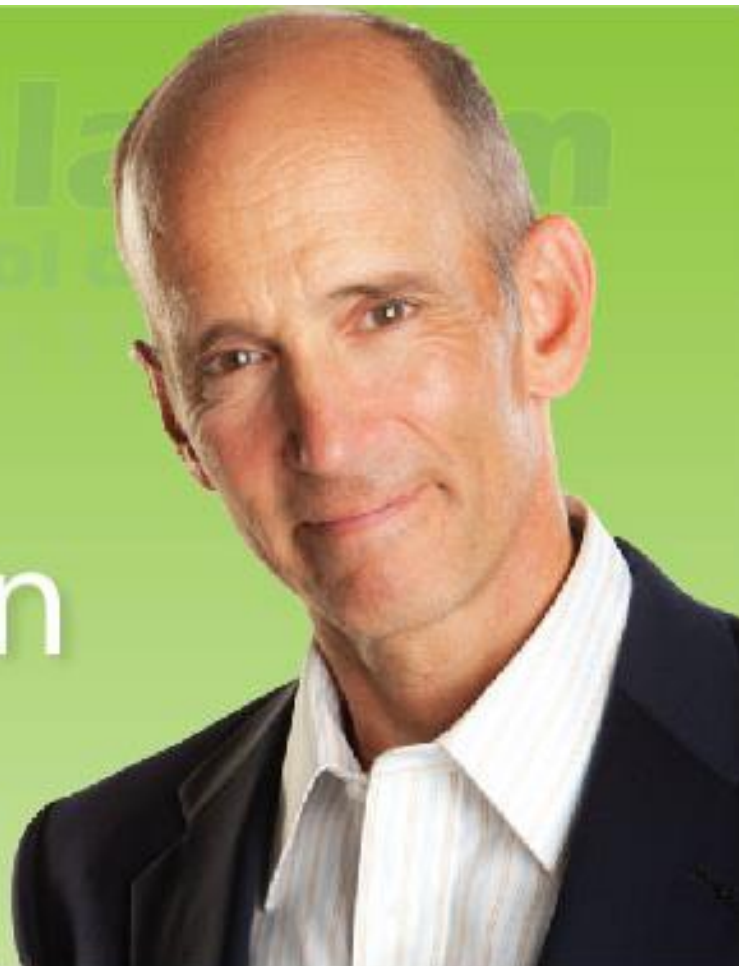


# Mercola.com

Tome Control de su Salud

## Plan de Nutricion

Del Dr. Mercola



Mercola.com es el sitio web de salud natural que ocupa el lugar #1 a nivel mundial, con más de un millón de suscriptores en su boletín de salud gratuito. Millones de personas visitan [www.Mercola.com](http://www.Mercola.com) todos los días para buscar soluciones prácticas y probadas en cuanto a salud y bienestar se refiere.

## ACERCA DEL DR. MERCOLA:

### Dr. Joseph Mercola



El Dr. Mercola terminó su residencia en medicina familiar en 1985, fue entrenado bajo el modelo convencional. En sus primeros años de práctica privada, trató muchos síntomas con medicamentos y de hecho era un orador pagado por las compañías farmacéuticas.

Pero cuando comenzó a experimentar el fracaso de este modelo en su práctica, se interesó en la medicina natural y ha tenido la oportunidad de aplicar estos enfoques exitosos y comprobados por el tiempo a miles de pacientes en su clínica en los últimos treinta años.

Hace más de 15 años fundó Mercola.com para compartir sus experiencias con otros. Su sitio web ha sido el sitio de salud natural más visitado del mundo durante los últimos siete años, con casi dos millones de suscriptores. También ha escrito dos libros bestsellers del NY Times, y ha tenido frecuentes apariciones en los medios de comunicación nacionales, entre ellos el Show del Dr. Oz y los principales canales de noticias.

## TABLA DE CONTENIDO:

Como Iniciar .....	4
Plan de Nutrición Nivel Principiante .....	14
Proteínas .....	23
Carbohidratos .....	27
Grasas .....	32
Bebidas .....	40
Suplementos .....	45
Estilo de Vida .....	53
Plan de Nutrición Nivel Intermedio .....	60
Proteínas .....	62
Carbohidratos .....	69
Grasas .....	74
Bebidas .....	76
Suplementos .....	83
Estilo de Vida .....	89

Plan de Nutrición Nivel Avanzado . . . . .	96
Proteínas . . . . .	98
Carbohidratos . . . . .	102
Bebidas . . . . .	107
Suplementos . . . . .	111
Estilo de Vida . . . . .	117
Ejercicio . . . . .	126
Alimentos Nutritivos . . . . .	135
Vegetales Recomendados . . . . .	146

# 1

## Como Iniciar





## Logre Una Buena Salud con Mi Plan de Nutrición: Como Inicialo

**Bienvenido a la versión condensada de mi plan de nutrición que puede tener una influencia tanto dramática como poderosa en su capacidad para lograr una salud óptima.**

**Mi programa viene de muchos años de experiencia, en los que he investigado extensivamente, he entrevistado a muchos colegas profesionales, pero lo más importante es que he curado exitosamente a decenas de miles de pacientes.**

**Muchos de ellos tienen problemas de peso, algunos de ellos están enfrentando alguna enfermedad o condición o incluso se consideran razonablemente saludables. Si esto aplica para usted, le aseguro que si sigue las recomendaciones resumidas a continuación, logrará el estilo de vida feliz y saludable que tanto merece.**



Por lo tanto, ¿Cuál es la diferencia entre este programa de nutrición y todas las demás dietas que ha probado?

Está basado en hechos reales. Aquí no existen curas milagrosas, solo herramientas que le ayudaran a entender la función de su organismo y lograr una salud óptima.

Parece como si muchos de los líderes mundiales expertos en alimentación hubieran adoptado una misma solución alimenticia que creen que puede ser eficaz para todas las personas. Si bien hay ciertas verdades universales, tales como los peligros del azúcar y las toxinas, la experiencia me ha enseñado que una dieta no funciona en todos los tipos de personas.

### **Realidad: El Alimento de una Persona Podría Ser Veneno Para Otra**

Así como es obvio que todos somos muy diferentes con respecto a la apariencia física externa, también tenemos una genética y una bioquímica única. Tanto usted como yo procesamos y utilizamos los alimentos de manera diferente. Así que cuando usted sigue una alimentación basada en su “tipo nutricional” específico, entonces resolverá muchos de los problemas de salud y lograra una salud óptima.

Cuando usted aplica un enfoque orientado a los síntomas de su problema de salud, a menudo experimentara un alivio temporal. Desafortunadamente, sus problemas nunca desaparecerán simplemente se desplazaran a otras áreas de su cuerpo y en poco tiempo regresaran.

Por el contrario, cuando se enfoca en su tipo nutricional— sus necesidades bioquímicas únicas, basadas en su genética específica - sus problemas de salud son abordados en un nivel básico, y tiene muchas más probabilidades de lograr una solución permanente en la recuperación de su salud.

## Realidad: No Tendrá Hambre

Con este plan de nutrición usted no necesita preocuparse de tener hambre, uno de los beneficios y señales de enfocarse en las necesidades específicas de su tipo nutricional es que sus preocupaciones por el hambre se resolverán rápidamente.

Cuando finalmente balancee sus necesidades nutricionales, sus deseos o antojos por los alimentos simplemente desaparecerán, y se levantará cada día con suficiente energía. Si esto no sucediera, entonces esta sería una **gran señal** de que no se está nutriendo adecuadamente y que necesita modificar su plan de nutrición.

**“Cuando finalmente balancee sus necesidades nutricionales, sus deseos o antojos por los alimentos simplemente desaparecerán, y se levantará cada día con suficiente energía”**

## Qué Hacer Si Necesita Un Entrenador de Salud

Creo que hay motivos para creer que el agotamiento médico es parte del rompecabezas del por qué la asistencia médica en los Estados Unidos es tan peligrosa.

Hace ocho años, publiqué un artículo sobre una investigación completa en este sitio de internet, [Death by Medicine](#), el cual describe en absoluto detalle como el sistema médico moderno estadounidense ha dañado su futuro al convertirse en la causa principal de muerte y daño en los Estados Unidos. Desde errores médicos hasta reacciones adversas a los medicamentos y procedimientos innecesarios. Los autores tomaron las estadísticas directamente de los reportes y revistas de investigación médicas y científicas más respetadas por el Instituto de Medicina (IOM por sus siglas en inglés) y mostraron que la medicina americana causó más daño que beneficio.

Entonces, ¿Cuál es la solución?

Bueno, desde mi punto de vista, no hay ninguna solución fácil, más que simplemente minimizar su contacto con el sistema convencional, ya que a pesar de que han navegado exitosamente por todas las minas, es probable que todavía sugieran estrategias que de ninguna manera o forma tratan la causa subyacente de la enfermedad.

La razón por la cual me gusta compartir esta información sobre alimentación saludable, ejercicio y control de estrés, se debe a que esta información puede ayudarlo a mantenerse alejado de los médicos o incluso hospitales, ya que le ayudara a Tomar Control de su Salud, y uno de los pasos más poderosos que puede tomar es revisar cuidadosamente todo el plan de nutrición ya que recaba lo mejor de mis 30 años de práctica médica.

No hay ningún cobro por esta información que le salvara la vida. Es un regalo para usted y su familia que le ayudara a contrarrestar la confusión masiva, mala información, dolor y sufrimiento que el sistema médico convencional le ha proporcionado.

## Logre una Salud Independiente con el Plan de Nutrición Optimizado: Como Iniciar

He simplificado mi plan de nutrición en tres facetas: Principiante, Intermedio y Avanzado. El éxito se lograra por etapas y este programa está diseñado para permitirle hacer un viaje a una salud óptima paso a paso.

Casi la mayoría de las personas deberían comenzar en la faceta de “Principiante”. La excepción sería:

- Aquellos que ya han implementado estas sugerencias.
- Aquellos con condiciones de salud serias, quienes deberían tomar medidas extensivas al implementar las sugerencias encontradas en varios o en todas las etapas, para promover la curación y la salud.

Lo ideal sería que adoptara todas las recomendaciones incluidas en esta faceta. Usted puede modificar el programa, al poner atención en los “Cuatro Factores”:

- Insulina
- Peso
- Presión arterial
- Colesterol

Si algunos cambios son más difíciles que otros, sea constante. Recuerde, la salud es lo que más importa de la vida, por lo tanto, cada paso que usted logre al tomar estas tres facetas, ya sean grandes o pequeñas, será un gran paso hacia adelante en este viaje tan importante. Si se llegara a desanimar en cualquier momento, tenga esto en mente: este es su único cuerpo y mente, y lo más valioso por encima de todo.

## Escuche a su Cuerpo

Por favor recuerde que si yo o alguien más le recomienda cualquier alimento o suplemento que le cause nauseas o que lo enferme, ¡escuche a su cuerpo y deténgase inmediatamente! Usted puede confiar en que su cuerpo le proporcionará la mejor indicación de lo que es bueno para usted.

La mayoría de las personas notan un mejoramiento en la manera en cómo se sienten ya sea en días o en semanas. En caso de no mejorar, esto podría ser una indicación de que su cuerpo necesita consultar a un profesional de salud capacitado que entienda la bioquímica de la insulina y de la grasa para ayudarle a ajustar su programa individual.

## Su Primer Paso Hacia la Salud: Evalué sus “Cuatro Factores”

Existen cuatro calibradores de salud, los cuales han sido probados clínicamente por su eficacia, y que usted puede utilizar para determinar su propio nivel de salud. Ellos son:

- Niveles de insulina
- Peso
- Presion arterial
- Niveles de colesterol



Estos cuatro factores son sus indicadores a través de su camino hacia un bienestar óptimo. Usted puede utilizar estos indicadores de salud para monitorear su éxito durante la etapa inicial del plan de nutrición.

Además, usted puede utilizar estos indicadores como una guía para saber el momento indicado de pasar al nivel intermedio. Se sentirá cómodo, con confianza y listo psicológicamente para pasar al siguiente nivel y sus indicadores de salud estarán en rangos óptimos.

### **Factor #1: Su Nivel de Insulina**

La insulina y la leptina son definitivamente importantes para vivir, pero la triste realidad es que la mayoría de las personas que están leyendo esto consumen grandes cantidades y esto les está creando enfermedades crónicas degenerativas y aumentando el ritmo de envejecimiento.

La mayoría de los adultos tienen un galón de sangre en su cuerpo y se sorprenden al saber que en ese galón, solo hay una cucharadita de azúcar. Usted solo necesita una cucharadita de azúcar en todo momento. Si su nivel de azúcar aumentara a una cucharada de azúcar, usted entraría rápidamente en coma hiperglicémica y moriría.

Su cuerpo trabaja muy duro para prevenir que esto suceda al producir insulina para mantener el azúcar en la sangre en un nivel apropiado. Cualquier alimento o bocadillo alto en granos y en carbohidratos de azúcar genera típicamente un rápido aumento de glucosa en la sangre. Para compensar esto, su páncreas envía la insulina a su torrente sanguíneo, lo que disminuye el azúcar en la sangre para impedir que usted se muera.

Sin embargo, si usted consume constantemente una alimentación alta en azúcares y granos, después de un tiempo su cuerpo se hará sensible a la insulina y cada vez requerirá más para poder realizar su labor. Eventualmente, usted desarrollará resistencia a la insulina y leptina y posteriormente diabetes.

Si usted tiene colesterol alto, presión arterial alta, diabetes tipo 2 o tiene sobre peso, es muy probable que usted este comiendo muchos granos—sí, incluso granos enteros sin refinar—ya que este es el culpable común, causando que sus niveles de insulina sean anormales.

Agravando el problema, cuando sus niveles de insulina y leptina aumentan debido al exceso de carbohidratos, ellos envían a su cuerpo un mensaje hormonal indicándole que debe almacenar la grasa mientras detiene la grasa ya almacenada. Por lo tanto, el exceso de carbohidratos no solo crean sobre peso sino que también dificultarán sus esfuerzos para la pérdida de peso.

### **Prueba de Insulina en la Sangre en Ayunas**

Para saber cuáles son sus niveles de insulina y leptina, realícese una prueba con su doctor. La prueba que debe realizarse es la Prueba de insulina en la Sangre en Ayunas, estas pruebas son realizadas por casi todos los laboratorios comerciales y la prueba de insulina es relativamente barata.

Información acerca de su Prueba de Insulina en Ayunas

- La prueba es totalmente útil. Es una de las menos caras en la medicina tradicional, pero es la más poderosa. Un nivel normal de insulina en la sangre en ayunas es de menos 5 pero lo ideal sería de menos de 3.
- Usted puede ignorar, sin ninguna preocupación, los rangos de referencia del laboratorio ya que están basados en rangos “normales” de una población que tiene sus niveles de insulina altamente dañados.

## PLAN DE NUTRICION DEL DR. MERCOLA

- Esta es una prueba genial que debe realizarse ANTES de iniciar el programa, ya que puede utilizarla para evaluar su progreso con el programa.
- Si su nivel está por encima de los 5, considere reducir significativamente la mayoría de los azúcares y granos, hasta que disminuya su nivel. Una vez que haya normalizado su nivel de insulina, puede nuevamente introducir granos en su alimentación en pocas cantidades para optimizar su salud.
- El ejercicio es un enorme beneficio para mejorar la sensibilidad de sus receptores de insulina y leptina y para ayudarlo a normalizar mucho más rápido su nivel de insulina

### Factor #2: Su Peso Ideal y la Medida de su Cintura

Desafortunadamente, dos de cada tres personas en los Estados Unidos sufren de sobre peso y uno de cada tres es obeso y el resto de las personas no se quedan atrás. Durante mi experiencia, me he dado cuenta de que muchas personas niegan tener problemas de sobre peso.

Un método simple y eficaz para darse cuenta si tiene problemas de peso es el siguiente: con una cinta para medir, mida cómodamente la distancia de su área más pequeña, debajo de sus costillas y arriba de su ombligo. La circunferencia de la cintura, tal vez sorprendentemente, es la mejor y más simple medida antropométrica de grasa total corporal.



Es mejor que su índice de masa corporal (BMI por sus siglas en inglés), el cual no calcula su musculatura, y también es el mejor indicador de grasa corporal intra-abdominal (el peligroso tipo de grasa alrededor de sus órganos internos está fuertemente vinculado con la diabetes tipo 2, enfermedad cardíaca y enfermedad de hígado graso no alcohólico)

La medida de su cintura es una buena señal de la cantidad de grasa almacenada, especialmente alrededor del área del estómago, la grasa abdominal es considerada un factor de riesgo importante para la enfermedad cardiovascular tal como la enfermedad cardíaca coronaria y embolia. La medida de su cintura es también un indicador poderoso de la sensibilidad a la insulina, ya que estudios muestran claramente que la talla de su cintura es una de las maneras más poderosas para predecir su riesgo de diabetes.

**Si usted no sabe si tiene una circunferencia de cintura saludable, una guía general es:**

- Para los hombres entre 37 (94 cm) y 40 pulgadas equivale a sobre peso y más de 40 pulgadas son obesos

Tabla de Medición de Cintura para los Hombres (en pies y pulgadas)			
Altura	Ideal	Sobrepeso	Obeso
5'-6"	29"	33"-36"	>36"
5'-7"	31"	34"-37"	>37"
5'-8"	31.2"	35"-38"	>38"
5'-9"	31.7"	36"-39"	>39"
5'-10"	32"	37"-40"	>40"
5'-11"	32.6"	38"-41"	>41"
6'-0"	33.1"	39"-42"	>42"
6'-2"	34"	41"-44"	>44"
6'-4"	35"	43"-46"	>46"

- Para la mujeres entre las 31.5 (80cm)34.6 pulgadas equivale a sobre peso y más de 34.6 pulgadas son obesas

Tabla de Medición de Cintura para las Mujeres (en pies y pulgadas)			
Altura	Ideal	Sobrepeso	Obeso
5'-1"	24"	28.4"-31.5"	>31.5"
5'-2"	24.5"	29.1"-32.2"	>32.2"
5'-3"	25"	30.7"-33.8"	>33.0"
5'-4"	26"	30.7"-33.8"	>33.8"
5'-5"	26"	31.5"-34.6"	>34.6"
5'-6"	26.5"	32.3"-35.4"	>35.4"
5'-7"	27"	33.1"-36.2"	>36.2"
5'-10"	27.5"	35.5"-38.6"	>38.6"
6'-0"	28"	37.1"-40.2"	>40.2"

La otra herramienta, que muchos expertos están adoptando como la medida más exacta de obesidad, es el porcentaje de grasa corporal. Así como suena, esto es simplemente el porcentaje de grasa que contiene su cuerpo y puede ser un indicador poderoso de su salud. Demasiada grasa corporal está vinculada con problemas de salud crónicos como la presión arterial alta, colesterol alto, enfermedad cardíaca, diabetes y cáncer.

Muy poca grasa corporal es también un problema y puede hacer que su cuerpo entre en un estado metabólico, donde la proteína muscular es utilizada como combustible. Una directriz general del American Council on Exercise es la siguiente:

Clasificación	Mujeres (% de grasa)	Hombres (% de grasa)
Grasa Esencial	10-13%	2-5%
Atletas	14-20%	6-13%
Aptitud	21-24%	14-17%
Aceptable	25-31%	18-24%
Obesos	32% y más alto	25% y más alto

Los calibradores de grasa corporal son una de las maneras más confiables y precisas para medir la grasa corporal. Un calibrador de grasa corporal o pliegue cutáneo, es un dispositivo de mano que puede rápida y fácilmente medir el grosor de su piel junto con la capa de grasa interior. Llevándola a tres diferentes lugares de su cuerpo, estos resultados pueden ayudarle a estimar el porcentaje total de grasa corporal dentro de todo su cuerpo.

También puede utilizar una báscula digital para determinar la grasa corporal, eso es lo que yo personalmente utilizo. Yo utilizo la báscula Eat Smart Precision GetFit Body Fat que compre en Amazon por \$50.00 USD. A pesar de que muchas medidas de grasa corporal pueden ser inexactas, casi todas son más precisas que la BMI y son especialmente útiles para determinar el aumento o la pérdida de grasa. Aunque no incluye el valor total, la dirección hacia donde se dirige (ya sea que pierda o aumente la cantidad de grasa corporal) será muy precisa, esta será una medida increíblemente útil para saber si está o no logrando sus metas hacia una buena salud.

Recuerde que es mucho mejor monitorear su porcentaje de grasa corporal que su peso total, ya que el porcentaje de grasa corporal es lo que indica su salud o disfunción metabólica y no su peso total.

### **Factor #3: Su Presión Arterial Ideal—120/80**

Idealmente su presión arterial debe estar en los 120/80 sin tomar medicamentos. En caso de estar tomando medicamentos, a usted le encantara saber que este plan de nutrición tiende a normalizar la presión arterial elevada en la mayoría de las personas.

Aunque los niveles de insulina elevados es uno de los principales contribuidores a la presión arterial elevada, también es muy común que el estrés, la tensión y la ansiedad contribuyan en este problema. Después de que usted inicie mi plan de nutrición y lo lleve a cabo por un par de meses, si usted no nota una mejoría en su presión arterial alta, busque la ayuda de un profesional de salud que tenga un amplio conocimiento en el uso de métodos que eliminan el estrés, como mi favorita: [EFT](#).

