáciles de encontrar en CUALQUIER parte, sólo asegúrate que no lleven demasiado "aderezo" y que lleven montones de vegetales
- Los corazones de lechuga romana - son perfectos para envolver la proteína mencionada
- Boniato o calabaza enlatada o envasada
- Fruta con manzanas, naranjas/cítricos, uvas y plátanos van bien para viaje - las ensaladas de frutas son fáciles de encontrar en la mayoría de sitios
- Barritas de frutas/frutos secos (LARABAR) o mezcla de frutos secos que no tengan aditivos (no siempre fáciles de encontrar pero son a menudo una opción decente)

Grasa

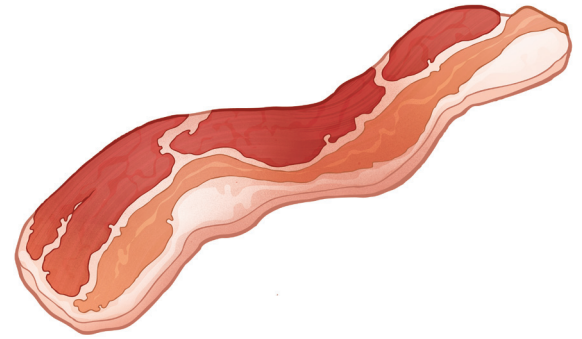
- Lleva tu propia EVOO (Aceite de Oliva Virgen Extra)! Usa un contenedor portable y hermético
- Lleva tu propio aceite de coco - del que venden en paquetitos o bien usa contenedores portables
- Mantecas de frutos secos, manteca de coco (crema/maná) en paquetitos o hasta en jarra si lo puedes facturar en la maleta
- Nueces de macadamia, nueces, avellanas, copos de coco
- El guacamole es fácil de encontrar y fácil de llevar
- Chocolate puro 80% + - de buena calidad y bajo en azúcar



Preguntas Frecuentes

Puedo comer bacon?

Si, puedes comer bacon. Simplemente debes asegurarte que sea de la mayor calidad posible -y, a menudo, el bacon de calidad es difícil de encontrar. Puedes pedirlo a granjeros locales y tiendas de comida ecológicas a menudo. Whole Foods tiene bacon aceptable en la sección carnicería, y US Wellness Meats (www.GrasslandBeef.com) también tiene bacon de calidad de cerdos que están bien criados así como de vacuno. www.eatwild.com es buena fuente de ganado de pastura. (En EU, en otros países buscar alternativas)



Si elimino o reduzco los lácteos, de dónde voy a sacar el calcio?

Tu balance de calcio no depende simplemente de CUANTO calcio tomas de la comida - lo que importa es cuanto aprovechas de ése calcio. Las crucíferas y el caldo de huesos casero son fuentes excelentes de calcio -tant como los lácteos, de hecho - y cuando tengas en regla los otros factores que te ayudan a retener el calcio - como la hidratación, balance de ácidos grasos, ingesta adecuada de todos los otros minerales y vitaminas necesarios como co-factores (como el magnesio, Vitamina D y Vitamina K2 procedente de productos animales de pastura) - no tienes absolutamente nada que temer.

Comer de esta manera no me subirá el colesterol?

De hecho, de acuerdo con Uffe Ravnskov, un investigador líder y experto en el Colesterol, el efecto real que tiene el colesterol ingerido a través de la dieta tiene un efecto extremadamente bajo en el colesterol manifestado en suero (sangre). Dicho esto, es importante saber que el colesterol es, de hecho, una sustancia extremadamente importante para el cuerpo! Es el precursor de las hormonas y de la bilis. De hecho, lo que realmente estresa al cuerpo - y eleva los triglicéridos - es el consumo elevado de carbohidratos! Mientras que mucha gente ve una mejora rápida en su perfil de lípidos al cambiar de dieta, es importante ser paciente - la pérdida de peso y la "desintoxicación" de los granos, dieta baja en grasas y comidas pobres en nutrientes típicas de la "Dieta Americana" pueden llevar tiempo. Deja que el cuerpo tenga oportunidad para ajustarse, desintoxicarse y alcanzar el equilibrio.

Que me dices de la Leche de Soja? Y de Almendra? Coco?

En primer lugar - para qué necesitas esas cosas? Si ya no comes cereales! (Es broma.) Si estás buscando un pequeño toque de sabor para tu café, tienes algunas opciones: puedes aprender a apreciar el café solo, o buscar leche de coco o almendras no procesadas y libres de aditivos; las que sueles encontrar en la sección de refrigerios en los supermercados suelen llevar mucha basura (sé un detective de etiquetas). La leche de soja debería ser evitada a toda costa - es una fuente concentrada de elementos que alteran el estado hormonal, y, en el mejor de los casos, un producto derivado de partes sobrantes que tienen muy poco valor nutricional. (Para saber más acerca de la soja, lee "The Whole Soy Story" por Kaayla Daniel - la peor pesadilla de la industria de la soja).



Cual es la mejor forma de ganar masa muscular, pero no grasa corporal?