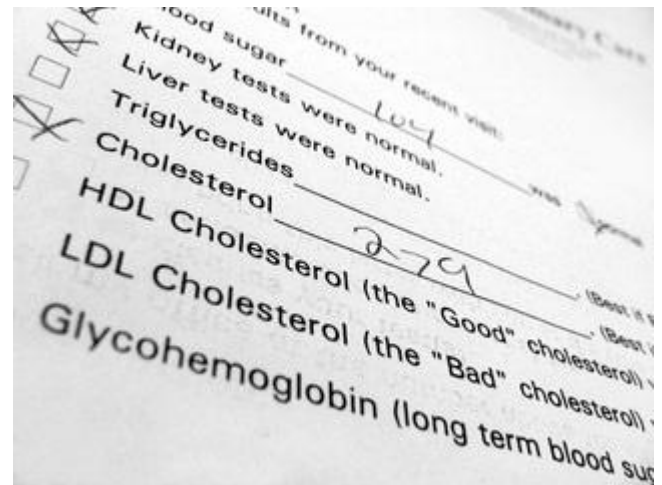
En mi experiencia clínica, más del 95 por ciento de los pacientes con niveles elevados de colesterol o triglicéridos respondieron a la reducción de carbohidratos y a un enfoque de corrección de los niveles de insulina/leptina. Esto es particularmente cierto en los triglicéridos. En más de 25 años de practicar la medicina, nunca había visto que un nivel elevado de triglicéridos no disminuyera a la respuesta del programa bajo en carbohidratos.

### Factor #4: Su Proporción de Colesterol Ideal

Muchas personas están seriamente confundidas acerca de sus niveles de colesterol. Esto se debe a que demasiado énfasis es puesto a la importancia del colesterol total. Un vaticinador mucho más importante de riesgo cardiovascular es en realidad la proporción del buen colesterol (HDL por sus siglas en inglés) y el total de colesterol, junto con la proporción de triglicéridos y HDL.

Una mayor indicación de que algo está mal con la noción de que el colesterol alto causa enfermedad cardiaca, puede ser encontrado aquí: a pesar de que los niveles de colesterol hayan disminuido, las tasas de muerte por enfermedad cardiaca no han hecho lo mismo. La verdad es que su cuerpo NECESITA colesterol—es muy importante para la producción de membranas celulares, hormonas, vitamina D y ácidos biliares que le ayudan a digerir la grasa. El colesterol también ayuda a que su cerebro recuerde memorias y también es vital para su función neurológica.

Si su médico lo invita a que se revise el colesterol total, entonces, usted debería saber que esta prueba no le indicará nada sobre su riesgo de enfermedades cardiacas al menos que este más elevado de los 330. Los siguientes dos porcentajes son vaticinadores más potentes para el riesgo de la enfermedad cardiaca.



1. Proporción HDL/Colesterol Total: debería idóneamente estar por arriba del 24 por ciento, su nivel debería ser de 30 o más alto. Es muy raro que llegue a los 50, pero según mi experiencia, entre más alto sea el nivel mejor. Los niveles por debajo del 10 por ciento son muy peligrosos y usualmente indican un problema cardiovascular inminente.

Es importante señalar que algunos médicos en realidad obtienen esta relación al dividir el colesterol total por el HDL (colesterol total/HDL). En este caso, los números deben ser menores. El punto límite para una proporción débil es de cualquier número mayor de 4, con un número mayor de diez, causando problemas. Este número muy rara vez baja a los 2.

2. Proporción Triglicérido/HDL: debería estar por debajo de los 2. Entre más alto es el número, peor es su control de insulina.

Existe un pequeño subconjunto de personas que nacen con una condición genética llamada hipercolesterolemia familiar (una de cada 500 personas) en ellas el nivel de colesterol es típicamente alrededor de 350 o más. Mientras que este programa le ayudara a moderar sus niveles de colesterol, ellos normalmente no lo normalizan con un programa de insulina baja como este.

## PLAN DE NUTRICION DEL DR. MERCOLA

Si usted está utilizando el porcentaje de HDL para determinar el momento del cambio al nivel intermedio del plan de nutrición, debe tener cuidado y consultar con un profesional de salud capacitado para ver si su nivel de colesterol está por encima de los 350.

No parecer ser una condición genética similar para los triglicéridos, por lo tanto, puede utilizar la proporción triglicérido/HDL menor de 2 como un indicador de que usted está preparado para la siguiente fase.

Para aprender más acerca del colesterol y las proporciones mencionadas anteriormente, descargue gratuitamente el [Reporte Especial del Colesterol](#) .

### **Realidad: ¡Usted Puede Hacerlo! Con mi Enfoque de Tres Facetas, Este Programa es Muy Manejable**

La principal diferencia en estos niveles es una adopción cada vez más rigurosa al implementar una alimentación saludable. Estas son a menudo recomendaciones contra-culturales, pero están diseñadas para brindarle los niveles óptimos de bienestar y salud.

Todos los tres niveles del programa tienen los mismos requerimientos de carbohidratos, proteínas y grasas de alta calidad. Además, normalizar sus niveles de insulina es la clave principal para mejorar su salud y es esencial para el tener éxito en los tres niveles.

Una de las principales diferencias es el tipo de proteínas permitidas en cada faceta. Se requiere gradualmente proteínas de mejor calidad, debido a que eligió niveles progresivamente más saludables.

**Importante: Por favor entienda que cuando avance al siguiente nivel, sigue siendo necesario que aplique las restricciones del nivel anterior ya que no se repite en los niveles avanzados.**

A medida que progresa en los tres niveles, se va haciendo más difícil pero más liberal. Pronto estará disfrutando de un nivel de salud que nunca había soñado posible.



# 2

## Plan de Nutrición Nivel Principiante

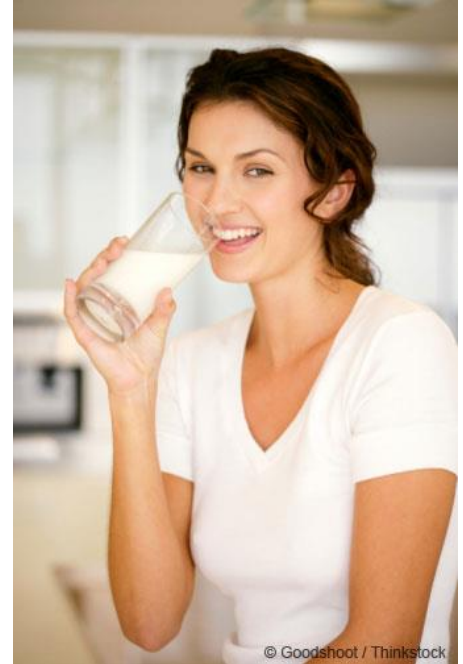


## Bienvenido Al Plan de Nutrición Para Principiantes

Creo que lo mejor para la mayoría de las personas es empezar desde el nivel principiante de este programa de nutrición. Sin embargo, si usted se encuentra sano y comprometido con mejorar su salud, puede ir directo a la sección de nivel intermedio o avanzado.

Recomiendo que lea cada plan ya que las recomendaciones mencionadas en cada uno no se repiten en los siguientes niveles. Hay dos razones por las que recomiendo que la mayoría de las personas empiecen desde el nivel básico:

- ☑ Hay muchos requerimientos básicos en el plan para principiantes que le tomarán tiempo y paciencia para que pueda integrarlos a su vida diaria y estos requerimientos son esenciales para seguir adelante y pasar al nivel intermedio o avanzado del plan de nutrición.
- ☑ Debe permitir que su cuerpo se ajuste a niveles bajos de insulina. Sin embargo, hay un principio general que se usa para todos, sin importar el nivel que elija:



### ¡Escuche a su cuerpo!

Como lo mencioné en la introducción, este es uno de los principios más importantes en esta serie de recomendaciones. Si cualquier alimento o suplemento hace que se enferme de cualquier manera, deténgase inmediatamente.

### Paso 1: Elimine Todo el Gluten y Alimentos Altamente Alergénicos de su Alimentación

El gluten es la proteína principal del trigo. En mi experiencia, hay una epidemia de intolerancia a los productos de trigo que aún no es reconocida. Por lo general, no hay síntomas obvios.

El arroz, el maíz, el trigo sarraceno y el mijo tienen gluten, pero el gluten en estos alimentos no contiene la molécula de gliadina que puede provocar una reacción inflamatoria. Por lo tanto, suelen ser seguros. Otros granos seguros incluyen a la quinua y el amaranto.

Las gliadinas son moléculas que con frecuencia causan reacciones tóxicas que desencadenan una respuesta inmunológica. Cuando la gliadina en el gluten se vuelve soluble en agua, puede unirse a las células de su cuerpo libremente.

Si usted es sensible, su cuerpo creará anticuerpos y atacará las células de gliadina a las que se adherido, tratando a esas células como una infección. La respuesta inmunológica daña el tejido circundante y tiene el potencial de detonar MUCHOS más problemas de salud en todo su cuerpo, que es la razón por la que el gluten puede tener un efecto tan devastador en su salud en general.

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

## PLAN DE NUTRICION DEL DR. MERCOLA

Leer las etiquetas puede ser muy engañoso, no confíe en ellas. Algunas compañías enlistan sus productos como libres de gluten, sin entender las bases científicas del problema con la gliadina. Para entenderlo mejor, el término intolerancia sub-clínica al gluten se utilizará para referirse a esta sensibilidad a la gliadina en el resto de la discusión.

Desafortunadamente, la mayoría de las personas no se sienten mejor inmediatamente después de eliminar el gluten de su alimentación, ya que puede tomar de 30 a 60 días para que la inflamación disminuya y más de 9 a 12 meses para que el revestimiento del intestino delgado sane.

En raras ocasiones una persona podría experimentar una mejoría significativa dentro de las primeras semanas después de haber eliminado el gluten de su alimentación. Pero en otros casos las personas podrían sentirse mucho peor cuando recién se elimina el gluten de la alimentación.

Eso muchas veces se debe a otras alergias a los alimentos no identificadas y la sensibilidad a los alimentos –problema que afecta al 75 por ciento de la población. De hecho, el antojo por los alimentos con frecuencia puede ser un indicador de la sensibilidad a los alimentos. Por ejemplo, los antojos por los productos lácteos o panes puede ser una indicación de que tiene sensibilidad a ese alimento, en especial si después de comerlo se siente mal.

Para la mayoría de las personas con intolerancia al gluten, les toma cerca de 6 a 9 meses después de haber dejado de consumirlo, para que los cambios físicos y mentales/emocionales comiencen a notarse.

Cuando come un alimento al que es sensible, provoca una serie de reacciones bioquímicas negativas en su cuerpo, especialmente en su tracto digestivo y sistema inmunológico, como lo describí anteriormente. Sin embargo, también disminuye los niveles de serótina, que puede tener un impacto negativo muy marcado en su estado de ánimo y puede provocar que recurra a azúcares simples y carbohidratos como forma de alivio.

Por lo general, cuando elimina los alimentos alergénicos (como el gluten) de su alimentación, sus antojos por lo dulce disminuirán, su estado de ánimo mejorará, su peso bajará y su salud en general se optimizará.

Por lo tanto, el primer paso es evitar los siguientes alimentos. Son altamente alergénicos y a menudo mantienen trabajando a su sistema inmunológico, lo que activa continuamente la respuesta inflamatoria:

Trigo	Teff
Productos de harina blanca (productos horneados, galletas, pasteles)	Espelta
Cebada	Soya
Centeno	Productos de leche de vaca

	pasteurizada
Kamut	Cuscús

## Paso 2: Al Menos un Tercio de sus Alimentos Deben Estar Crudos

Los micronutrientes valiosos y sensibles se dañan cuando calienta los alimentos. Cocinar y procesar los alimentos puede destruir estos micronutrientes al alterar su forma y composición química.

De hecho, la desnutrición- deficiencia de nutrientes- por consumir alimentos altamente procesados es una de las razones por la que muchas personas no pueden bajar de peso, porque lo hace comer de más. Si usted se siente hambriento constantemente, probablemente se deba a que no está obteniendo las cantidades suficientes de los nutrientes que necesita el cuerpo para prosperar.

Cocinar los alimentos a fuego alto también produce subproductos no saludables, tales como acrilamida, y la caseína termolizada.

Como una nota holística, usted también necesita la “energía solar” viva disponible únicamente en los alimentos crudos y sin cocinar, para una salud óptima. Uno de los nutrientes biológicos más novedosos de hecho es la luz solar, que puede ser absorbida no sólo por su piel, sino también por sus alimentos en donde se almacena en forma de “biofotones”.

Los biofotones contienen bio-información importante, que controla los procesos vitales y complejos del cuerpo. Los biofotones tienen el poder de ordenar y regular, y al hacer eso, elevan su cuerpo físico a una oscilación más alta, o un orden.

Esto se manifiesta como una sensación de vitalidad y bienestar.

Cada organismo vivo emite biofotones y es a través de eso que mientras más alto sea el nivel de energía que emite una célula, mayor será la vitalidad y el potencial de transferir esa energía a la persona que la consume. Mientras más energía almacene un alimento, como los vegetales frescos cultivados orgánicamente, más nutritivo es.

Los jugos de vegetales fácilmente ayudarán a que alcance esta meta de consumir un tercio de sus alimentos crudos.

## Paso 3: Coma Más Vegetales

Casi todas las personas se benefician de comer tantos vegetales como le sea posible dentro de los límites permitidos por su tipo nutricional, o su individualidad bioquímica única. Por favor recuerde que usted es único, su cuerpo lo sabe mejor que nadie y le dirá cuál es el tipo y la cantidad adecuada para usted.

Por ejemplo, un esquimal simplemente no puede comer la misma cantidad de vegetales que puede comer un indio peruano. No sólo se sentirá peor, sino que



probablemente desarrolle un apetito voraz que se compara con su antojo por lo dulce, al igual que quien sabe que otros procesos degenerativos y desequilibrios emocionales.

Así que mientras que todos necesitamos vegetales para estar sanos, el tipo y la cantidad deberían ser determinados por medio del tipo nutricional que es, lo que se basa en su bioquímica individual.

Por ejemplo, los tipos de carbohidratos necesitan muchos más vegetales en su alimentación que los tipos de proteína. Una de las maneras más fáciles de cumplir con el consumo de vegetales es por medio del consumo regular de jugos de vegetales.

Hay una prueba básica que puede tomar para averiguar su tipo nutricional, que se encuentra detallado en mi libro, [Tome Control de su Salud](#).

Recuerde, debe dejar que su cuerpo le reporte lo que es correcto para usted, sus papilas gustativas y apetito son muy exactos. Una vez que esté comiendo los tipos y cantidades correctas de vegetales (y otros alimentos), su cuerpo y mente responderán favorablemente y muchos problemas comunes de salud comenzarán a desaparecer.

### **Paso 4: Mantenga sus Vegetales Frescos**

Si no puede obtener vegetales orgánicos, entonces puede enjuagar los vegetales no orgánicos en un fregadero lleno de agua con 4-8 onzas de vinagre destilado durante 30 minutos o utilice a solución descrita al final de este artículo,

Cuando almacene productos frescos, asegúrese de sacar de las bolsas en donde guarda los vegetales todo el aire que pueda y después sellarlas. La bolsa deber parecer como envasado al vacío.

Las frutas y vegetales liberan gas etileno mientras maduran después de la cosecha o recolección. Este gas etileno acelera la maduración, envejecimiento y descomposición. Sacar de la bolsa todo el aire que le sea posible, puede ayudar a desacelerar este proceso. Yo lo hago poniendo la bolsa en mi pecho y pasando mi brazo de abajo a arriba, lo que saca el aire de la bolsa.

Esto duplicará o triplicará la vida normal de almacenamiento de sus vegetales.

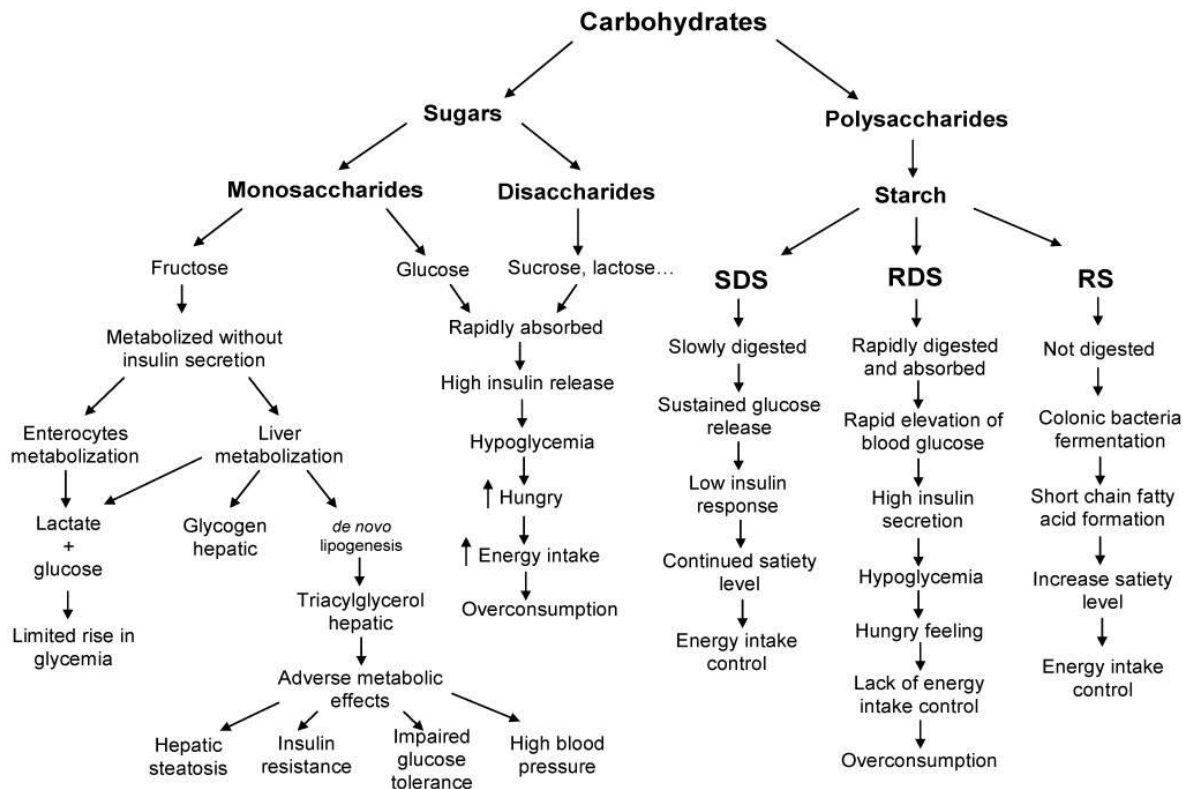
### **Paso 5: Limitar el Consumo de Azúcar y Fructosa es Crucial**

Cada vez hay más evidencia que demuestra que el consumo excesivo de azúcar- todas las formas de azúcar, pero la fructosa en particular- es el factor principal que causa no sólo la obesidad, sino también muchas sino es que todas las enfermedades crónicas y letales. Como una recomendación estándar, le recomiendo encarecidamente **mantener su consumo TOTAL de fructosa por debajo de los 25 gramos al día**.

En el caso de la mayoría de las personas también sería bueno limitar el consumo de fructosa proveniente de las frutas a **15 gramos o menos**, ya que está prácticamente garantizado que consumirá fructosa de otras fuentes "ocultas" si usted toma bebidas que no sean agua y come alimentos procesados.

Lo más importante de todo esto es el hecho de que el consumo excesivo de azúcar provoca *resistencia a la insulina* y *leptina*, lo cual parece ser la causa principal de muchas sino es que de todas las enfermedades crónicas. Incluso se ha

descubierto que la resistencia a la insulina es uno de los principales factores del cáncer. Aquí está un excelente ejemplo que demuestra cómo es que los carbohidratos y azúcares afectan su salud.



[Source: Nutrients. 2011 March; 3\(3\): 341–369.](#)

La fructosa también aumenta sus niveles de ácido úrico- normalmente genera ácido úrico *en cuestión de minutos* después de la ingestión, que a su vez puede causar estragos en su presión arterial, producción de insulina y función renal. El vínculo entre la fructosa y el ácido úrico es tan fuerte que en realidad puede utilizar sus niveles de ácido úrico como marcador de la toxicidad de la fructosa.

Según la investigación más reciente sobre este tema, el rango de ácido úrico más seguro parece estar entre los 3 y 5.5 miligramos por decilitro (mg/dl) y parece haber una relación estable entre los niveles de ácido úrico, la presión arterial y el riesgo cardiovascular, incluso hasta niveles tan bajos como de 3 a 4 mg/dl.

De acuerdo con el Dr. Richard Johnson, cuya investigación ha ayudado a resolver las preguntas sobre la relación entre la fructosa y el ácido úrico, sugiere que el nivel ideal de ácido úrico probablemente sea entre los 4 mg/dl en el caso de los hombres y 3.5 mg/dl en el caso de las mujeres.

Le aconsejo que revise sus niveles de ácido úrico para de esa forma sepa que tan sensible es a la fructosa. Si se siente sano y no presenta signos de resistencia a la insulina y le gustaría consumir más frutas, entonces pídale a su médico que le revise los niveles de ácido úrico. Este es un factor de riesgo mucho más poderoso para las enfermedades cardíacas que sus niveles de colesterol. Si su nivel se encuentra por encima de los 5 entonces probablemente lo mejor sea que reduzca su consumo de fructosa, ya que la fructosa tiende a aumentar los niveles de ácido úrico.



## PLAN DE NUTRICION DEL DR. MERCOLA

La glucosa es la forma de energía para la que estamos diseñados. Cada célula de su cuerpo, cada bacteria- y de hecho, cada ser vivo en la Tierra- utiliza glucosa como energía. Pero la fructosa no es la misma molécula. La glucosa es un anillo con 6 miembros y la fructosa es un anillo con 5 miembros. (La sacarosa, el azúcar de mesa está compuesta de 50 por ciento glucosa y 50 por ciento fructosa y el Jarabe de Maíz de Alta Fructosa es de 42 a 55 por ciento fructosa.) Su cuerpo metaboliza la fructosa de manera diferente a como metaboliza la glucosa, convirtiendo la mayor parte de la fructosa en grasa.

Si usted recibiera la fructosa únicamente de las frutas y vegetales (en donde se origina) como lo hacían la mayoría de las personas hace un siglo, entonces estaría consumiendo unos 15 gramos al día. En la actualidad el promedio es de 73 gramos al día que es casi 500 por ciento mayor a la dosis y nuestros cuerpos simplemente no pueden tolerar ese tipo de abuso bioquímico.

Por ejemplo, todas las [sodas](#) que no son de dieta o light tienen 8 cucharaditas de azúcar en cada lata. La mayoría de los cereales empacados tienen el azúcar como su ingrediente principal. Cuando tenga una duda sobre el contenido de azúcar en un alimento, lea la lista de ingredientes y vea cuantos gramos de carbohidratos están enlistados. A menos que los carbohidratos provengan de los vegetales, debería preocuparse de que contenga azúcar que pueda alterar sus niveles de insulina.

En el caso de las frutas y vegetales, la fructosa está mezclada con fibra, vitaminas, minerales, enzimas y fitonutrientes benéficos, lo cual ayuda a controlar el efecto metabólico negativo.

### Paso 6: Evite los Endulzantes Artificiales

Mientras que lo mejor es evitar todos estos azúcares, NINGUNO de ellos es tan malo o tóxico como los endulzantes artificiales. No digo esto a la ligera y me tomé dos años de mi vida investigar cuidadosamente este tema para mi libro bestselling - Sweet Deception. Así que si toma soda, la regular es mucho mejor que la de dieta o light por todas las razones de las que he hablado en mi sitio web y en mi libro.

Muchas personas se preguntan sobre Splenda, Equal o Nutrasweet (Aspartame). Estos endulzantes artificiales deben ser eliminados. Se ha reportado más reacciones adversas a la FDA por causa de Nutrasweet que de cualquier otro alimento o aditivo. En algunas personas, puede tener consecuencias devastadoras. También debería evitar los productos químicos artificiales como el MSG.

Si usted está sano puede utilizar unas cuantas cucharaditas de succanat, o mejor aún, de dextrosa (glucosa pura sin fructosa). La [Stevia](#) natural también es segura. Es cien veces más dulce que el azúcar y prácticamente no tiene calorías. A algunas personas no les gusta su sabor, pero aparte de eso es el endulzante casi ideal.

### Paso 7: Evite la Hipoglucemia

La mayoría de nosotros comemos muchos granos y azúcares, lo que provoca que tengamos grandes cantidades de insulina circulando en la sangre. Cuando deja de comer granos a su cuerpo le tomará varios días disminuir los niveles de insulina. Mientras tanto, los niveles elevados de insulina causarán que experimente muchos síntomas como mareos, confusión, dolor de cabeza y en general que se sienta muy mal.



Si durante los primeros dos días de transición come cada dos horas, entonces será capaz de evitar los efectos secundarios temporales. Necesitará comer algo de proteína, como un huevo, una pieza de pollo, pavo, pescado o algunas semillas, junto con un vegetal como un pedazo de apio, pepino o pimiento rojo. Esto lo ayudará a prevenir la hipoglucemia y a estabilizar su azúcar en la sangre.

Incluso después de que su sistema se haya ajustado, es bueno comer de 4-6 comidas al día. Se ha demostrado que comer con más frecuencia [normaliza los niveles de colesterol](#). También ayudará a que sus glándulas suprarrenales regulen mejor los niveles de cortisol. El cortisol lo refuerza en momentos de estrés de larga duración, como en enfermedades prolongadas o cuando está pasando por un estrés emocional o mental crónico en su vida. Si sus glándulas suprarrenales se agotan de la alimentación alta en azúcar, su cuerpo será menos capaz de enfrentar y curar el estrés de largo plazo.

### Haga un Menú – Si No Puede Planear, Usted Planea Fallar

A la mayoría de las personas les cuesta mucho trabajo seguir estas sugerencias a menos que se sienten una vez a la semana (en un momento en el que este bien descansado, fresco y relajado) y planeen cada comida para la próxima semana.

Si usted trabaja, una buena regla es preparar las comidas con tiempo. Por ejemplo, haga su lunch para el día siguiente antes de irse a dormir. También determine qué comerá para la cena, por la mañana antes de irse a trabajar. Esto le permitirá ir al supermercado si es necesario o sacar del congelador los ingredientes para la cena. Esto es muy recomendable. Es muy probable que las personas que no hacen esto caigan fácilmente en sus viejos hábitos de comida.

### Diez Recetas

Todo lo que tiene que hacer es encontrar al menos diez recetas que le guste. Tal vez no crea esto pero eso es lo que hacen la mayoría de las familias. Probablemente tenga que probar diez recetas para encontrar las que les gusten a usted y su familia, pero eso está bien ya que es parte del proceso. Es muy importante tener variedad. NO se base sólo en la rotación de dos o tres comidas o se cansará de ellas y terminará el programa.

La variedad es la clave.

### Paso 8: Aprenda a Distinguir Entre los Antojos Físicos y los Antojos Emocionales

Si usted acude a los dulces o granos a causa de problemas emocionales, podría considerar el uso de una técnica de acupresión psicológica simple y efectiva, [EFT](#), para rápidamente ayudar a controlar sus antojos emocionales por la comida.

Muchas personas no entienden que el bienestar emocional es esencial para la salud física. De hecho, en términos de dietas para bajar de peso, no abordar los problemas emocionales- ya sean traumas leves o graves- es la razón principal por la que la mayoría de las personas que pierden peso tienen problemas en mantener ese peso.

Si mantiene los pensamientos y sentimientos negativos sobre usted mismo y al mismo tiempo intenta tomar acciones físicas para mejorar su cuerpo, usted no tendrá éxito.



## PLAN DE NUTRICION DEL DR. MERCOLA

Será como lavar su carro muchas veces para mantenerlo limpio durante una tormenta de polvo. Poner su cerebro en un modo “positivo” es absolutamente importante para alcanzar una salud física óptima.

Bien, algunos de los enfoques psicológicos tradicionales podrían funcionar, pero existe una solución mucho mejor. La acupresión psicológica es una forma económica, sencilla y una manera probada para eliminar las emociones negativas que le impiden tener una vida saludable. Y la Técnica de Liberación Emocional- o EFT- es la forma más poderosa de esta técnica.

**La EFT puede ayudarlo a:**

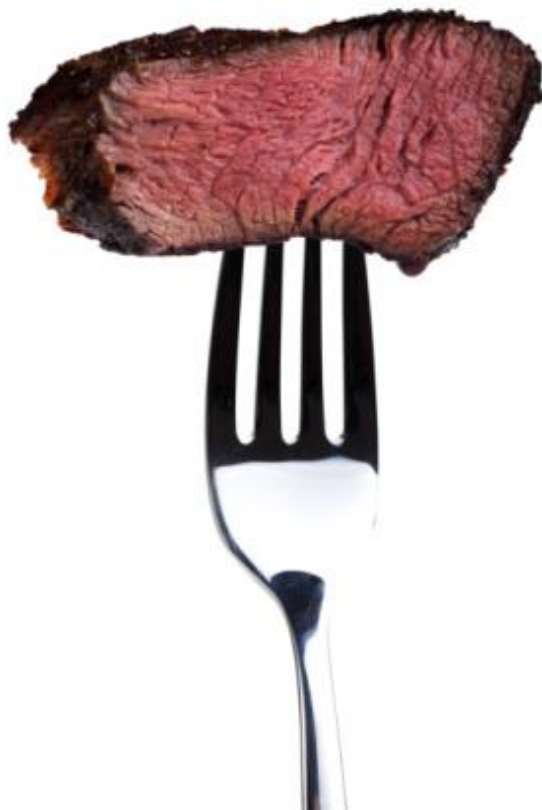
- Aliviar la mayoría de los traumas emocionales
- Eliminar las fobias y estrés pos-traumático
- Eliminar los antojos por los alimentos que dañan su salud
- Eliminar o reducir significativamente el dolor y malestar físico

Si usted siente que sus propias emociones, o su propia auto-imagen, son sus peores enemigos en este (o en cualquier) plan de nutrición, le recomiendo que lea mi [manual gratis de EFT](#) y considere practicarlo.



# 3

## Plan de Nutrición Nivel Principiante: Proteínas



## Plan Para Principiantes: Proteína

Las proteínas son los nutrientes esenciales para la construcción, mantenimiento y reparación de los tejidos del cuerpo como la piel, los órganos internos y los músculos. También son los principales componentes de su sistema inmunológico y hormonas.

Las proteínas se componen de sustancias llamadas aminoácidos - 22 de los cuales se consideran vitales para su salud. Su cuerpo puede hacer 14 de estos aminoácidos, pero los otros ocho, conocidos como aminoácidos esenciales, se deben obtener de los alimentos. Las proteínas se encuentran en todo tipo de alimentos, pero sólo la carne, los huevos, el queso y otros alimentos de origen animal contienen proteínas completas, es decir, que proporcionan los ocho aminoácidos esenciales.



### Lección 1: Fíjese en el Paquete

Si come alimentos empaquetados, el número de gramos de proteína por porción aparece en el envase. Para los alimentos enteros, 3 onzas de la mayoría de las carnes proporcionan alrededor de 20 a 25 gramos de proteína. Una hamburguesa de 4 onzas, que es procesada, tiene alrededor de 20 gramos de proteína, mientras que los embutidos típicos tienen alrededor de 5 gramos por rebanada. Un huevo tiene alrededor de seis gramos de proteína y una taza de leche (que por lo general no se recomienda) tiene 8 gramos.

### Lección 2: Los Huevos son una Excelente Fuente de Proteínas

- Orgánicos.** Los huevos omega-3 contienen una relación 1:1 de omega 6 y omega 3, mientras que los huevos comerciales contienen una relación de 19:1 de omega 6 y omega 3.
- No tenga miedo de comer huevos.** Usted puede comer una docena de huevos a la semana, ya que no harán que su nivel de colesterol aumente. Los científicos han demostrado que los niños que comen el equivalente adulto de 40 huevos por semana no tienen problemas.
- Evite comer huevos todos los días.** Si usted está cocinando los huevos, es importante evitar el consumo de ellos a diario, ya que puede desarrollar una alergia. No debe comer huevos más de cinco días a la semana si se cocinan de forma convencional. Esto cambia a medida que avanza en el programa; usted puede tolerar comer huevos más frecuentemente si los consumen crudos.
- Usted puede utilizar sustitutos de huevo.** Usted puede aumentar su consumo de proteínas usando claras de huevo pasteurizadas o productos de sustitución de huevo en esta fase. Sin embargo, aunque son aceptables en esta fase, estos productos se eliminan en la fase intermedia.
- Evite los huevos enriquecidos con omega-3:** Lo animo firmemente a evitar todos los huevos con omega-3, ya que son menos saludables para usted. Normalmente, los animales son alimentados con fuentes de grasas omega 3 de mala calidad que ya están oxidadas. Pero incluso si son fuentes sanas, los huevos omega-3 no duran más que los huevos sin omega-3.

La mejor manera de consumir huevos es no cocerlos en absoluto, pero esto es una técnica avanzada. En el plan de principiantes, usted los puede preparar de cualquier manera que guste, simplemente asegúrese de comprar los huevos de la más alta calidad.

### Lección 3: Restringa su Consumo de Productos Lácteos

El yogur y el queso pasteurizados están permitidos en esta fase, pero se reducen drásticamente en la fase intermedia. Si usted sufre de alergias, evite todos los productos lácteos, o por lo menos, la leche pasteurizada. La [leche cruda](#) sería mucho mejor. Al comer el yogur, por favor, preste especial atención al contenido de carbohidratos ya que muchos añaden endulzantes, a menudo en la forma de azúcar o jarabe de maíz de alta fructosa (JMAF), que aumentan dramáticamente el contenido de carbohidratos. También, los productos lácteos bajos en grasa están llenos de carbohidratos y deben ser evitados.

### Lección 4: Usted Puede Comer Todo Tipo de Carnes en Esta Fase

Todas las carnes, incluyendo las carnes frías, son permitidas en esta fase. Sería conveniente comprar embutidos sin conservadores (sin nitratos). Usted se moverá hacia las fuentes de proteínas de mayor calidad en la fase intermedia del programa.

### Lección 5: Sea Consciente de su Consumo de Soya

Todos los [productos de la soya](#) se permiten en esta fase, aunque la soya no es un alimento saludable, a pesar de la creencia popular. Entre muchos otros temas, puede debilitar su sistema inmunológico y alterar la función tiroidea (busque la palabra "soya" en su buscador favorito en internet y encontrará docenas de artículos sobre los problemas que causa la soya a la salud). Los productos de soya serán excluidos en las fases posteriores, con la excepción de los productos de soya fermentada como el tempeh, el miso y el natto.





## Lección 6: Piense en su Consumo de Pescados y Mariscos

Todos los pescados y los productos del mar están permitidos en esta fase, pero se eliminarán progresivamente en las fases posteriores, debido a la contaminación con mercurio y otras toxinas; por desgracia, los pescados y mariscos, ya sea que provengan del océano, lagos y arroyos, o de criaderos, están mostrando signos de dicha contaminación.

## Lección 7: Cuidado con el Consumo de Frijoles y Leguminosas

Si usted no tiene un problema con la insulina, estos alimentos son aceptables en este nivel. Si usted tiene niveles altos de insulina, usted querrá evitar los frijoles hasta que sus niveles se han normalizado. Porque a pesar de que son carbohidratos complejos, aún pueden contribuir a elevar la insulina. Si usted ha alcanzado su peso ideal, puede introducir los frijoles.

Los síntomas de altos niveles de insulina son:

- Exceso de peso
- Obesidad
- Colesterol alto
- Hipertensión

Los frijoles son una buena fuente de proteína, pero no es completa. Por lo que usted querrá agregar algunas proteínas adicionales a su plato si los granos son su principal fuente de proteínas en cada comida.

# 4

## Plan de Nutrición Nivel Principiante: Carbohidratos



## Plan Para Principiantes: Carbohidratos

Los carbohidratos proveen el combustible para su cuerpo en forma de glucosa o azúcar. Hay dos tipos de carbohidratos: simples y complejos. Los carbohidratos simples son los azúcares, como los que se encuentran en los dulces, frutas y productos horneados. Los carbohidratos complejos son almidones que se encuentran en legumbres, frutos secos, verduras y granos enteros.

Dos tercios de los estadounidenses son obesos o tienen sobrepeso. ¡Amigos, tenemos una epidemia en nuestras manos! Este es el resultado de comer demasiados alimentos procesados y creer el mito de las dietas baja en grasas.

Lo que mucha gente no sabe es que en realidad no necesita carbohidratos - no son esenciales para la supervivencia. Si usted no comiera carbohidratos, al igual que muchos esquimales tradicionales lo hacen, estaría bien siempre y cuando tuviera suficiente proteína de alta calidad, grasas, agua y minerales.



Mientras que los granos y los vegetales son carbohidratos, la mayoría de los granos deben ser evitados y la mayoría de los vegetales son aceptables. No soy partidario de una alimentación de cero carbohidratos, ya que creo que todos necesitamos vegetales para lograr una salud óptima.

Su cuerpo prefiere los carbohidratos en los vegetales en lugar de granos, ya que disminuye la conversión de los azúcares simples como la glucosa, y también disminuye su nivel de insulina. Los carbohidratos de los granos, por el contrario, aumentarán sus niveles de insulina e interferirán con su habilidad para quemar grasa.

### Lección 1: Conozca su Nivel de Insulina

Espero que ya haya finalizado esta prueba como se recomienda en la introducción.

### Lección 2: Reduzca o Elimine por Completo, Todos los Granos, Frijoles y Legumbres en Esta Fase; Entre Más Altos Estén sus Niveles de Insulina, Más Debe Eliminar los Granos

Como se mencionó anteriormente, en el primer paso de este plan de principiantes, ya deberían haber eliminado todos los granos de gluten. Si eso no le ayudado a mejorar y todavía sufre de signos de sobrecarga de insulina, como:

- Exceso de peso
- Obesidad
- Colesterol alto
- Hipertensión

...entonces usted también tendrá que considerar la eliminación adicional de los siguientes granos:

Espelta	Cebada	Amaranto	Mijo	Avena
Arroz	Quinoa	Teff	Patatas (Esto es realmente un vegetal, pero se digiere más como un grano.)	Maíz (Esto se considera un vegetal, pero es técnicamente un grano.)

Los productos altamente procesados a base de granos no son recomendables, independientemente del nivel de insulina. Estos incluyen:

Panes	Pasta	Cereal	Bagels	Papas a la francesa
Patatas fritas	Galletas saladas	Waffles	Pancakes	Productos horneados

**Evitar los granos frecuente causa pérdida de peso.** Una de las principales razones del efecto de pérdida de peso se debe a la estabilización de la leptina - una hormona que envía señales al cuerpo para reducir el hambre, aumentar la quema de grasa y reducir el almacenamiento de grasa. Cuando las células se comunican correctamente se puede "escuchar" este mensaje.

Si usted come una dieta con alto contenido de azúcar y granos, el azúcar se metaboliza en grasa (y se almacena en las células de grasa), que a su vez libera aumentos repentinos de leptina. Con el tiempo, si su cuerpo está expuesto demasiado a la leptina, se volverá resistente a ella (al igual que su cuerpo puede llegar a ser resistentes a la insulina).

Y cuando usted se hace resistente a la leptina, su cuerpo ya no puede escuchar los mensajes que le indican que debe parar de comer y quemar grasa – así que sigue sintiendo hambre y almacena más grasa. La resistencia a la leptina también provoca aumento de la grasa visceral, enviándolo a un círculo vicioso del hambre, almacenamiento de grasa y un aumento del riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes, síndrome metabólico y más.

Cuando usted reduce su consumo de granos, su cuerpo mejorará progresivamente su habilidad de escuchar las señales de la leptina de nuevo, diciéndole que queme más grasa y que reduzca sus reservas de grasa.

Si usted no desea perder peso puede aumentar los granos en su dieta, pero le recomiendo que contacte a un profesional de la salud capacitado que entienda a la insulina y a la bioquímica de la grasa para ayudar a afinar su programa individual.

Si usted quiere comer frijoles, remójelos durante 48-72 horas, y lávelos cada 12 horas antes de cocinarlos. Después lo puede cocinar durante 8-12 horas. Estos pasos aseguran que la proteína se digiera más fácilmente. Además, la selección de granos para su tipo de sangre puede tener algún sentido.

### Lección 3: Coma los Mejores Vegetales

Recuerde este importante principio: los vegetales son en general buenos, pero no todos los vegetales son creados iguales. Por ejemplo, aumentar su consumo de vegetales en ensaladas es un buen comienzo, pero yo le aconsejo evitar la lechuga iceberg. ¿Por qué? Debido a que tiene un valor nutricional mínimo. La lechuga de hoja roja y verde, junto con la lechuga romana y las espinacas, son opciones mucho más nutritivas.

Además, buscar hortalizas orgánicas es importante.

Su mejor apuesta es tratar de localizar vegetales orgánicos que hayan sido cultivados localmente, en lugar de haber sido enviados desde el extranjero. Sin embargo, si usted no puede obtener vegetales orgánicos, cualquier vegetal es mejor que ninguno. Solo tenga cuidado con los vegetales no-orgánicos, lávelos completamente y quíteles las cáscaras y los núcleos cuando sea posible para minimizar su exposición a los pesticidas.

Mi lista de vegetales recomendados (al final del libro) proporciona una guía de los vegetales más nutritivos, y las que debe limitar debido a su alto contenido de carbohidratos. Recuerde: cuanto más verde es el vegetal, más nutritivo será.

Por último, por lo menos 1/3 de su alimentación debe ser de alimentos crudos y los vegetales son una opción obvia para ayudar a lograr este objetivo. Si bien un jugo de vegetales será un paso importante más adelante en este plan de nutrición, le animo a probarlo ahora mismo, ya que es una manera fácil y agradable de consumir todos los vegetales que su cuerpo requiere.