En primer lugar, asegúrate que estás ABSORBIENDO los nutrientes de la comida. Un profesional cualificado puede ayudarte a optimizar la digestión si sientes que tienes un problema. Luego, asegúrate que consumes suficiente proteína de calidad a través de alimentos completos (no en polvo), reduce el estrés, prioriza el descanso, y levanta pesos pesados. Reducir el consumo de carbohidratos es además una herramienta efectiva. (Esto no significa que debas comer BAJO EN CARBOHIDRATOS - simplemente significa eliminar las comidas procesadas y enfatizar proteínas y grasas de calidad en mayor manera que en la dieta promedio Americana.

Espera... proteína en polvo no?

La proteína en polvo no es apropiada para la mayoría de personas - de hecho, sólo los atletas que buscan máximo rendimiento tendrían la necesidad de considerarla. Si no estás tan definido como te gustaría, no hay motivo alguno para usar un batido que se digiere tan rápidamente. Puedes obtener cantidad de los nutrientes necesarios de la comida.



Y qué tal el aceite de pescado?

Con respecto al Omega 3 (las grasas "anti-inflamatorias"), la consideración más importante no es simplemente machacar al cuerpo con cuantos más mejor! Reducir drásticamente el consumo de Omega 6 (las grasas "pro-inflamatorias") - que ocurre de manera natural cuando eliminas los aceites vegetales, comidas procesadas y envasadas y los cereales - balanceará tu ratio de Omega 3 : Omega 6 de manera más natural. Añadir pescados grasos y carne de pastura a la dieta lo balanceará aún más. A corto plazo, suplementar con aceite de pescado puede ser útil - pero no en grandes dosis, y sólo de suplementos de alta calidad conservados en ambiente fresco.

Que hago si necesito más ayuda?

Si tienes problemas de mala digestión, problemas de azúcar, trastornos del sueño, fatiga adrenal, problemas de fertilidad, de la piel o sólo si simplemente necesitas más ayuda para encajar todas las piezas; puedes optar por buscar un profesional cualificado en nutrición que tenga conocimiento más extenso sobre suplementación enfocada a dichos problemas y estrategias para solucionarlos. Visita nuestra web - [Balanced Bites](http://BalancedBites.com) - para contactarnos personalmente.

REGISTRO DE NUTRICIÓN DIARIA Y ESTILO DE VIDA

NOMBRE:

FECHA:

- anota la hora, sitio y duración de las comidas
- anota los entrenos y información cualitativa acerca de "como me he encontrado"

SUEÑO

DESAYUNO

COMIDA

CENA

TENTEMPYES

SUPLEMENTOS

MOVIMIENTO

METAS

NOMBRE:

FECHA:

SEGUIMIENTO

*crea metas M.A.D.R.E:
Medibles, Alcanzables, Dirigibles, Razonables y Eficaces*

SUEÑO

NUTRICION

GESTION DEL ESTRES

MENTALIDAD

MEJORA EN SINTOMAS

RENDIMIENTO Y MARCAS

COMPOSICION CORPORAL

RECURSOS ADICIONALES

Es tu intestino permeable? <http://balancedbites.com/2010/07/is-your-gut-leaky.html>

Robb Wolf - robbwolf.com, book & podcast: The Paleo Solution. Facebook fan page & twitter.

Mark Sisson - marksdailyapple.com blog: The Primal Blueprint book.

Chris Kresser - chriskresser.com, podcast, facebook & twitter

Chris Masterjohn - thedailylipid.com, interviewed on various podcasts, facebook & twitter

Mat Lalonde - Facebook fan page, twitter

Stephan Guyenet - wholehealthsource.blogspot.com

Peter Dobromylskyj - Hyperlipid: high-fat-nutrition.blogspot.com

Dr. Cate Shanahan - drcate.com, book: Deep Nutrition

The Food Lovers - TONS of recipes, including 21-Day Sugar Detox friendly options

The Foodee - TONS of recipes, including 21-Day Sugar Detox friendly options

Chowstalker - Recipes and more, including 21-Day Sugar Detox friendly options

Libros de cocina:

Make it Paleo by Bill Staley & Hayley Mason

Well-Fed by Melissa Joulwan

The Primal Blueprint Cookbook by Mark Sisson

<http://www.marksdailyapple.com/leptin>

<http://wholehealthsource.blogspot.com/2008/12/leptin-resistance-and-sugar.html>

[http://www.springerlink.com/content/w57m0451647x5444/Brain Serotonin Content: Increase Following Ingestion of Carbohydrate Diet](http://www.springerlink.com/content/w57m0451647x5444/Brain%20Serotonin%20Content%20Increase%20Following%20Ingestion%20of%20Carbohydrate%20Diet)

<http://www.sciencemag.org/content/174/4013/1023.short>

<http://www.marksdailyapple.com/what-is-inflammation/>

CONTACTA CON BALANCED BITES

El blog: www.balancedbites.com para estar a la última y más información.

Facebook (como Balanced Bites & as The 21-Day Sugar Detox) Twitter (@balancedbites)

Sigue The Balanced Bites Podcast via iTunes, Stitcher y BlogTalk Radio semanalmente - en directo los Jueves.