### Lección 4: Reduzca su Consumo de Endulzantes

Es mejor evitar los endulzantes siempre que sea posible, pero para el nivel inicial los siguientes endulzantes son aceptables:

- Miel
- Jarabe de arroz
- Azúcar de remolacha
- Jarabe de Maple
- Melaza

**“...si usted no puede obtener vegetales orgánicos, cualquier vegetal es mejor que ninguno.”**

## PLAN DE NUTRICION DEL DR. MERCOLA

Evite el uso de jarabe de maíz de alta fructosa. Si usted está sano puede utilizar unas cuantas cucharaditas de succanat de forma intermitente. La Stevia natural también es una alternativa segura. Es cientos de veces más dulce que el azúcar y prácticamente no tiene calorías. Algunos no les gusta su sabor.

Es útil para evitar los químicos artificiales, como el glutamato monosódico.



# 5

## Plan de Nutrición Nivel Principiante: Grasas



© iStockphoto / Thinkstock

## Plan Para Principiante: Grasas

¿Sabía usted que su cerebro es aproximadamente 60 por ciento grasa? Las grasas que usted come influyen fuertemente en su nivel de función cerebral. Algunos antropólogos nutricionales creen que el cerebro humano no se habría desarrollado como lo hizo sin el acceso a altos niveles de DHA (un tipo de grasa) que se encuentran en el pescado y en animales de caza. Tan sólo dos generaciones de muchas grasas de omega-6 y de pocas omega-3 pueden llevar a cambios profundos en el tamaño del cerebro y su función.



### Lección 1: Es el Tipo de Grasa lo Que Importa, No la Cantidad

Aprender sobre las grasas puede ser confuso. Cuando va a la tienda de comestibles o súper mercado, usted se enfrenta con publicidad que dice que un producto es bajo en grasa, o un producto se hace con aceite parcialmente hidrogenado. Para dar sentido a todas las etiquetas, he compilado la siguiente lista de definiciones para usted:

- Grasas saturadas:** Las grasas saturadas se encuentran en los productos animales como la mantequilla, queso, leche entera, crema y las carnes grasas. También se encuentran en algunas plantas tropicales y aceites vegetales como el de coco, palma y palmiste.

Las grasas saturadas no son tan peligrosas como usted piensa. De hecho, [el aceite de coco es bastante saludable](#) y es el aceite que debería utilizar para cocinar, ya que es mucho menos probable que sufran daños por calentamiento.



Una falacia equivocada que persiste hasta nuestros días es la creencia de que las grasas saturadas aumentan el riesgo de ataques cardíacos. Amigos, esto es simplemente otro mito que ha estado dañando su salud durante los últimos 30 o 40 años. La verdad es que las grasas saturadas de origen animal y vegetal proporcionan una fuente concentrada de energía en su alimentación, y proporcionan los bloques de construcción para las membranas celulares y una gran variedad de hormonas y sustancias similares.

Cuando usted come grasas saturadas como parte de su comida, estas retardan la absorción de modo que usted

pueda pasar más tiempo sin sentir hambre. Además, actúan como soporte para importantes vitaminas liposolubles A, D, E y K. Las grasas alimenticias son también necesarias para la conversión de caroteno en vitamina A, para la absorción de minerales, y para una serie de otros procesos biológicos.

Los estudios sobre dietas bajas en grasas saturadas también apoyan el tipo nutricional, el cual predice que a un tercio de la gente le va a hacer muy bien las dietas bajas en grasas saturadas, mientras que otro tercio de las personas necesitan una alimentación alta en grasa saturadas para mantenerse saludable.

Si desea obtener más información sobre el papel que juegan las grasas alimenticias en su salud, asegúrese de revisar [estos excelentes estudios de investigación](#).

Es importante entender que aunque no todas las grasas saturadas son las mismas. Existen sutiles diferencias que tienen implicaciones profundas para la salud, y si usted evita comer todas las grasas saturadas, es probable que su salud sufra como consecuencia de ello. De hecho, hay más de una docena de tipos diferentes de grasa saturada, pero usted predominantemente solo consume tres: ácido esteárico, ácido palmítico y ácido láurico.

Ya está bien establecido que el ácido esteárico (que se encuentra en el cacao y grasa animal) no tiene efectos adversos sobre los niveles de colesterol, y de hecho se convierte en el hígado en la grasa monoinsaturada llamada ácido oleico. Los otros dos, ácido palmítico y láurico, hacen subir el colesterol total. Sin embargo, ya que elevan el colesterol "bueno" tanto o más que el colesterol "malo", usted está reduciendo su riesgo de enfermedades del corazón. Las fuentes de grasas saludables incluyen:

Aguacates	<a href="#">Mantequilla</a> hecha de leche orgánica de vacas alimentadas con pastura	Lácteos crudos	Yemas de huevo orgánicas
Coco y <a href="#">aceite de coco</a>	Aceite de frutos secos orgánicos sin calentar	Nueces crudas, como almendras o nueces, y semillas	Carnes de animales alimentados con pastura

- ☑ **Grasas trans:** Estas grasas se forman cuando el aceite vegetal se endurece, un proceso llamado hidrogenación, y puede aumentar el colesterol LDL (colesterol malo) y puede bajar los niveles del HDL (colesterol bueno), que por supuesto es todo lo **contrario** a lo que usted necesita para mantener una buena salud del corazón. De hecho, las grasas trans, a diferencia de grasas saturadas - se han vinculado varias veces con las enfermedades cardíacas. Estos ácidos grasos también pueden causar una obstrucción importante de las arterias, diabetes tipo 2 y otros problemas graves de salud.
- ☑ **Grasas monoinsaturadas:** El mejor aceite aquí es el aceite de oliva. El aceite de canola está también en esta categoría, pero le aconsejo evitarlo y usar aceite de oliva en su lugar.

## Lección 2: Descubra la Importancia de las Grasas Omega-3 y Omega-6.

Grasas omega-3 mejoran la respuesta de sus células a la insulina, neurotransmisores y otros mensajeros. También ayudan al proceso de reparación cuando sus células se dañan. Por otro lado, las grasas omega-6 son pro-inflamatorias y contribuyen a la insulina y a la resistencia de la membrana, alterando su estado de ánimo, y alterando el aprendizaje y la reparación celular. Para evitar los altos niveles de ácidos grasos omega-6, es importante evitar todos los aceites de semillas vegetales.

Por favor, comprenda que no sólo es necesario consumir conscientemente grasas omega-3, lo cual voy a revisar más adelante en la lección 3, sino es igual de importante reducir el consumo de grasas omega-6. Si usted no reduce las grasas omega-6 a niveles aceptables, su proporción de omega 6:3 no va a ser lo suficientemente baja, y usted no recibirá muchos de los maravillosos beneficios de grasas omega-3, tales como la reducción del riesgo de enfermedades del corazón, cáncer, derrame cerebral, Alzheimer, artritis y muchas otras enfermedades degenerativas.



## Lección 3: Tome un Suplemento de Omega-3 de Alta Calidad

Los estadounidenses consumen una cantidad peligrosamente baja de ácidos grasos omega-3, una grasa esencial para la buena salud, que sólo se encuentran en el aceite de pescado y otros cuantos alimentos. Mientras que el consumo de ácidos grasos omega-6, otra grasa encontrada en maíz, soya, girasol y otros aceites, es demasiado alto. La proporción ideal de ácidos grasos omega-6 y omega-3 debería ser 1:1, pero la tasa del estadounidense típico oscila entre 15:1 al 50:1!

Estoy convencido de que esta falta de ácidos grasos omega-3 en nuestra alimentación es la razón principal detrás de muchas de las enfermedades que enfrentan muchas personas, y nuestro tiempo de vida más corto en relación con muchas otras personas del “primer mundo”, como Japón o Grecia.

Los beneficios del omega-3 presentes en el pescado, el aceite de hígado de bacalao y el aceite de krill son:

- ☑ Ayuda a combatir y prevenir las enfermedades cardíacas, el cáncer, la depresión, el Alzheimer, la artritis, la diabetes, la hiperactividad, y muchas otras enfermedades  
Aumenta su nivel de energía y capacidad de concentración
- ☑ Proporciona una mayor resistencia a enfermedades comunes como la gripe y el resfriado
- ☑ Ayuda a las mujeres embarazadas evitar los nacimientos prematuros y de bajo peso al nacer y otras complicaciones



Mientras que una forma útil de ácidos grasos omega-3 se puede encontrar en la linaza, las nueces y algunos otros alimentos, la forma más benéfica de ácidos grasos omega-3 - que contienen dos ácidos grasos, DHA y EPA, que son esenciales para la lucha y prevención de enfermedades tanto físicas como mentales - sólo se puede encontrar en el pescado y el aceite de krill.

Por desgracia, casi todos los pescados, de casi todas las fuentes, están severamente contaminados con mercurio tóxico, es por esto que he modificado mis recomendaciones anteriores de consumir pescado de manera rutinaria. Simplemente ya no es recomendable para la mayoría de la gente.

Mi última recomendación de fuentes de grasas omega-3 de alta calidad es el aceite de krill. El omega 3 en el aceite de krill se une a los fosfolípidos que aumentan su absorción, lo que significa que necesita menos cantidad, y no causa eructos como muchos otros productos de aceite de pescado. Además, está cargado con potentes antioxidantes, casi **cincuenta veces más** de los que están presentes en el aceite de pescado. Esto evita que los ácidos grasos omega-3 que son altamente perecederos se oxiden antes de poder integrarlos en el tejido celular.

En pruebas de laboratorio, el aceite de krill se mantuvo intacto después de ser expuesto a un flujo constante de oxígeno por **190 horas**. Compare esto con el aceite de pescado que se puso rancio después de solo **una hora**. Eso hace que el aceite de krill sea casi 200 veces más resistente al daño oxidativo en comparación con el aceite de pescado.

Cuando compre aceite de krill, revise la etiqueta y compruebe la cantidad de Astaxantina que contiene. Cuanto más mejor, pero cualquier cosa por encima de 0.2 mg por gramos de aceite de krill lo protegerá de la rancidez.

#### Lección 4: ¿Cómo Saber Si Usted Está Tomando Demasiadas Grasas Omega-3

La deficiencia de Omega-3 ha sido vinculada a los siguientes problemas:

Confusión mental	Depresión
Aumento de peso	Uñas quebradizas

Alergias	Artritis
Pobre calidad de sueño	Problemas de memoria
Cabello seco	Piel seca
Falta de concentración	Fatiga

Si usted comienza a tomar aceite de krill y se da cuenta de que uno o más de los síntomas antes mencionados mejoran, esa es una muy buena señal. Si después de un tiempo tomando aceite de krill los síntomas reaparecen, sin razón aparente, es un buen indicio de que está tomando demasiado aceite de krill y debe dejarlo por un corto tiempo para ayudar a su cuerpo a eliminar el aceite, y luego retomarlo con una dosis menor.

A diferencia de las vitaminas y minerales cuyo consumo es relativamente constante, la cantidad del consumo de los ácidos grasos esenciales es muy variable, siempre que cumpla lo anterior le ayudará a ajustar su dosis para que puedan beneficiarse plenamente de los beneficios de salud verdaderamente milagrosos que proporciona el aceite de krill.

Si opta por utilizar el aceite de pescado o aceite de hígado de bacalao como fuente de grasas omega-3, entonces la dosis normal del aceite de pescado es una cápsula de 1,000 mg con 300 mg de EPA/DHA por cada diez kilos de peso corporal.

Una cucharadita de aceite líquido de hígado de bacalao es igual a cerca de 3 cápsulas y media, y hay tres cucharaditas en una cuchara de sopa, por lo que una cucharada equivaldría a cerca de 10 cápsulas. Esta dosis se puede reducir si usted está sano y si se encuentra en un clima de cálido con exposición al sol.

## Lección 5: Snacks con Grasas Saludables y Endulzantes

### Barra de Chocolate Saludable

Es muy claro para mí que uno de los cambios más importantes en la alimentación que usted puede hacer es eliminar el consumo de azúcar y limitar los carbohidratos solo a los de los vegetales saludables. Además, la mayoría de las personas se beneficiarían de la reducción drásticamente su ingesta de proteínas. Así que si implementa estos cambios, necesita reemplazar las calorías con grasas saludables. Esta receta es alrededor de  $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{3}$  de mis calorías diarias.

Me di cuenta de que se trataba de un reto importante y que yo, como la mayoría de ustedes, disfruto de las golosinas. Así que pensé en tratar de crear una combinación de alimentos sanos que combine tanto las altas grasas de calidad y que sirva para satisfacer el deseo por los dulces. Creo que lo he conseguido, y espero que usted esté de acuerdo. La mayoría de la gente con la que he compartido esta receta realmente le ha gustado mucho.

Curiosamente, creo que también resuelve los antojos por los dulces indirectamente al proporcionar una fuente sencilla y relativamente barata de calorías sustitutas que puede reemplazar a los carbohidratos y las proteínas. Al hacer esto, uno es capaz de normalizar su insulina y sensibilidad



© iStockphoto / Thinkstock



## PLAN DE NUTRICION DEL DR. MERCOLA

a la leptina, y también mejorar sus vías de mTOR. Una vez que esto ocurre, casi por arte de magia, el hambre y los antojos de dulces parecen desaparecer.

He creado esta receta en un período de un año, más de mucho ensayo y error, y la he revisado docenas de veces. Aquí está mi versión actual que estoy usando. No dude en ajustar a sus preferencias personales favor. Los únicos cambios que no aconsejo utilizan son el azúcar o los endulzantes artificiales, los cuales disminuirán radicalmente los beneficios para la salud.

### Grasas Saludables

Mantequilla de cacao cruda. 4-5 onzas normalmente la puede obtener en Amazon. Yo siempre la compro orgánica y de comercio justo. Usted puede eliminar esto si quiere, y yo creo que en realidad prefiero la mezcla sin la mantequilla de cacao. Ciertamente hace que sea más fácil de preparar ya que el coco se funde a 76 grados y la mantequilla de cacao a 122 grados. Si se elimina el cacao simplemente reemplácelo con la misma cantidad de aceite de coco y mantequilla.

Mantequilla Orgánica Cruda. 4-5 oz. Si usted no tiene una fuente para obtenerla, contacte a su líder local de Weston Price local para recomendaciones de lugares en donde usted puede encontrarla, [dé clic aquí](#).

Aceite de Coco Orgánico. Obviamente yo uso el que vendemos en mi tienda online, ya que es uno de los mejores.

### Endulzantes

LoHan (fruta monje) puede utilizar 1-2 cucharadas que viene en el envase.

La Stevia que yo uso es una versión líquidas que tiene sabor a chocolate y uso una gota.

### Chocolate

Todo el chocolate se deriva de la semilla de cacao. Sin embargo la mayor parte es altamente procesada y tiene de azúcar añadida. Yo uso nibs de cacao orgánico que también. Las puede comprar en Amazon. Normalmente tomo una octava parte de una taza y la muelo fresca en un molinillo de café.

### Otros Ingredientes

Canela, si le gusta esta especia la puede añadir, aproximadamente 1/8 de taza de la mezcla líquida, aproximadamente la mitad de la cantidad de cacao recién molido.

Coco orgánico triturado. Añado esto a la mezcla líquida, utilizo 5 oz pero puede usar más o menos dependiendo de sus preferencias, o ninguno.

Vainilla. Una gota.

### Instrucciones

Derrita todas las grasas a fuego muy bajo. Puesto que usted va a verter este líquido en un plato, creo que es más fácil usar una taza de medición de vidrio Pyrex y poner las grasas en la copa y la copa en una olla un poco más grande llena parcialmente con agua. En esencia, esto crea una caldera doble.

## PLAN DE NUTRICION DEL DR. MERCOLA

La mantequilla de cacao cruda se funde a 122 grados Fahrenheit por lo que no es necesario subir más la temperatura. Suelo añadir la mantequilla cruda al último ya que es la más afectada por el calor. La agrego después de que el fuego se ha apagado y la mezcla se enfriado.

Una vez que todas las grasas se han fundido, pueden mezclar los demás ingredientes en el líquido. Mezcle bien y vierta la mezcla en un plato y refrigere el plato. Me parece que es más fácil poner el plato en la nevera antes de verter la mezcla, ya que elimina el riesgo de derramar el plato cuando lo transfiere a la nevera.

También puede usar moldes del caramelo del silicón que puede compra en Amazon y esto se verá mucho más presentable para los amigos. La mezcla se tarda una hora o menos a endurecerse. Una vez endurecido la puede cortar con un cuchillo y disfrutar. Es necesario mantenerla mezcla refrigerada y debe ser considerada como un helado. No es tan frágil, pero se convertirá en una pasta que tiene que comer con un tenedor o una cuchara si se deja a temperatura ambiente durante un tiempo.

# 6

## Plan de Nutrición Nivel Principiante: Bebidas



## Plan para Principiantes: Bebidas

Comencemos con el elemento más importante de su alimentación: ¡El Agua!

El agua compone más del 70 por ciento de los tejidos de su cuerpo y desempeña un papel muy importante en casi todas las funciones corporales, que van desde la regularización de la temperatura, la amortiguación de las articulaciones, hasta llevar oxígeno a las células y eliminar los desechos de su cuerpo. Por lo tanto, es vital ponerle atención a lo que toma.

### Lección 1: Tome el Agua Suficiente Como para Poner el Color de su Orina Amarillo Claro

Tomar el agua suficiente es uno de los pasos más importantes, simple y básico para mejorar su salud. Sin embargo, ya no creo que todos necesitamos [8 vasos de agua al día](#) que es lo que solía recomendar.

Después de algún tiempo de cuestionar esta recomendación generalizada y de mejorarla para usar el color de la orina como guía de cuánta agua debería tomar. Siempre y cuando no se encuentre tomando riboflavina (vitamina B2), que emite fluorescencia y pone el color de su orina amarillo brillante (también se encuentra en la mayoría de los multivitamínicos), entonces su orina debería ser de color amarillo claro. Si es de color amarillo oscuro entonces significa que probablemente no esté tomando suficiente agua.

Si usted toma la cantidad requerida de agua para mantener el color amarillo claro, entonces podrá evitar la deshidratación fácilmente, lo que tiene grandes efectos en su salud. La deshidratación puede causar:

- Fatiga
- Resequedad en la piel
- Dolor de cabeza
- Estreñimiento

### Lección 2: Tome Agua a un Ritmo Adecuado

Es mejor tomar agua durante todo el día que tomar grandes cantidades de una sola tomada. Dependiendo de su tamaño, su cuerpo sólo puede procesar un poco más de un vaso de agua por hora. Si usted toma mucho más de un vaso de agua en una hora, entonces el agua extra no será utilizada, simplemente se irá por el inodoro. Así que mantenga su botella de agua con usted durante todo el día y deje que su sed sea su guía para saber cuándo sea el momento de tomarla.



### Lección 3: Tome Agua Purificada

¿Agua saludable? Le apuesto que usted pensaba que toda el agua es saludable. ¡No se deje engañar!

El agua saludable es el agua que ha sido tratada apropiadamente para evitar la contaminación. Casi todos los suministros municipales de agua tienen cloro y flúor (un veneno altamente tóxico para los huesos que debería evitar a toda costa) que son añadidos durante el tratamiento del agua, ambos son dañinos para su salud.

Los europeos han sabido por muchos años que el flúor es tóxico y desde hace tiempo lo han eliminado de sus suministros de agua. Pero para asegurarse de esto compre un filtro (vea mis recomendaciones en la parte de abajo) para evitar ingerir cloro o flúor. Cerca del 5 por ciento de los suministros de agua en los Estados Unidos también contienen niveles poco saludables de arsénico que pueden causarle problemas de salud.

Además, miles de toneladas de medicamentos son tirados por el inodoro y muchos terminan en el suministro de agua ya que la mayoría de las plantas de filtración no están diseñadas para eliminarlos. Existen muchas maneras de obtener agua saludable en su hogar:



❑ **Evite el agua destilada:** Aunque este es un tema controversial en la medicina natural, yo creo que existe evidencia suficiente para recomendar el agua destilada, ya que:

- ❑ Tiene una mala ionización, pH, polarización y oxidación
- ❑ No remueve los compuestos orgánicos volátiles (VOC) ni los subproductos de desinfección (DBP)
- ❑ Es ineficaz en la eliminación de fluoruro tóxico
- ❑ Absorbe los productos químicos y contaminantes metálicos del recipiente en el que se encuentra
- ❑ Filtra los minerales de su cuerpo, lo cual puede causar problemas de salud

En el lado positivo, podría ayudar a extraer las toxinas durante un programa de desintoxicación a corto plazo, pero en general, creo que los contras son mucho más que los pros y superan claramente a cualquier tipo de beneficio.

❑ **Filtre su agua:** Existen dos tipos principales de filtros que recomiendo:

❑ **Filtros de carbono:** Nuestros filtros **Pure & Clear** utilizan un proceso de "filtración selectiva" en lugar de uno mecánico. Esta tecnología avanzada ayuda a eliminar los contaminantes dañinos como los THM y el plomo, pero al mismo tiempo retiene los minerales benéficos, incluyendo el potasio y el calcio.

Los contaminantes u otras sustancias que son eliminadas o reducidas por este dispositivo de tratamiento de agua no necesariamente se encuentran presentes en su agua. El exclusivo sistema de cinco etapas de

doble cartucho eliminan los contaminantes basándose en su nivel de prevalencia, eliminando primero los compuestos más competitivos, como el cloro y los sedimentos y permitiendo que las siguientes etapas se encarguen de tareas más difíciles como la eliminación del plomo y los productos químicos sintéticos. El sistema de filtro doble patentado utiliza una combinación de filtración de carbono, intercambio iónico y filtración submicrónica para producir un gran sabor y agua mucho más saludable.

☑ **Osmosis inversa:** Este tipo de sistema elimina la mayoría de las impurezas del agua, pero crea bastante ácido. También elimina algunos de los minerales que su cuerpo necesita. Sin embargo, aún es aceptable en la etapa para principiantes.

- ☑ **Evite el agua embotellada:** Este tipo de agua por lo general es aceptable, pero es cara y también tiene un impacto negativo en el medio ambiente. Y, a pesar de su precio elevado, el agua embotellada NO es una garantía de pureza. Cerca de 40 por ciento del agua embotellada proviene del agua de grifo, la cual podría o no haber recibido un tratamiento adicional.

**“...de 40% del agua embotellada proviene del agua de grifo.”**

De hecho, el agua de grifo municipal – que está lejos de ser pura- debe adherirse a estándares de purificación más estrictos que los de la industria del agua embotellada. Cerca de un tercio o más de las 100 marcas de agua embotellada que fueron analizadas resultaron contener productos químicos como el arsénico y compuestos cancerígenos, a niveles superiores a los estándares del estado o la industria y por lo general el flúor aún está presente en el agua embotellada.

- ☑ **Almacene su agua de forma segura:** Evite comprar los garrafones de agua de plástico (PVC) que venden en la tienda ya que estos transfieren muchas sustancias químicas a su agua. Los contenedores de cinco galones y las botellas transparentes (polietileno) son de un plástico mucho mejor y no le darán al agua el sabor a plástico. Lo mejores almacenar su agua en recipientes de vidrio. La excepción serían los recipientes para cinco galones ya que pueden provocar accidentes, esos no los recomiendo.

### **Lección 4: Puede Utilizar Jugo de Limón para Añadir un Poco de Sabor y Normalizar el Nivel de pH de su Cuerpo**

Puede añadir limones o limas a su agua ocasionalmente, para darle un poco de sabor y normalizar su pH si tiene demasiado ácido. Sin embargo, tenga cuidado de no utilizar el jugo de limón de forma regular o correrá el riesgo de desarrollar una alergia a este.

### **Lección 5: Evalúe su Sistema de Suministro de Agua**

Si tiene un ablandador de agua, es necesario desviar el agua ablandada lejos del grifo de la cocina a un sistema de osmosis inversa. Si usted consume agua municipal también deberá añadir un filtro a su regadera para eliminar el cloro, ya que este tipo de exposición en realidad podría ser mucho mayor que la exposición por tomar agua. Si usted tiene su propio pozo, esto no es necesario.

## Lección 6: Monitoree Todos los Demás Fluidos

- ☑ **Café y té:** En este nivel usted puede tomar café y té, a menos que esté embarazada. La cafeína está relacionada con complicaciones en el embarazo y debería ser evitada por las mujeres embarazadas. Si usted tiene problemas de insomnio o ansiedad, por favor evite la cafeína.
- ☑ **Alcohol:** La cerveza, el vino y las bebidas alcohólicas destiladas están permitidas con moderación. El consumo de alcohol con moderación se define como una copa de vino de 5 onzas, una cerveza de 12 onzas, una onza de licor fuerte con la comida. Sin embargo, estos deben ser contados como carbohidratos.
- ☑ **Jugos:** Los jugos de fruta también están permitidos en el nivel de principiantes, pero debe limitar el consumo lo más que le sea posible ya que contienen grandes cantidades de azúcar. Recuerde leer las etiquetas y contar el azúcar/carbohidratos en sus 25 gramos al día de fructosa permitida. Lo ideal es evitar los jugos de fruta y mejor consumir frutas enteras ya que la fibra de la fruta impactará menos en sus niveles de azúcar.
- ☑ **Evite las sodas:** en realidad no recomiendo tomar ningún tipo de soda por ninguna razón ya que no tienen ningún valor nutricional. Tanto las sodas de dieta o light como las sodas normales son grandes contribuidores de un número de problemas de salud. Por ejemplo, ¿sabía que por cada lata de soda que toma al día, su riesgo de obesidad aumenta en un 60 por ciento? Este es uno de los cambios más sencillos que puede hacer para mejorar significativamente su salud.



# 7

## Plan de Nutrición Nivel Principiante: Suplementos



## Plan Para Principiantes: Suplementos

**Mi objetivo es limitar los suplementos.** Creo que se puede obtener la mayoría de los nutrientes necesarios mediante alimentos enteros y orgánicos. Hay algunas excepciones, pero es muy raro que alguien realmente se beneficie de una bolsa llena de suplementos, especialmente de las variedades sintéticas.

### Lección 1: La Importancia de la Vitamina D

La vitamina D no es "sólo una vitamina" que es necesaria para tener huesos fuertes. Más bien, la vitamina D es el único sustrato conocido por un potente pleiotrópico (lo que significa que produce efectos múltiples) repara y mantiene la hormona esteroide que sirve a múltiples funciones y que regulan los genes de su cuerpo.



Cada célula de su cuerpo tiene su propia biblioteca de ADN que contiene la información necesaria para hacerle frente a casi cualquier tipo de estímulo al que se pueda enfrentar, y la llave maestra para entrar en esta biblioteca se *activa a través de la vitamina D*.

Por esta razón es que la vitamina D funciona en muchos diferentes tejidos, y afecta a un gran número de diferentes enfermedades y condiciones de salud. Hasta ahora, los científicos han encontrado cerca de 3,000 genes que se desarrollan por la vitamina D.

Los receptores que responden a la vitamina se han encontrado en casi cualquier tipo de célula humana, desde el cerebro hasta los huesos. Y los investigadores siguen encontrando beneficios para la salud de la vitamina D en prácticamente todas las áreas que analizan. La optimización de sus niveles de vitamina D puede ayudar a prevenir hasta 16 tipos diferentes de cáncer, así como reducir el riesgo de una amplia variedad de enfermedades y dolencias, entre ellas:

Cáncer	Hipertensión	Enfermedad del corazón
Autismo	Obesidad	Artritis reumatoide
<a href="#">Diabetes 1 y 2</a>	Esclerosis Múltiple	Enfermedad de Crohn
Fiebre y resfriado	Enfermedad Inflamatoria del Intestino	Tuberculosis
Septicemia	Señales de envejecimiento	Demencia
Eczema & Psoriasis	Insomnio	Pérdida de audición

Dolor muscular	Las caries y la enfermedad periodontal	<a href="#">Pubertad temprana</a>
Osteoporosis	Degeneración macular	Reducción del riesgo de cesárea
Pre eclampsia	Convulsiones	Infertilidad
Asma	Fibrosis quística	Migrañas
Depresión	Enfermedad de Alzheimer	Esquizofrenia

La vitamina D se encuentra en alimentos como la leche, los huevos, el pescado y el jugo de naranja fortificado, pero sólo se puede obtener un promedio de 250 a 300 unidades internacionales (UI) de vitamina D por día, solo mediante factores alimenticios, lo cual no es suficiente para mantener los niveles óptimos. En las siguientes secciones, voy a hablar acerca de tres maneras diferentes de obtener su vitamina D, la exposición solar adecuada, una cama de bronceado segura, o un suplemento de vitamina D. Cada una de estas opciones tiene advertencias importantes que deben entenderse y seguirse con la finalidad de proporcionarle el beneficio verdadero.

## Los Rayos UVB de la Luz del Sol o de una Cama de Bronceado Segura son sus Mejores Opciones para Optimizar la Vitamina D

Muchas personas están interesadas en las directrices para la *suplementación* de vitamina D, pero es importante entender que la manera ideal para optimizar sus niveles de vitamina D no es a través de una píldora, sino más bien de permitir que su cuerpo haga lo que fue diseñado hacer: crear vitamina D mediante la exposición al sol. Hay un número de razones para optar por la exposición al sol a diferencia de un suplemento:

- ☑ Es más natural. Nuestros antepasados optimizaban sus niveles de vitamina D a través de la exposición al sol, y no por el consumo de alimentos. Aunque la vitamina D se encuentra en algunos alimentos de origen animal, se encuentra en cantidades relativamente bajas y no hay poblaciones ancestrales conocidas que hayan prosperado con fuentes orales de vitamina D.
- ☑ Cuando usted expone su piel al sol, su piel también sintetiza grandes cantidades de [sulfato de colesterol](#), lo cual es muy importante para la salud cardiovascular. La deficiencia de azufre también promueve la obesidad y los problemas relacionados con la salud, como la diabetes.
- ☑ Usted no puede tener una sobredosis al obtener su vitamina D por exposición al sol, ya que su cuerpo tiene la capacidad de auto-regular la producción y sólo genera lo que necesita.
- ☑ [Una investigación publicada en junio de 2012](#) indica que hay beneficios para la salud de la radiación UV, además de la producción de vitamina D. Por ejemplo, las vías activadas por la radiación UV pueden mejorar su estado de ánimo y su energía, tratar enfermedades de la piel y aliviar el dolor de la fibromialgia, sólo para nombrar unos pocos.

## Cómo Saber Si Usted Está Recibiendo Vitamina D por Medio de la Exposición al Sol

La advertencia aquí es que *no toda la exposición al sol permitirá la producción de vitamina D*. El punto clave a entender es que la luz solar se compone de alrededor de 1,500 longitudes de onda, pero la longitud de onda única que hace que su cuerpo produzca vitamina D son los rayos UVB, cuando llegan a la piel no expuesta. Para que esto ocurra, los UVB rayos del sol debe atravesar la atmósfera y llegar a donde usted está en la tierra. Obviamente, esto no ocurre en el invierno para la mayoría de nosotros, pero los rayos del sol son limitados también durante una buena de meses al año para las personas que viven en climas templados.



Así que, ¿cómo saber si ha entrado en la temporada de verano y la época del año, por su ubicación, donde suficientes rayos UVB realmente sean capaces de penetrar la atmósfera para permitir la producción de vitamina D en la piel?

Debido a la física y la longitud de onda de los rayos UVB, ellos sólo penetran en la atmósfera cuando el sol está por encima de un ángulo de aproximadamente 50° desde el horizonte. Cuando el sol está por debajo de los 50°, la capa de ozono refleja los rayos UVB, pero permite pasar los rayos UVA.

Así que el primer paso es determinar la latitud y longitud de su ubicación. Usted puede hacer esto fácilmente en Google Earth, o si usted está en los Estados Unidos puede utilizar [TravelMath Latitude Longitude Calculator](#) para encontrar su latitud y longitud. Una vez que haya obtenido esa información vaya al siguiente sitio: [U.S. Navy site](#) para calcular una tabla y determinar las horas y los días del año en que el sol está por encima de los 50 grados desde el horizonte.

Traducido a la fecha y hora de algunos lugares en el mundo, esto significa por ejemplo: En mi ciudad natal de Chicago, los rayos UVB no están presentes hasta el 25 de marzo y para el 16 de septiembre ya no es posible producir nada de vitamina D del sol en Chicago. Por favor, entienda que es sólo teóricamente posible obtener los rayos UVB en esos momentos. Si está nublado o lloviendo, las nubes también bloquean los rayos UVB. Para una comprensión más detallada de esto, por favor lea el [siguiente este artículo](#).

### Incluso Más Fácil Si Tiene el Sistema de Apple

Alternativamente, si usted tiene un iPhone o un iPad, puede descargar una aplicación gratuita llamada D MinderD, la cual hará todos los cálculos por usted. Fue hecha por un desarrollador de Apple que fue motivado a simplificar el proceso.

Desde una perspectiva de salud, no tiene mucho sentido exponer su piel al sol cuando es inferior a los 50 grados sobre el horizonte, ya que no recibirá ningún beneficio valioso por los rayos UVB, sino que usted se expone a los rayos UVA más peligrosos y potencialmente mortales. Los rayos UVA tienen una longitud de onda más larga que los rayos UVB y pueden penetrar más fácilmente la capa de ozono y otros obstáculos (como las nubes y la contaminación) en su camino desde el sol a la tierra.

Los rayos UVA son los que radicalmente aumentan el riesgo de cáncer de piel y foto envejecimiento de la piel. Así, mientras que le dará un bronceado, a menos que los rayos UVB estén presentes, usted está probablemente causándose más daño que beneficio, y probablemente debería mantenerse alejado del sol para proteger su piel.

Durante la época del año cuando los rayos UVB no están presentes donde usted vive, usted tendrá dos opciones esenciales: puede utilizar una cama de bronceado segura o puede tomar vitamina D3 oral.

## Lo Que Usted Necesita Saber Sobre las Camas de Bronceado Seguras

Durante los meses de verano, por lo general, puede obtener suficiente vitamina D, con tan sólo pasar algún tiempo al aire libre todos los días. Bajo óptimas exposiciones ambientales, su cuerpo puede producir alrededor de 20,000 UI de vitamina D al día exponiendo todo su cuerpo, alrededor de 5,000 IU con el 50 por ciento de su cuerpo al descubierto, y si solo expone el 10 por ciento de su cuerpo, generara solo 1,000 UI.

En los meses de invierno, sin embargo, y/o épocas del año, cuando cantidades insuficientes de rayos UVB llegan a su ubicación, es muy probable que no genere suficiente vitamina D. En ese caso, le recomiendo usar una cama de bronceado segura, lo que es aún mejor que la vitamina D oral.

Una de las advertencias aquí es asegurarse de no estar expuesto a la exposición de campos electromagnéticos dañinos. La mayoría de los equipos de bronceado, y casi todas las camas anticuadas, en las que se realizaron estos estudios, utilizan balastos magnéticos para generar luz. Estos balastos magnéticos son fuentes bien conocidas como "campos electromagnéticos" que pueden contribuir al cáncer. Si escucha un zumbido fuerte mientras esta en una cama de bronceado, quiere decir que tiene un sistema de balasto magnético. Recomiendo encarecidamente que evite este tipo de camas y restrinja el uso de camas de ellas cambiando a las que utilizan balastos eléctricos.

## Al Tomar un Suplemento, Obtenga la Forma Correcta de Vitamina D

Por último, si ni la exposición al sol, ni una cama de bronceado segura son una opción viable, debe usar un suplemento, pero asegúrese de elegir la forma adecuada de vitamina D. El suplemento indicado es la vitamina D3 natural (colecalfierol), que es la misma vitamina D que su cuerpo produce cuando se expone al sol. Es importante evitar la vitamina D2 (Drisdol) ya que *no* es la forma que su cuerpo produce y es mucho menos eficaz que la D3.

Lo que es peor, es que las investigaciones han demostrado que los suplementos de vitamina D2 en realidad *aumentan* el riesgo relativo de muerte en un dos por ciento, en comparación con la vitamina D3, que *reduce* el riesgo relativo de mortalidad a un seis por ciento.

Recomiendo monitorear regularmente sus niveles de vitamina D en la sangre cuando se tome suplementos de vitamina D oral, para asegurar que estén dentro del rango óptimo. Haga esto con la ayuda de un médico nutricionalmente orientado. Es muy importante que ordene la prueba correcta, ya que hay dos que se parecen mucho entre sí: 1,25 (OH) D y 25 (OH) D.

25 (OH) D, también llamado 25-hidroxivitamina D, es el mejor marcador en general del estado de la vitamina D. Este es el marcador que está más fuertemente asociado con la salud en general.

Sin embargo, tenga en cuenta que el rango "normal" de laboratorio de 25-hidroxivitamina D, está entre los 20-56 ng/ml. Como se puede ver en la gráfica siguiente, esta gama convencional es realmente un signo de deficiencia, y es demasiado amplia para ser ideal. De hecho, su nivel de vitamina D nunca deben estar por debajo de los 32 ng/ml, y los niveles por debajo de los 20 ng/ml se consideran graves estados de deficiencia, aumentando su riesgo de hasta 16 diferentes tipos de cáncer y enfermedades autoinmunes como la esclerosis múltiple y la artritis reumatoide, sólo por nombrar unos pocos.

## NIVELES DE VITAMINA D 25 HYDROXY D

DEFICIENTE	ÓPTIMO	TRATAR CÁNCER Y ENFERMEDADES CARDÍACAS	EXCESIVO
< 50 ng/ml	50-70 ng/ml	70-100 ng/ml	> 100 ng/ml

Multiplique ng/ml por 2.5 para convertir a nmol/litro

El valor ÓPTIMO que usted está buscando es de 50-70 ng/ml. Este rango se aplica en niños, adolescentes, adultos y personas mayores, y se basan en personas sanas que viven en zonas tropicales o subtropicales del mundo, donde se reciben exposiciones solares saludables. Parece más razonable suponer que estos valores son de hecho el reflejo de un requisito óptimo en los humanos.

### Recomendaciones Generales de la Dosis de vitamina D

Basado en las investigaciones más recientes, parece como si la mayoría de los adultos necesitaran alrededor de 8,000 UI de vitamina D al día para poder obtener los niveles séricos por encima de los 40 ng/ml. Los niños menores de cinco años necesitan alrededor de 35 UI de vitamina D por cada libra de peso corporal.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que los requerimientos de vitamina D son muy individuales, ya que su estado de vitamina D depende de numerosos factores, como el color de su piel, su ubicación y la cantidad de sol que está expuesto regularmente. Por lo tanto, aunque estas recomendaciones pueden ponerlo en el nivel aproximado de lo que la mayoría de las personas probablemente necesitan, simplemente es imposible hacer una recomendación general que cubra las necesidades de todos. La única manera de determinar realmente sus necesidades individuales de dosificación es al evaluar sus niveles de vitamina D, y ajustar la dosis según los resultados, para asegurar la estabilidad del rango terapéutico de los 50-70 ng/ml.

EDAD	DOSIS
Por debajo de 5	35 unidades por libra por día
Edad 5 a 10	2,500 unidades
Edad 18 - 30	8,000 unidades
Mujeres Embarazadas	8,000 unidades



**ADVERTENCIA:**

No hay manera de saber si las recomendaciones anteriores son correctas. La única manera de saberlo es haciéndose una prueba. Es posible que necesite de 4-5 veces la cantidad recomendada anteriormente. Lo ideal sería que su nivel en la sangre de 25 OH D sea de 60ng/ml.

## Lección 2: Comenzar con Bacterias Benéficas

¿Sabía usted que el 90 por ciento del material genético en su cuerpo no es suyo?

Pertenece a las bacterias que viven principalmente en su intestino. Hay alrededor de 100 billones de bacterias en su intestino y sólo tiene 10 billones de células, por lo que colectivamente lo superan de 10 a 1. Estas bacterias proporcionar un gran número de beneficios muy importantes, tales como:

**“¿Sabía usted que el 90% del material genético en su cuerpo no es suyo?”**

- La optimización de su sistema inmunológico y le ayuda a resistir las infecciones
- Ayudar a digerir los alimentos
- Ayuda a desintoxicar los metales pesados y los químicos a los que ha sido expuestos
- Fuente importante de vitaminas B y vitamina K2
- Equilibra el sistema nervioso y es una fuente importante de neurotransmisores

Una de las estrategias más profundas de salud que puede implementar, sería la de optimización de su flora intestinal. La eliminación de los azúcares, los granos y los alimentos procesados es algo esencial para el inicio de este proceso.

En la fase inicial del programa sería más fácil complementar con un probiótico de alta calidad y de alta potencia. Los probióticos son bacterias benéficas; habitantes esenciales en su intestino que ayudan a controlar las levaduras y las bacterias malas que también conviven en su intestino. También son cruciales para una buena digestión de los alimentos y absorción de nutrientes. Sin embargo, más adelante en el programa, o cuando esté listo, sería mucho mejor empezar a utilizar alimentos fermentados, tales como, vegetales fermentados.

Con las bacterias benéficas que en muchos casos es un juego de números. Dos cápsulas de probióticos de alta potencia pueden suministrar alrededor de 100 mil millones de organismos. Sin embargo, si usted toma esas dos cápsulas y fermenta correctamente un litro de vegetales, entonces puede incrementar masivamente los números y obtener unas cien veces más. Una porción de 2-3 onzas puede proporcionar hasta 10 billones de bacterias o alrededor del 10% de toda la población de bacterias en su intestino.

Sin embargo, al comenzar a ingerir los alimentos fermentados, lo mejor es comenzar muy lentamente, con media cucharadita al día, y aumentar varias onzas gradualmente durante 1-2 semanas, dependiendo de su tolerancia. Algunas personas tendrán problemas de gas durante el período de ajuste, pero esta es una respuesta temporal.

## Lección 3: Tenga cuidado con el Tylenol

Si usted toma Tylenol regularmente, usted debe tomar N-acetil cisteína para evitar daños en los órganos.

## Lección 4: Huela sus Vitaminas



## PLAN DE NUTRICION DEL DR. MERCOLA

Es importante oler sus vitaminas. Si huelen mal, no debe tomarlas. Es la señal de su cuerpo que le indica que no son buenas para usted. Si usted toma muchos suplementos, una forma cómoda de almacenar y transportar sus suplementos es en una pequeña caja de aparejos de pesca (disponible en tiendas de deporte).

# 8

## Plan de Nutrición Nivel Principiante: Estilo de Vida



## Plan para Principiantes: Cambios en su Estilo de Vida

Además de los cambios alimentarios que usted está implementando, existen algunos cambios básicos según su estilo de vida que le ayudarán en su camino hacia un bienestar óptimo.

### **Lección 1: Practique Técnicas como la Oración, Meditación o la Técnica de Liberación Emocional para Controlar la Ansiedad y el Estrés, Elimine la Negatividad e Inseguridad y Transmita el Autocontrol y la Tranquilidad**

No existe mayor enemigo para su salud física que una imagen negativa o niveles de estrés elevados. Muchas personas han tenido éxito justo después de haber implementado una dieta—ya sea con el fin de bajar de peso, curar una enfermedad o fortalecer su cuerpo contra enfermedades—pero posteriormente retroceden a los hábitos anteriores... y por lo tanto no recuperan esa salud óptima. ¿Por qué? Debido a que las barreras emocionales nunca se vencieron.

Para poder tener éxito con este plan de nutrición, yo le recomiendo firmemente trabajar en vencer sus barreras emocionales, ya sea que estén basadas en factores de ansiedad o traumas emocionales.

Existe una gran variedad de técnicas que pueden transmitir emociones y pensamientos positivos y crear un sentimiento de paz interior, y la mejor regla es encontrar una que a usted le funcione, no importa que sea considerada tradicional o “alternativa” pero que la utilice.

En mi práctica clínica, he intentado una variedad de métodos y he estado expuesto a muchos más (tanto tradicionales como alternativos) a través de mi experiencia médica, pero el que realmente me proporciono el mejor índice de éxito fue la “Técnica de Libertad Emocional” o EFT.



## PLAN DE NUTRICION DEL DR. MERCOLA

Yo le recomiendo sinceramente que la intente. La EFT es una forma de acupresión psicológica que a pesar de parecer un poco inusual para algunas personas, puede ser casi milagrosa por su habilidad de borrar las emociones negativas y transmitir nuevas emociones positivas.

Con la EFT, mientras se concentra en los problemas psicológicos/emocionales de manera positiva mediante el uso de afirmaciones, se aplica presión a los mismos puntos de energía utilizados por miles de años en la acupuntura (estos puntos de energía finalmente están siendo reconocidos como legítimos por los establecimientos médicos estadounidenses adictos a los medicamentos y cirugías.)

Estos puntos de energía son tocados pero no picados como en la acupuntura, ya que se ha demostrado que la presión en estos puntos es todo lo necesario para activar la bioenergía de su cuerpo. Esta combinación de enfoque mental positivo sobre el problema y estímulo físico en la bioquímica de su cuerpo es impresionantemente eficaz para eliminar rápidamente el problema— ya sea estrés, antojos, trauma, etc.

Por favor entienda que mientras que EFT es una herramienta magnífica para ayudar a resolver serios desafíos mentales, no se debería intentar curar dichos desafíos sin la ayuda de un profesional capacitado en EFT. No es para nada recomendable que usted cure problemas serios. El auto tratamiento de EFT debería únicamente ser utilizado en conjunto y no como sustituto de estos problemas serios.

### EFT es muy fácil de aprender, y le ayudara a:

- Eliminar las emociones negativas
- Reducir sus antojos alimenticios
- Implementar metas positivas

Usted puede aprender a cómo utilizar EFT en usted mismo y en sus amigos cercanos con mi Manual de [EFT Disponible GRATUITAMENTE aquí](#).

NOTA: Esta es la única lección que será repetida en cada fase de mi programa de nutrición, ya que es importante para lograr un éxito a largo plazo.

## Lección 2: Optimice sus Horas de Comida

Debido a que dos tercios de la población tienen sobre peso, existe una alta probabilidad de que usted tenga más peso de lo ideal. Si ese fuera el caso, sería prudente considerar una herramienta poderosa llamada ayuno Intermitente.

Si usted piensa en nuestros antepasados, era una circunstancia relativamente rara que ellos tuvieran acceso a alimentos las 24 horas del día durante los 7 días de la semana en comparación con la mayoría de los que estamos leyendo. Esto se debe a que nuestros genes y nuestra bioquímica se adaptan a través de los siglos o incluso por más tiempo, usted se adapta a este tipo de exposición alimentaria.



Su cuerpo tiene alrededor de 6-8 horas de azúcar acumulada en el hígado en forma de glicógeno. Si usted come cada 6-8 horas no podrá nunca agotar completamente esta acumulación y por lo tanto se adapta en quemar azúcar como su principal combustible. Lo que recientemente piensan los expertos en nutrición es que esto no es el combustible ideal y el mejor combustible que se debería quemar es la grasa.

Desafortunadamente, es más difícil cambiar a un modo de quema de grasa cuando su glicógeno esta siempre lleno.

Una herramienta útil que ha sido de gran utilidad para muchas personas es cambiar su horario de comida para permitir que se agote el glicógeno acumulado. Esto se llama ayuno intermitente y probablemente simula los patrones de alimentación de sus antepasados, para los cuales están optimizados su bioquímica y su genética.

Lo más fácil es comenzar este proceso después de dormir ya que en ese momento se ha ayunado por 8 horas durante las horas que durmió. Así que evitar simplemente comer después de la cena y no desayunar, podría ser una estrategia poderosa que le ayudara a que su cuerpo active la quema de grasa, reduzca su grasa visceral almacenada y optimice su masa corporal magra.

Usted puede revisar este artículo sobre el [ayuno intermitente](#), y así obtener más detalles sobre cómo implementar este programa. Varíe sus alimentos; también es muy importante evitar los mismos alimentos durante todos los días de la semana. Sin embargo, si la comida es sin cocinar y está lista para ser consumida por su tipo metabólico, entonces este concepto no es importante.

### Lección 3: Asegúrese de Dormir Bien

Para poder dormir bien, le recomiendo:

- Dormir entre siete a nueve horas todas las noches
- Evitar comer antes de dormir, particularmente granos y azucares
- Dormir en un cuarto completamente oscuro
- Evitar el uso de luces. Si usted no puede ir al baño en la oscuridad, utilice una luz roja de espectro, la cual interrumpa mínimamente los niveles de melatonina.
- Evite las alarmas escandalosas y solo utilice alarmas de reloj con luz LED roja para evitar reducir su producción de melatonina.
- Mantenga la temperatura de su cuarto a menos de 70 grados
- Vaya a la cama lo más temprano posible. Sus sistemas, especialmente sus adrenales se recargan y se recuperan más rápidamente durante las 11PM y la 1AM

Para obtener más información sobre estas y otras sugerencias para dormir, vea mi [Guía para Dormir Bien](#).

## PLAN DE NUTRICION DEL DR. MERCOLA

Existe una nueva tecnología llamada Zeo que está disponible en Amazon por tan solo \$100 USD. Es esencialmente un laboratorio de sueño que puede utilizar todos los días. No solo le indicara el tiempo que ha dormido sino que también le indicara cuando se despierte, cuánto tiempo se mantuvo despierto, periodo y tiempo de su REM y sueño profundo. Le proporciona un resumen de sueño con una puntuación que le indica lo bien que durmió durante la noche. Usted puede utilizar esta información para ayudarlo a mejorar su sueño.

### Lección 4: Haga Ejercicio, Especialmente Si Necesita Bajar de Peso

La más reciente investigación muestra que periodos cortos de [ejercicio de alta intensidad](#) puede proporcionar muchos de los beneficios de salud y físicos que se obtienen a través del ejercicio anaeróbico convencional que normalmente es hecho por varias horas. Lo ideal sería que hiciera 20 minutos de ejercicio de alta intensidad dos o tres veces a la semana, ya que solo involucra un total de *cuatro minutos de esfuerzo intenso*.

Sin embargo, es importante que entienda que usted no los necesita hacer tan a menudo como se indica. Realizarlos más de dos o tres veces a la semana puede resultar contraproducente, ya que su cuerpo necesita recuperarse entre las sesiones. Si usted piensa que puede hacer más ejercicios, enfóquese en esforzarse lo más que pueda durante las dos o tres sesiones a la semana, en lugar de aumentar la frecuencia. La intensidad es la clave para obtener todos los beneficios que ofrece el entrenamiento por intervalos. Para realizarlo correctamente, es importante que aumente su ritmo cardiaco a su umbral anaeróbico, y para hacer eso, usted tiene que esforzarse durante los 20 o 30 segundos de su ejercicio.

A continuación le presentare un resumen de lo que es una rutina por intervalos, utilizando una bicicleta:

- Caliente por tres minutos
- Haga ejercicio lo más rápido y duro posible durante 30 segundos, al grado de respirar con dificultad y que sienta que ya no puede continuar. Es mejor usar resistencia baja y altas repeticiones con el fin de aumentar su ritmo cardiaco.
- Descanse por 90 segundos, en caso de mantenerse en movimiento, hágalo despacio y disminuya la resistencia.
- Repita el ejercicio y recuperación de alta intensidad 7 veces mas



Cuando inicie, dependiendo de su nivel físico, solo podrá hacer de dos a tres repeticiones del intervalo de alta intensidad. A medida que su nivel físico aumente, agregue repeticiones hasta que llegue a las ocho repeticiones durante una sesión de 20 minutos. Se dará cuenta que el programa Peak Fitness tiene 30 segundos en lugar de 20 y se lleva a

cabo por 8 sesiones por lo que es un ejercicio muy severo. Pero, como lo especifica el artículo, si usted hace menos ejercicio, aun así obtendrá los beneficios. Probablemente no serán tan eficaces como el enfoque del programa Peak Fitness.

Para optimizar verdaderamente su salud, implemente un programa de ejercicios variados y completos que también incorporen otro tipo de ejercicios, ya que cuando existe una carencia de variedad, su cuerpo rápidamente se adapta. Como regla general, tan pronto como el ejercicio sea fácil de realizar, usted tendrá que aumentar la intensidad y/o cambiar sus ejercicios con el fin de desafiar su cuerpo.

Yo recomiendo incorporar los siguientes tipos de ejercicios en su programa:

1. **Entrenamiento por intervalos (anaeróbico).** Esto se lleva a cabo al alternar periodos cortos de ejercicios de alta intensidad con un ligero tiempo de recuperación.
2. **Entrenamiento de Fortaleza.** Implementar en su programa de ejercicios un set de entrenamiento de fortaleza (pesas) , garantiza una optimización verdadera de los posibles beneficios de salud. Usted puede aumentar la intensidad al disminuir la rapidez.
3. **Ejercicios de la zona Core.** Su cuerpo tiene por lo menos 29 músculos en la zona core mayormente localizados en su espalda, abdomen y pelvis. Este grupo de músculos proporciona la base para el movimiento de todo su cuerpo. El fortalecimiento de ellos puede ayudarle a proteger su espalda, haciendo que su espalda y cuerpo sean menos propensos al daño, ayudándolo a obtener mejor equilibrio y estabilidad. Usted necesita suficientes repeticiones para cansar sus músculos.

El peso debe ser suficiente pesado para que lo pueda hacer en menos de 12 repeticiones, pero también ligero con el fin de hacer un mínimo de cuatro repeticiones. También es muy importante no ejercitar los mismos músculos todos los días. Los músculos necesitan por lo menos dos días de descanso para recuperarse y así poderse desarrollarse. Programas de ejercicio como Pilates y Yoga también son eficaces para fortalecer sus músculos lumbares, ya que son ejercicios específicos que puede aprender de un entrenador profesional.

4. **Estiramiento.** El tipo de estiramiento de mi preferencia es el estiramiento aislado activo desarrollado por Aaron Mattes. Con este estiramiento usted mantiene cada estiramiento por dos segundos, funciona con la composición natural para mejorar la circulación y aumentar la elasticidad de las articulaciones musculares. Esta técnica también permite que su cuerpo se repare por su mismo y esté listo para la actividad diaria. También puede utilizar dispositivos como el Power Plate que le ayudaran a estirarse.

## Lección 5: Si Usted Fuma, No Deje de Fumar en Este Momento

Probablemente suena inusual, ya que generalmente es lo primero que le piden los profesionales de salud. Lo que probablemente usted no sabe es que el azúcar es una influencia más peligrosa para su salud en comparación con los cigarros.

Es importante dejar de comer azúcares antes de dejar de fumar. Si usted intenta hacer ambas, probablemente no tendrá éxito. Me gustaría que usted se sintiera mejor antes de pensar en dejar de fumar. Yo recomiendo que todas las personas



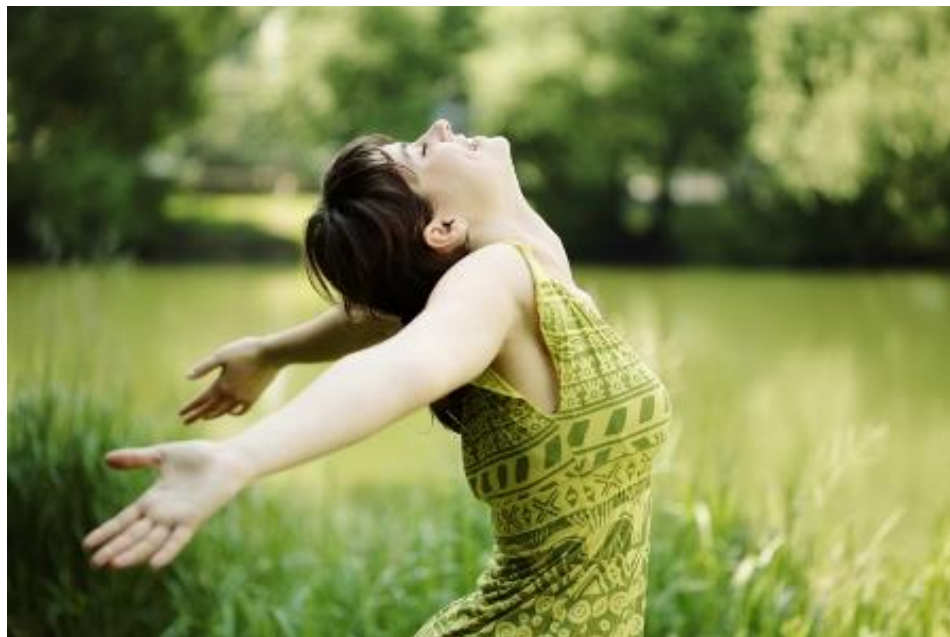
dejen de fumar, pero esa decisión solo debería tomarse una vez que tenga una alimentación óptima y comience a sentirse bien.

## **Lección 6: Minimice los Medicamentos**

Minimice el consumo innecesario de medicamentos y busque alternativas seguras y eficaces siempre que sea posible. Algunos medicamentos que son problemáticos son los antibióticos, los medicamentos anti-ulceras, las píldoras anticonceptivas o los estrógenos para la menopausia (al menos que usted tenga bochornos). Si usted toma Tylenol regularmente, debería también tomar N-acetyl cisteína para prevenir daño en los órganos.

# 9

## Plan de Nutrición Nivel Intermedio



## Bienvenidos al Nivel Intermedio del Plan de Nutrición

Una vez que haya empezado a obtener los beneficios de la fase inicial y ya tenga algún tiempo y experiencia práctica, lo recomendable sería avanzar al nivel intermedio.

Este nivel está diseñado para llevarlo aún más allá de una salud óptima para que pueda obtener los beneficios y placeres incluidos en un cuerpo saludable.

Así como lo mencione en el inicio del “Plan de Nutrición”. Es importante asegurarse que los siguientes cuatro factores estén en su mejor nivel:

- Peso
- Azúcar en la Sangre/Nivel de Insulina
- Nivel de Colesterol
- Presión Arterial



Si estos factores no han mejorado aún, es necesario analizar el éxito obtenido en las recomendaciones del nivel para principiantes, o busque un profesional de salud capacitado para que le pueda ayudar a descubrir la pieza faltante del rompecabezas. En los Estados Unidos y en el mundo entero existen muchos médicos altamente calificados que se especializan en salud natural. En caso de no encontrar alguno, considere una cita en mi Centro de Salud Natural.

Felicidades por haber avanzado al nivel intermedio. Le deseo mis mejores deseos en su éxito en este nivel intermedio. Recuerde, ¡la salud está a su alcance!

# 10

## Plan de Nutrición Nivel Intermedio: Proteínas



## Plan Intermedio: Proteína

### Lección 1: Dele Importancia a la Mantequilla Orgánica y a los Huevos

Lo ideal sería consumir la mayor cantidad de alimentos orgánicos, certificados por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés) sin embargo, si solo puede contar con un producto orgánico, este debería ser la mantequilla. Ya que es una forma de leche altamente concentrada. No es raro que la mantequilla no orgánica tenga hasta 20 veces el nivel de pesticidas comparado a las frutas y vegetales no orgánicos.

Recuerde incluir huevos.



Ahora que usted ha avanzado al nivel intermedio, es tiempo de empezar a consumir huevos de granja orgánicos. Comparado con la información de nutrientes de huevos comerciales, el Departamento de Agricultura Oficial a de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés) determinó que los huevos de gallinas criadas con pastura contienen:

- 2/3 menos de colesterol
- 2 veces más de ácidos grasos de omega -3
- 3 veces más de vitamina E
- 7 veces más de beta caroteno

Estos niveles de nutrientes drásticamente diferentes son probablemente el resultado de las diferencias en la alimentación entre las gallinas camperas alimentadas con pastura y las gallinas de cría comercial.

Los huevos orgánicos no tienen que estar certificados de acuerdo con la ley, por lo tanto, si usted tiene por fortuna a un conocido que cría gallinas camperas alimentadas con pastura y controla la alimentación y condiciones, esos huevos son típicamente mejor que los huevos orgánicos comprados en las tiendas de autoservicio.

### Como Encontrar Huevos de Alta Calidad

Los verdaderos huevos de gallinas camperas son de gallinas que caminan libremente al aire libre en el campo donde pueden buscar su alimento natural, que incluye semillas, plantas verdes, insectos y gusanos. Una gallina que se deja fuera varias veces al día, pero que es alimentada con maíz, soya y con alimento de harina de semilla de algodón, además de aditivos sintéticos, NO es una gallina orgánica de corral, y NO producirá los huevos de la misma calidad como su homólogo. Del mismo modo, una gallina que se alimenta con una dieta orgánica, pero que nunca se deja salir a caminar tampoco es una verdadera gallina campera, aunque en la actualidad se puede confundir como "orgánica"...

La parte importante de una gallina verdaderamente orgánica es tener acceso a los pastos, al campo abierto al aire libre. No se trata sólo de ser alimentados con granos orgánicos. Y este es un punto principal de discordia dentro de la industria del huevo.

### Cómo Saber Si Ha Encontrado Huevos de Alta Calidad

La clave para obtener huevos de alta calidad es comprar localmente, ya sea en una granja orgánica o un mercado de agricultores. Se puede medir la calidad del huevo por el color de su yema.

Los huevos orgánicos de gallinas de pastoreo tienen yemas de color amarillo oscuro o naranja, mientras que los huevos de granjas comerciales tienden a tener una yema de un ligero color amarillo. Tendrá que ser diligente en esto, ya que he encontrado muchas fuentes confiables de huevos sanos que invariablemente terminan engañando y no ponen a sus gallinas en la hierba. Afortunadamente, esto es fácil de notar por el color de las yemas de huevo de estas gallinas.

Encontrar huevos orgánicos a nivel local es mucho más fácil que encontrar leche cruda ya que prácticamente todas las áreas rurales tienen individuos con pollos. Para localizar una granja de gallinas de pastoreo preguntarle en su tienda local de alimentos saludables, o eche un vistazo a las siguientes listas de Internet:

[Local Harvest](#)

[Lista de mercados de agricultores de la USDA](#)

[Eat Wild](#)

Si es absolutamente necesario comprar los huevos de la tienda comercial, busque los que están marcados como huevos orgánicos de corral. Estos proceden de una instalación de producción en masa (por lo que tendrá que tener cuidado al comerlos crudos), pero una buena opción si usted no puede encontrar una fuente local.

El informe del Instituto Cornucopia, [Scrambled Eggs: Separating Factory Farm Eggs Production from Authentic Organic Agriculture](#), contiene un sistema de puntuación que clasifica a cerca de 70 marcas diferentes de huevos orgánicos en base a 22 criterios ecológicos.

Le recomiendo encarecidamente EVITAR TODOS los huevos omega-3, ya que son algunos de los menos saludables para usted. Estos huevos suelen venir de aves que son alimentadas de fuentes de grasas omega-3 de mala calidad que ya están oxidadas. Además, los huevos omega-3 huevos perecen mucho más rápido que los huevos no-omega-3.

### Evito Cocinar de Más los Huevos

Los huevos son una de las fuentes más ricas de colesterol, pero la manera en que usted los cocina influye en el nivel del colesterol oxidado en su sangre. El colesterol oxidado contribuye al endurecimiento de las arterias, que aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas.

Cocinarlos a altas temperatura promueve la oxidación. Debido a que existe hierro en la clara y al combinarse con la yema el colesterol se oxida. Los huevos revueltos u



omeletes son unas de las preparaciones menos saludables.

Sorprendentemente, la mejor manera de preparar los huevos es no cocinarlos por completo y simplemente comer todo el huevo —tanto la yema como la clara-- crudo. Esta es una técnica avanzada, así que no se apresure al menos que este muy motivado.

Me di cuenta que la textura de los huevos sin cocinar puede ser no muy atractiva. En caso de tener fuertes objeciones a la textura de los huevos, esto puede ser fácilmente modificado al mezclarlos en merengue o al incluirlos en un batido de proteína. Ni siquiera sentirá que están ahí.

Si usted tiene miedo de contraer salmonella debido al consumo de huevos crudos, por favor entienda que esta es una preocupación dirigida principalmente a los huevos comerciales. Una encuesta hecha en el 2008 revelo que las gallinas de granja orgánicas tienen niveles significativamente más bajos de salmonella; solo un 4.4 por ciento de las gallinas orgánicas y un 6.5 por ciento en las gallinas de granja, comparado con más del 23 por ciento de las gallinas criadas en jaulas. Por lo tanto su probabilidad de contraer salmonella mediante el consumo de huevos orgánicos es muy baja.

## Lección 2: Elimine el Pescado de su Alimentación, al Menos que Cuento con la Certificación Libre de Mercurio

El pescado de criadero, de fuentes de agua dulce o mar, debería hoy en día ser evitado ya que casi todo el pescado está contaminado con mercurio, bifenilos policlorados y dicloro difenil-tricloroetano (PCBs y DDT por sus siglas en ingles). La única excepción a esta regla son los pescados como la sardina y anchoas, ya que son peces muy pequeños y tienen la mínima contaminación;

Otros peces que tienen *menos probabilidades* de estar contaminados con altos niveles de mercurio son:

- Verano Platija
- Salmon Salvaje del Pacifico
- Corvina
- Sardinas
- Eglefino
- Tilapia

En lugar de consumir pescado para obtener los ácidos grasos de omega-3 con DHA y EPA, es mejor consumir aceite de Kril de alta calidad. Además de que tiene un alto contenido de ácidos grasos, el Kril también contiene casi 50 veces más antioxidantes que el aceite de pescado, que previene la oxidación de las grasas omega-3 altamente percederas antes de que pueda ingerirlos en su tejido celular.



Además, las grasas de omega-3 del aceite de kril están ligadas a los fosfolípidos que aumentan la absorción. Esto quiere decir que usted necesita menos cantidad de ellas y no le causaran eructos como lo hace muchos productos de aceite de pescado.

### Lección 3: Obtenga los Mejores Ácidos Grasos de Omega-3 Provenientes de las Carnes

Otra de las maneras de obtener las grasas de omega-3 necesarias es al comer carne de res de pastoreo. Este tipo de carne cumple con la descripción, pero no se encuentra fácilmente. El ganado o gallinas alimentados con pastura son alternativas razonables. El pollo alimentado en el campo se encuentra disponible en la mayoría de las tiendas de autoservicio saludables o granjas locales de pollos orgánicos.

El omega 3 en la carne que se alimentan de pastura es de siete por ciento del contenido total de grasas, en comparación con sólo el uno por ciento de la carne de animales alimentados con granos. También cuenta con la proporción recomendada de grasas omega 6 a omega 3 (3:1).

Ganado alimentado con pasto también contiene un nutriente potente llamado ácido linoleico conjugado o CLA, que se ha relacionado con el control de peso a largo plazo y la salud. La alimentación natural de los animales rumiantes, como el ganado, es la hierba. Cuando se les deja alimentarse de hierba o pastura, los niveles de CLA son de tres a cinco veces más que aquellos alimentados con dietas a base de granos. Y eso es sólo el principio. Un esfuerzo conjunto entre el USDA y los investigadores de la Universidad de Clemson en el 2009 determinó un total de 10 áreas clave en donde la alimentación a base de hierba o pastura es mejor que la alimentación a base de granos para la salud humana.

En una comparación lado a lado, determinaron que ganado alimentado con pastura fue:

- Superior en beta-caroteno
- Superior en vitamina E (alfa-tocoferol)
- Superior en vitamina B tiamina y riboflavina
- Más alta en los minerales calcio, magnesio, y potasio
- Superior en total omega-3
- Una relación saludable de ácidos grasos omega-6 y omega-3 (1,65 vs 4,84)
- Superior en CLA (cis-9 trans-11), un potencial combatiente del cáncer
- Más alta en ácido vaccénico (que puede ser transformado en CLA)

Tiene que tener cuidado cuando compra carne de ganado alimentado con pastura en la mayoría de las tiendas. El 15 de noviembre de 2007, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) dijo que la etiqueta de "pastoreo"

## PLAN DE NUTRICION DEL DR. MERCOLA

sólo podía ser utilizada si los animales sólo comían hierba y pastos almacenados después del destete, y si tienen acceso a los pastos durante la estación de crecimiento, que es definida a partir de la última helada hasta la primera helada.

Sin embargo, según la Asociación Americana Grassfed, que representa a muchos criadores de animales alimentados con pasto, la definición de "estación de crecimiento" significa que los animales podían ser confinados durante largos períodos de tiempo, y mantenerse fuera de los pastos, incluso cuando la hierba está creciendo.



La manera más barata de obtener carne de res auténtica, alimentada de pasto es a través de un granjero local en el que pueda confiar y comprar directamente. De esta manera se ahorra el gasto de envío y además podría obtener un mejor precio por la carne. Como alternativa, solo en caso de no tener acceso a un granjero local, usted puede comprar en línea carne de res orgánica alimentada con pastura proveniente de granjeros.

Una manera barata pero efectiva de determinar si la carne es en realidad de animales alimentados con pastura, es comprando carne molida. Cocínela a fuego lento, cuélela y separe la grasa. La grasa de la carne de res alimentada con pastura es relativamente más ligera comparada con la carne molida de animales crecidos convencionalmente. También habrá un líquido al cocinarla a fuego lento debido a que tiene muy pocas grasas saturadas.

Sin embargo, la mayoría de nosotros vivimos en grandes áreas urbanas y no tenemos el tiempo para llevar a cabo este proceso. Así como sería ideal crear nuestro propio huerto orgánico y cosechar nuestros vegetales, la mayoría de nosotros preferimos no hacerlo debido al tiempo o espacio limitado.

## Reconsidere Ser un Vegano Estricto o Seguir una Dieta Vegetariana

Es cierto que existen justificaciones para elegir ser vegetariano, pero el uso de la ciencia para argumentar que el vegetarianismo es la alimentación correcta para cada uno es fatalmente defectuosa. Muchos vegetarianos usan El Estudio de China hecho por el Dr. T. Colin Campbell para justificar su decisión. Para resumir mis objeciones al Estudio de China: No me opongo al vegetarianismo, yo me opongo a cualquier posición que predica una alimentación específica para todos, y esa es la base del Estudio de China.

Campbell sostiene que nadie debería comer proteína animal. Él insiste en que toda la proteína animal causa enfermedades como el cáncer y se niega a reconocer que la salud de mucha gente fracasa miserablemente al seguir su programa, y que cuando se incluyen las proteínas animales su salud mejora notablemente.

Creo que su alimentación debe ser individualizada. Algunos pueden prosperar con muy poca proteína animal, pero cuando se quita TODOS los alimentos de origen animal, es fácil tener problemas. Tiene que estar muy atento y vigilar de cerca su salud cuando toma la decisión de excluir todas las fuentes de proteína animal de su alimentación. Como se puede predecir por la tipificación nutricional, aproximadamente un tercio de la población realmente prospera con una alimentación vegetariana. Pero eso deja cerca de dos terceras partes que no lo hacen... Las personas de tipo nutricional de proteína en particular, les irá muy mal con una alimentación vegetariana estricta.

## Lección 4: Evite la Soya

## PLAN DE NUTRICION DEL DR. MERCOLA

A pesar de que la soya es un alimento saludable, se ha convertido en el mito más grande y peligroso en la industria de los alimentos. La verdad es que la soya no fermentada no es la una opción saludable y yo recomiendo evitar todos los productos de soya al menos que sean fermentados o germinados.

A pesar de que la soya fermentada tiene muchas propiedades benéficas, los productos de soya no fermentada contienen:

Fitoestrógenos, (isoflavonas) genisteína y daidzeína, que imitan y algunas veces bloquean la hormona del estrógeno.	Inhibidores de enzimas, los cuales dificultan la digestión de proteínas.
Isoflavonas la cuales pueden alterar la función de la tiroides.	Hemaglutinina, que hace que los glóbulos rojos se agrupen e inhiban la ingesta de oxígeno.
Fitatos, los cuales bloquean la absorción de minerales de su cuerpo	Altas cantidades de grasas omega-6, es pro-inflamatorio.

Por lo tanto, debe tratar de evitar el tofu, productos de proteína de soya y leche de soya. Si usa proteína en polvo es importante que evite la proteína de soya. La fórmula para bebés de soya NUNCA debe ser utilizada en los niños ya que contiene el equivalente hormonal de casi 5 pastillas anticonceptivas al día.

Números estudios han descubierto que los productos de soya no fermentada pueden:

Aumentar el riesgo de cáncer de mama en las mujeres,, daño cerebral, demencia en ambos sexos y causar anomalías en los niños	Promover cálculos renales
Contribuir al trastorno de la tiroides, especialmente en las mujeres	Debilitar el sistema inmunológico
Causar pubertad precoz	Causar alergias potencialmente severas

La soya fermentada (tempeh, natto y miso) y germinados de soya no tienen estos problemas y su consumo es seguro, solo asegúrese que no estén pasteurizados ya que es una indicación que no están lo suficientemente fermentados. Para saber más acerca de las razones por las cuales debería evitar la soya—al menos que se fermentada--por favor visite mi página de internet que contiene información acerca de la soya.

### **Lección 5: Evite la Leche Pasteurizada**

Es evidente que la mayoría de las personas se benefician al evitar la leche comercial cargada con hormonas, pesticidas y antibióticos. Sin embargo, incluso si pudiese obtener leche orgánica libre de esos contaminantes, aun así es un alimento pasteurizado y homogenizado.

Las pasteurización se lleva a cabo para protegerlo de las infección potencialmente peligrosas, tales como la tuberculosis y la brucelosis, pero lamentablemente la estructura de las proteínas de la leche, sobre todo la caseína, lo hacen aún más alergénico y esa es una razón principal por la cual las alergias de la leche son la forma principal de alergias causadas por los alimentos.

En este nivel necesita eliminar la leche. Puede consumir quesos, especialmente los quesos de leche cruda, siempre y cuando sean aceptados apropiadamente por su cuerpo.

Algunas personas tienen alergia a la leche. Esto es independiente a la intolerancia a la lactosa que es meramente una incapacidad para digerir la lactosa y resulta en heces sueltas. Típicamente esto se debe a la proteína caseína. Si usted tiene una alergia a la leche de verdad es mejor que evite los productos lácteos por completo, incluso los orgánica crudos.

## Plan Intermedio: Carbohidratos

### Lección 1: Solo Coma Vegetales de Alta Calidad

En el nivel intermedio, solo recomiendo comer vegetales orgánicos, preferiblemente cultivados localmente. Las variedades de vegetales orgánicos disminuyen su exposición de pesticidas peligrosos y aumenta la ingesta de nutrientes ya que sea probado científicamente que los vegetales orgánicos contienen de dos a cinco veces más nutrientes esenciales comparados con los vegetales no orgánicos. La mayoría de las personas concuerdan que incluso saben mejor. Es importante recordar que casi cualquier vegetal no orgánico es mejor que si no comiera ningún vegetal.



### Lección 2: Evite los Granos

Considero que la salud de la mayoría de las personas se mejorará al evitar los granos. Esto también incluye la harina y sémola, de los cuales están hechas todas las pastas. Usted puede obtener la fibra de fuentes vegetales, esta es una mejor elección. Los alimentos que también debe eliminar en este nivel son:

- ❑ **Maíz:** lo mejor sería evitar todos los productos derivados del maíz. El maíz no es un vegetal sino un grano. El maíz y los productos derivados del maíz son a menudo difícil de digerir y pueden tener toxinas de hongo. Una de cada tres personas tiene alergias a los hongos e incluso pequeñas cantidades de exposición de estas mico toxinas (toxinas producidas por hongos) pueden causar una variedad de problemas de salud incluyendo cáncer, enfermedades cardíacas, asma, esclerosis múltiple y diabetes. Por favor evite todos los productos de maíz listados en los primeros cinco ingredientes.

Además y muy importante, casi todos los productos de maíz en el mercado estadounidense contienen maíz transgénico o genéticamente modificado, que tiene riesgos adicionales para la salud, además de los relacionados con el maíz normal.

- ❑ **Papas o Patatas:** las papas dispararan los niveles de insulina por arriba de lo que sería recomendable en la mayoría de las personas. Si usted no tiene problemas de sobre peso, presión arterial alta, diabetes o colesterol alto, entonces inclúyalas como un alimento de proteína. Intente evitar por completo las papas a la francesa preparadas comercialmente ya que son un alimento muy toxico que contienen 100 por ciento de ácidos grasos trans.
- ❑ **Trigo:** debió a que evita o por lo menos limita todos los productos de trigo y gluten en la fase inicial de este programa. Si usted termino esa fase y no presento problemas de intolerancia al trigo, no tiene problemas de insulina elevada y su tipo nutricional no es de proteína, entonces puede re introducir en su alimentación los productos de trigo orgánico.

### Lección 3: Empiece a Comer de Acuerdo con su Tipo Nutricional

El propósito del plan intermedio es normalizar su bioquímica metabólica y eso involucra el enfoque de sus necesidades nutricionales específicas de manera única y completa. Usted corregirá todas las anomalías con un pequeño número de mecanismos reguladores que manejan una gran cantidad de reacciones bioquímicas almacenadas en su organismo.

El Tipo Nutricional es un proceso dinámico que va mucho más allá que simplemente asignar una categoría amplia y fija que se aproxime a sus necesidades nutricionales. Es un sistema mucho más preciso y flexible que consiste en una serie de tests sencillos de auto aprobación que le permite adaptar su alimentación con precisión; eso quiere decir que conocerá los alimentos adecuados para su tipo nutricional— ¡de ahora en adelante no tendrá que adivinar más!

Hay tres tipos nutricionales generales:

- Proteína
- Carbohidrato
- Mixto

Su tipo nutricional determina sus necesidades nutricionales individuales y dicta sus respuestas individuales a lo que come y bebe. Los alimentos y los nutrientes individuales no se comportan de la misma manera en las personas con diferentes tipos de nutrición. Eso sin duda explica por qué algunos alimentos saludables que hacen a algunas personas enérgicas (y delgadas) a usted lo hacen sentir no saludable, lento, hinchado y pesado. Y por qué, no importa lo mucho que trate de cumplir con los alimentos que le han dicho son "saludable", o incluso orgánicos, puede no hacerlo sentir tan bien como te gustaría.

**“Su tipo nutricional determina sus necesidades nutricionales individuales y dicta sus respuestas individuales a lo que come y bebe.”**

Los tipos proteínas obtienen mejores resultados en las dietas bajas en carbohidratos y altas en proteínas y grasas. Una relación típica podría ser de 40 por ciento de proteína y 30 por ciento cada una de las grasas y carbohidratos, pero las cantidades fácilmente podría pasar a 50 por ciento de grasas y tan sólo 10 por ciento de carbohidratos en función de las necesidades individuales genéticas.

Los tipos carbohidratos normalmente se sienten mejor cuando la mayoría de sus alimentos son carbohidratos. Sin embargo, tenga en cuenta que hay una diferencia importante entre los vegetales, granos y almidones, ya que todos ellos son referidos como "carbohidratos".

Debido a que el Tipo Nutricional no es un sistema estático, el proceso le permite ajustar su alimentación en caso de que su metabolismo cambie. Es importante tener en cuenta que el Tipo Nutricional no está tallado en piedra.

En términos generales, seguir una alimentación que sea adecuada para su tipo nutricional debe producir una mejora marcada y duradera en su energía, su capacidad mental, su bienestar emocional, y debe hacer que se sienta bien y satisfecho durante varias horas. Si usted ya está sintiéndose bien, comer de acuerdo a su tipo nutricional le ayudará a mantener su nivel de energía. Pero si se siente peor una hora después de comer, como por ejemplo:

- Todavía tiene hambre a pesar de estar físicamente completo
- Desarrolla un antojo dulce
- Su nivel de energía baja
- Se siente hiperactivo, nervioso, enojado o irritable
- Se siente deprimido

... entonces podría ser debido a una combinación inadecuada de proteínas, grasas y carbohidratos en su última comida. Usted podría estar comiendo los alimentos perfectos para su metabolismo, pero tener demasiado de un tipo de alimento en lugar de otro puede producir los síntomas mencionados anteriormente.

Para obtener todos los detalles sobre este principio fundamental y evaluar su tipo nutricional, yo le animo a leer mi libro, [Tome Control de su Salud](#), o tome mi prueba en línea gratis de su Tipo Nutricional.

### Lección 4: Piense Dos Veces Cuando su Cuerpo le pida Dulces

Si usted sufre de sobre peso, quiere decir que seguramente entreno a su sistema hormonal a las respuestas agresivas por los dulces. En cuanto algo dulce llegue a su boca, su cuerpo liberara insulina rápidamente. Esto se lleva a cabo a pesar de no ser requerido, lo mismo sucede con los endulzantes bajos en calorías. Pavlov demostró este principio hace más de 100 años.

El comenzó a alimentar sus perros asociando la comida con el sonido de una campana. Después de un periodo de tiempo los perros mostraron salivar profusamente al asociar la comida con el sonido de la campana, a pesar de no estar presente ni la comida ni el olor. Pavlov consideraba esta salivación como un reflejo condicionado y designo el proceso por el cual los perros habían adoptado dicho reflejo de condicionamiento clásico.

Usted también ha experimentado esta condición. Usted desarrolla un vínculo entre el paladar y su cerebro, esto hará que su cuerpo produzca insulina en el momento en que usted consuma cualquier cosa dulce, a pesar de no ser azúcar o granos. Esto perjudicara los intentos por perder peso exitosamente, ya que continuará teniendo deseos por granos y azucars.

El azúcar refinada también puede causar una adicción física, ya que se ha descubierto que es más adictiva que la cocaína—una de las sustancias más adictivas y dañinas actualmente conocidas. Los investigadores especulan que los receptores de dulces (dos receptores de proteínas encontrados en la lengua) fueron desarrollados en los tiempos





## PLAN DE NUTRICION DEL DR. MERCOLA

ancestrales cuando la alimentación era muy baja en azúcar y no se había adaptado al alto consumo de azúcar de los tiempos modernos.

Por lo tanto, la estimulación anormalmente alta de estos receptores por una dieta rica en azúcares, genera exceso de señales de recompensa en su cerebro, que tienen el potencial de reemplazar el control normal del mecanismo de auto-control, y por esa razón conduce a una adicción.

Así que, ¿qué puede hacer?

Una de las cosas más importantes que puede hacer es empezar el ayuno intermitente, que podrá a su cuerpo en un modo de quema de grasa y reduce drásticamente sus antojos de azúcar. Esta es una herramienta enormemente poderosa con resultados casi milagrosos.

Además, re-educar su paladar y romper el círculo de la adicción podría ayudar. Para hacer eso, es esencial EVITAR TODOS los endulzantes por varias semanas. Una vez que limpie su paladar de azúcares y carbohidratos simples, los alimentos le sabrán mejor que nunca. Puede utilizar esto como una oportunidad para explorar el uso de especias y alimentos orgánicos, ya que le sabrán mejor mucho después de que haya modificado las respuestas de su cuerpo por los azúcares.

Las herramientas de psicología energética como la [Técnica de Libertad Emocional](#) (EFT por sus siglas en inglés) puede ser enormemente útil para eliminar el hábito del azúcar en caso de que sus deseos sean difíciles de resistir. Puede utilizar la EFT para curar exitosamente una gran variedad de tensiones emocionales, incluyendo el antojo y respuestas emocionales relacionadas con el azúcar y los granos.



# 12

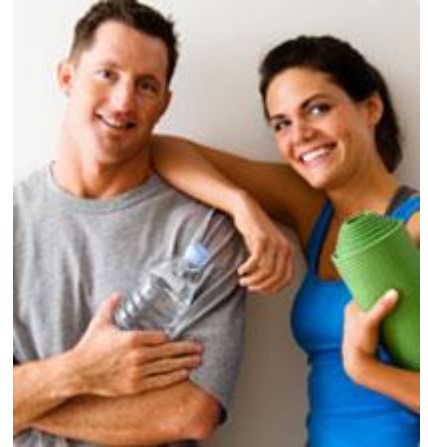
## Plan de Nutrición Nivel Intermedio: Grasas



## Plan Intermedio: Grasas

Debido a que ha realizado muchos cambios esenciales en el consumo de grasas en la fase inicial, las instrucciones de la fase intermedia son simples:

- Así como lo mencione en la sección de los carbohidratos de este nivel, nunca coma papas a la francesa preparadas comercialmente. Estas son uno de los alimentos más tóxicos que puede comer. La mayoría contiene 100 por ciento de ácidos grasos trans.
- Elimine la margarina, ya que es otra de las fuentes de ácidos grasos trans.
- Debería consumir regularmente aceite de kril, ya que es una de las mejores fuentes de ácidos grasos de omega-3 y la mayoría de las personas no los incluyen en su alimentación pero son muy esenciales para una salud óptima.
- El aceite de oliva, no solo es aceptable sino que también muy recomendable ya que contiene una grasa llamada escualeno. Este es un antioxidante potente y evita la rancidez (proceso de oxidación) en el aceite de pescado una vez almacenado en su cuerpo.
- Aguacates, nueces, yemas de huevos, aceite de coco y mantequilla son fuentes adicionales de grasa aceptable.



Si usted aún no se ha realizado la prueba de Tipo Nutricional, le recomiendo firmemente hacérsela lo más pronto posible. Puede tomarla de forma gratuita [aquí](#). Por lo pronto, le incluyo aquí una guía muy general a seguir: entre más disfrute la carne de res y mejor se sienta, más porcentaje de grasa necesitará en su alimentación. Si usted se siente bien siendo vegetariano con un poco de carne, entonces solo necesitara el 15 por ciento de grasa en su alimentación.

# 13

## Plan de Nutrición Nivel Intermedio: Bebidas



© iStockphoto / Thinkstock

## Plan Intermedio: Bebidas

### Lección 1: Es Tiempo de Usar un Buen Sistema de Filtración

La ósmosis inversa, como la destilación, crea agua bastante ácida, y también elimina los minerales. Además, algunos sostienen que Ósmosis Inversa desestabiliza la estructura del agua, y el sistema tiene otros inconvenientes también. Es caro, y se desperdicia el agua. Sin embargo, estas preocupaciones son fáciles de resolver al añadir una fuente de alta calidad de sales minerales como la sal del Himalaya en el agua procesada y hay sistemas que sólo pierden alrededor de un galón de agua por cada agua producida.



Otra preocupación es que la mayoría de los sistemas tienen un tanque de retención que deben ser limpiados regularmente para evitar el crecimiento de moho y bacterias. Este problema se puede evitar mediante el uso de uno de los más nuevos sistemas ósmosis inversa que no cuentan con un tanque de almacenamiento y puede almacenar el agua directamente en un recipiente de vidrio.

La ósmosis inversa también tiene ciertos beneficios, y hay formas de sortear algunos de sus inconvenientes. Primero y ante todo, a diferencia de la mayoría de los sistemas de filtro de carbono, la ósmosis inversa realmente elimina el fluoruro de que la mayoría de municipios en Estados Unidos agregan al agua. La ósmosis inversa elimina prácticamente todos los contaminantes del agua, incluyendo fluoruro, especialmente cuando se combina con un sistema de pre-y post-filtración de carbono, por lo que si el agua está fluorada, este podría ser un gran beneficio que compense los inconvenientes.

Evite comprar los garrafones de plástico (PVC) de un galón que venden en las tiendas de abarrotes, ya que transfieren muchos químicos al agua. Los contenedores de cinco galones y las botellas transparentes (polietileno) son un plástico mucho mejor y no dará a su agua el horrible sabor de plástico.

Si su suministro de agua local NO contiene fluoruro, tiene la opción de usar un sistema de filtro de carbono de alta calidad.

Nuestros filtros Pure & Clear utilizar un proceso de "filtración selectivo" en lugar de un proceso mecánico por un par de razones muy importantes. Esta tecnología avanzada ayuda a eliminar los contaminantes dañinos tales como THMs y el plomo, pero retiene los minerales beneficiosos como el potasio y el calcio. Los contaminantes u otras sustancias eliminadas o reducidas por este dispositivo de tratamiento de agua no están necesariamente presentes en el agua.

Si lo puede costear, es posible que desee considerar un sistema de filtración de carbono completo para su casa, lo que eliminará la mayoría del fluoruro en el agua, ya que tiene un tiempo mucho más largo para permanecer en contacto con el agua. Son más caros, pero puede ser una buena inversión para la salud de su familia ya que el agua de alta calidad es una de las partes más importantes de su programa.

## Cuidado: Beber de Botellas de Plástico Plantea Riesgos para la Salud

El plástico a menudo usado para hacer botellas de agua contiene una variedad de productos químicos que dañan la salud y que fácilmente pueden filtrarse y contaminar el agua, tales como:

- ❑ PFOAs que causan cáncer
- ❑ PBDE (productos químicos retardantes de flamas), los cuales han sido relacionados con problemas reproductivos y niveles alterados de tiroides
- ❑ Las toxinas reproductivas, ftalatos
- ❑ BPA, el cual altera el sistema endocrino, imitando la hormona femenina estrógeno

Si deja su botella de agua en un auto caliente, o la reutilizarla, su exposición se magnifica porque el calor y el estrés aumentan la cantidad de productos químicos que se filtran del plástico. Así que el recipiente de agua en el que bebe necesita recibir el mismo cuidado como el agua misma, y el plástico no es simplemente una buena elección desde una perspectiva de salud... por no hablar de las cantidades extremas de residuos tóxicos producidos.

## Lección 2: Limite la Exposición Química del Agua al Bañarse

La mayoría de las personas no aceptan que al bañarse se exponen a una fuente significativa de clorina y que los contaminantes del agua son absorbidos por la piel. Esto es tan peligroso para su salud como si la bebiera e incluso peor en algunas ocasiones. Lo mejor sería incluir un filtro en la regadera. Si va a tomar un baño de tina, llénela por la regadera. Un filtro tal vez no es necesario si obtiene agua de un pozo. Recuerde, que si usted tiene un suavizador de agua debe contar con un sistema de filtración de osmosis inversa para filtrar el agua potable.

## Lección 3: Evite el Fluoruro

¿Sabía usted que casi toda Europa agregaba fluoruro al suministro de agua, pero después de estudiar el problema con mucho enfoque, la mayoría de los municipios decidió removerlo?

El agua potable con fluoruro es una estafa de proporciones masivas para la salud. Comenzó como una simple verdad: que la forma natural de fluoruro (fosfato de calcio orgánico) es parte de la composición de sus dientes, tuvieron la capacidad de convencernos de que los compuestos químicos de fluoruro agregados al agua potable—materiales de fluoruro hechos por desechos contaminantes de las industrias—eran buenos para los dientes. Nada podría estar más lejos de la verdad. El Fluoruro es de hecho un VENENO sistémico que:

Inactiva 62 enzimas diferentes	Causa daños genéticos
Aumenta la absorción de plomo	Aumenta la incidencia de cáncer y el crecimiento de tumor
Aumenta el proceso de envejecimiento	Interrumpe la actividad de ADN que repara las enzimas
Altera el sistema inmunológico	Aumenta la artritis
Disminuye la función tiroidea	Reduce el coeficiente intelectual, afecta los procesos de aprendizaje y la memoria

Otras fuentes de fluoruro que debe limitar o eliminar para reducir su exposición incluyen:

Fluorofenil incluido en muchos medicamentos	Carne deshuesada mecánicamente
Pasta de dientes y enjuague bucal	Residuos de pesticidas sobre los alimentos
Bebidas y alimentos procesados con agua fluorada	Fórmula para bebés de soya y Té instantáneo

## Lección 4: Comience a Eliminar Todas las Bebidas Excepto el Agua y los Jugos de Vegetales

En cuanto a las demás bebidas que no son agua pura, le recomiendo disminuirlas y posteriormente eliminarlas. Ya debió haber eliminado todas las bebidas gaseosas desde la fase inicial, pero si no lo logro exitosamente, por favor haga un esfuerzo para eliminarlas en este nivel. En la fase avanzada, la única bebida recomendada es el agua y leche materna para los bebés. Para facilitar este proceso, elija eliminar una bebida y enfóquese en ella por un mes, haga esto antes de eliminar otra bebida.

Existen tres razones principales por las que usted debería considerar incorporar los jugos de



© iStockphoto / Thinkstock



vegetales en su programa de salud:

- ☑ **Hacer los vegetales en forma de jugo lo ayudan a absorber la mayoría de sus nutrientes.** Esto es importante porque la mayoría de nosotros tenemos una mala digestión como resultado de las malas elecciones de alimentos que hemos tomado durante muchos años. Esto limita la capacidad del cuerpo de absorber todos los nutrientes de los vegetales. Hacer jugos lo ayudarán a “pre-digerirlos” por usted, por lo que recibirá una mejor nutrición, en lugar de dejarla ir por el escusado.
- ☑ **Hacer los vegetales en forma de jugo le permite consumir la cantidad óptima de vegetales de una manera eficiente.** Si usted es del tipo carbohidratos, entonces debería comer diariamente una libra de vegetales crudos por cada 50 libras de peso corporal. A algunas personas se les puede dificultar comer tantos vegetales, pero pueden lograrlo fácilmente con un vaso de jugo de vegetales.
- ☑ **Puede agregar una amplia variedad de vegetales en su alimentación.** Muchas personas comen las mismas ensaladas con los mismos vegetales todos los días. Esto viola el principio de la rotación regular de alimentos y aumenta las probabilidades de desarrollar alergias a cierto tipo de alimentos. Pero con los jugos, usted puede hacer una amplia variedad de vegetales en forma de jugo, cosa que no puede hacer comiendo los vegetales enteros.

De acuerdo con los principios de Tipo Nutricional, si usted es del tipo de los carbohidratos, entonces se le recomienda MUCHO hacer los vegetales en forma de jugo. Esto se lo recomiendo mucho a los pacientes de nuestra clínica si esperan recuperar su salud. Si usted es de tipo mixto, ciertamente le servirán mucho los jugos.

Sin embargo, los tipos de proteínas necesitan seguir ciertas recomendaciones para que esto les sirva. El apio, espinaca, espárrago, judía verde y la coliflor serían los mejores vegetales para hacer en forma de jugo. También puede añadir algunos vegetales de hojas verdes como la col rizada y el diente de león, pero hágalo con precaución y ponga atención a cómo se siente...Al principio, también podría querer limitar sus porciones de jugo a no más de 6 onzas y almacenarlo apropiadamente y beberlo en cantidades más pequeñas durante el día.

También, para hacer jugos de vegetales compatibles con el metabolismo del tipo de proteínas (que necesita grandes cantidades de grasa), es importante mezclar una fuente de grasa cruda y hacerla en forma de jugo. La crema cruda, mantequilla cruda, huevos crudos, aguacate, mantequilla de coco, lino orgánico o semillas de cáñamo son fuentes de grasa cruda que más recomendamos.

Sorprendentemente, muchas personas aún no entienden que cuando el cuerpo está bien alimentado, su apetito disminuye. El hambre crónica por lo general es señal de que su cuerpo necesita nutrientes. Los antojos también pueden ser un signo de que algo anda mal. Por ejemplo, el azúcar y el antojo por los carbohidratos son signos típicos de candidiasis- es que la levadura quiere más comida y la levadura se alimenta de azúcar. Muchas veces también tiene antojo por alimentos a los que es alérgico.

Aquí es donde los jugos pueden ser de gran ayuda, ya que están llenos de nutrientes complementarios. Idealmente, usted debe tomar un cuarto completo de jugo, dividido entre la mañana y la tarde.

## Guía para un Delicioso Jugo

La lista de la parte de abajo es únicamente para las personas que comienzan con los jugos. Está diseñado para que usted pueda tener una experiencia placentera. Sin embargo, si añade una lima al jugo puede comenzar a experimentar con más vegetales agrios, ya que la lima contrarresta de forma efectiva el sabor amargo. O como lo mencioné anteriormente también puede añadir un poco de stevia para dar un sabor más placentero.

Por favor considere que sería MUCHO mejor utilizar limas que zanahorias, remolachas o manzanas, ya que son más fácil de digerir y tolerar:

**Paso 1:** Si es nuevo en el mundo de los jugos. Recomiendo comenzar con estos vegetales, ya que son más fácil de digerir y tolerar:

- Apio
- Hinojo (anís)
- Pepinos

Estos tres no son tan ricos en nutrientes como los vegetales verde oscuro. Una vez que se acostumbre a estos tres vegetales, entonces podrá comenzar a añadir vegetales con mayor valor nutricional, pero menos apetecibles.

**Paso 2:** Cuando se acostumbre a los vegetales en forma de jugos, podrá comenzar a añadir estos vegetales:

- Lechuga de hoja roja
- Lechuga de hoja verde
- Lechuga romana
- Escarola
- Espinacas

**Paso 3:** Después de acostumbrarse a esos vegetales, puede ir al siguiente nivel:

- Col
- Col china
- Bok choy

Una nota interesante: El jugo de col contiene nutrientes capaces de curar úlceras, ya que es una gran fuente de vitamina U.

**Paso 4:** Cuando esté listo, procesa a añadir hierbas a su jugo. Las hierbas también son fantásticas combinaciones y aquí le pongo dos que trabajan de manera excepcional:

Perejil

Cilantro

Debe tener cuidado con el cilantro, ya que muchas personas no lo toleran fácilmente. Si es nuevo en el mundo de los jugos, no utilice cilantro. Es más difícil de consumir pero es sumamente benéfico.

**Paso 5:** El último paso. Utilice sólo una o dos hojas, ya que pueden ser muy amargas:

Col

Col silvestre

Hojas verdes de diente de león

Mostaza oriental (agría)

Cuando compre col silvestre, busque una tienda que venda hojas que se encuentren unidas al tallo. Si están separadas, entonces es probable que ya hayan perdido sus nutrientes.

### Lección 5: Elimine la Cerveza

La cerveza debe ser eliminada por completo si usted tiene niveles altos de ácido úrico. La levadura puede disparar el ácido úrico.

El clásico "síndrome de la barriga cervecera", es bastante similar al síndrome metabólico, que incluye obesidad abdominal, presión hipertrigliceridemia (triglicéridos elevados), hipertensión arterial, e incluso resistencia a la insulina. Por lo tanto el consumo de cerveza también es algo a considerar definitivamente cuando usted está cuidando su peso y tratando de mejorar su salud.

El rango ideal para el ácido úrico se encuentra entre 3 a 5.5 mg por dl. Por encima de este rango de su riesgo de desarrollar presión arterial alta, la diabetes, la obesidad y la enfermedad renal se correlaciona bastante bien.

### Recomendaciones de Lectura:

- [¿Son en Realidad Necesarios Ocho Vasos de Agua al Día?](#)

# 14

## Plan de Nutrición Nivel Intermedio: Suplementos



## Plan Intermedio: Suplementos

**Lección 1: Aumente las Bacterias Buenas en su Alimentación**

El mantenimiento de una flora intestinal sana y siguiendo principios alimenticios son las mejores maneras que he encontrado para promover una salud óptima. Una de las estrategias de salud más profundas que se pueden implementar es la de optimizar su flora intestinal. La eliminación de los azúcares, los granos y los alimentos procesados es un primer gran paso en este proceso. La eliminación de los azúcares le ayudará a aumentar las bacterias beneficiosas y reducir los patógenos.

¿Sabía usted que el 90 por ciento del material genético en su cuerpo no es suyo? Es de las bacterias que viven principalmente en su intestino. Hay alrededor de 100 billones de bacterias en su intestino y sólo tiene 10 billones de células, por lo que colectivamente lo superan en número de 10 a 1. Estas bacterias proporcionar un gran número de beneficios muy importantes, tales como:



- La optimización de su sistema inmunológico y le ayuda a resistir las infecciones
- Ayuda a digerir los alimentos
- Le ayuda a desintoxicarlo de los metales pesados y los químicos a los que han sido expuesto
- Es una fuente importante de vitamina B y vitamina K2
- Equilibra el sistema nervioso y es una fuente importante de neurotransmisores

Los probióticos son bacterias beneficiosas, los habitantes esenciales de su intestino que ayudan a controlar las levaduras y las bacterias malas que también conviven en su intestino. También son cruciales para una buena digestión de los alimentos y la absorción de nutrientes.

Mientras que los probióticos de alta potencia se recomiendan en la etapa inicial, en este punto en el programa le recomiendo cambiar a los alimentos fermentados, como los vegetales fermentados. Usted los puede comprar (sólo asegúrese de que están tradicionalmente fermentados y no son pasteurizados), o mejor aún, puede preparar los suyos de una manera fácil y barata y ahorrarse mucho... En este artículo le explico [cómo hacerlo](#).

Las bacterias beneficiosas en muchos casos son un juego de números. Dos cápsulas de probióticos de alta potencia pueden suministrar alrededor de 100 billones de organismos. Sin embargo, si usted toma esas dos cápsulas y fermenta correctamente un litro de vegetales, entonces usted puede incrementar masivamente los números y obtener unas cien veces más. Así que una porción típica de 2-3 onzas puede proporcionar hasta 10 trillones de bacterias o alrededor del 10 por ciento de toda la población de bacterias en su intestino!

Al iniciar con los alimentos fermentados, lo mejor es comenzar muy lentamente, con media cucharadita al día y gradualmente subiendo hasta varios gramos al día durante 1-2 semanas, dependiendo de su tolerancia. Algunas personas tendrán gases durante el período de ajuste, pero esta es una respuesta temporal.

### Lección 2: Puede Utilizar Suplementos que le Ayuden a Aliviar las Evacuaciones Irregulares del Intestino

Las evacuaciones del intestino no son necesariamente la cosa más agradable, pero si es saludable tener de dos a tres evacuaciones al día. Pero deberían ser idealmente sin esfuerzo, sin olor y no irse hasta el fondo del inodoro.

☑ **Las semillas de lino:** mi primera opción sería el psyllium orgánico. También puede utilizar las semillas de lino orgánicas frescamente molidas. Puede tomar desde una hasta seis cucharaditas al día. El Psyllium y las semillas de lino tienen fibras solubles en agua, que son muy efectivas para calmar la constipación o estreñimiento. Además, las semillas de lino son un alimento y fuente beneficiosa de grasas omega-3.

☑ **Magnesio:** Este puede ser útil para restablecer temporalmente la frecuencia de evacuaciones intestinales saludables. Comience una dosis con pastillas o capsulas de 500 mg dos veces al día. El Malato es la forma preferida, pero el glicinato y el citrato también funcionan muy bien. Puede aumentar la ingesta de hasta cuatro pastillas dos veces al día (dos gramos) en caso de ser necesario. Puede tomar una cantidad de hasta ocho al día en dosis divididas y en casos graves. La diarrea es el único efecto secundario del magnesio pero si esto ocurre, reduzca la dosis.

Es importante no tomar magnesio a largo plazo ya que causara desequilibrios en la proporción de calcio y magnesio en su cuerpo. En caso de que las capsulas de magnesio no le funcionen, entonces utilice capsulas de sábila. Sin embargo el utilizar alimentos fermentados mejora radicalmente sus evacuaciones en la mayoría de las personas.

### Lección 3: Utilice Vitamina E para Mejorar los Beneficios del Aceite de Pescado y Vitamina C para Ayudarle con el Estrés o los Efectos del Ejercicio Intenso

Considere la ingesta de vitamina E (400 unidades al día) ya que esto le ayudará a proteger los aceites de omega-3 contra la rancidez, una vez consumidos. También considere vitamina C, especialmente durante las épocas de mucho ejercicio o estrés.

Por favor tenga cuidado ya que no todas las vitaminas E son iguales. Muchas personas no saben que el término "vitamina E" se refiere a la familia de por lo menos ocho compuestos de antioxidantes solubles, divididos en dos grupos de moléculas: los tocoferoles (que es considerada la verdadera vitamina E) y los tocotrienoles. Cada una de las subfamilias de tocotrienoles y tocoferoles contienen cuatro diferentes formas: Alfa-, Beta-, Gamma-, y Delta-. Cada uno de estos subgrupos tiene su propio efecto biológico.

Idealmente, la vitamina E debería consumirse en la mezcla natural de la familia más amplia de tocoferoles y tocotrienoles (también referidos como vitamina E de alto espectro) para obtener la mayoría de los beneficios.



Desafortunadamente, la mayoría de las vitaminas E más conocidas y vendidas en la mayoría de las tiendas es una forma sintética de vitamina, que en realidad NO debería ser utilizada si desea obtener cualquiera de los beneficios de salud.

Usted puede saber con certeza lo que compra al leer la etiqueta cuidadosamente. La vitamina E siempre aparece en la forma "D" (d-alfa-tocoferol, d-beta-tocoferol, etc.) La vitamina E sintética aparece en forma de "DL"

Su cuerpo fácilmente distingue entre la forma natural y la sintética, ya que la forma natural de vitamina E es de dos a tres veces más bioactiva que la vitamina E sintética.

Si usted consume una libra de vegetales por cada 50 libras de su peso corporal, usted obtendrá una gran variedad de antioxidantes de los vegetales así que no es necesario tomar suplementos de vitamina E, ya que al estar incluida en sus alimentos no es necesario toma un suplemento adicional.

También considere tomar vitamina C, especialmente cuando hace mucho ejercicio o momentos de estrés. Al utilizar la vitamina C es importante recordar que la vitamina debe ser soluble en agua y que debería idóneamente tomarse por lo menos tres veces al día. Si usted tiene una alta sensibilidad a la vitamina C puede ser que experimente diarrea, si esto sucede, disminuya la dosis.

### **Lección 4: Considere la Astaxantina para Mejorar su Salud General y Aumentar el Rendimiento del Ejercicio**

La astaxantina recientemente ha saltado a la parte alta de la lista de antioxidantes y "super nutrientes", convirtiéndose en el foco de atención de un gran número de estudios revisados por pares científicos. La astaxantina natural es producida solamente por las microalgas *Haematococcus pluvialis* cuando su abastecimiento de agua se seca, obligándolas a protegerse de la radiación ultravioleta.

Si alguna vez se ha preguntado que causa que los flamencos rosados sean de color rosa, es la astaxantina. Sólo hay dos principales fuentes de astaxantina natural-las microalgas que producen, y las criaturas marinas que consumen las algas (como el salmón, mariscos y krill).

La astaxantina, es mucho más potente que el beta-caroteno, el alfa-tocoferol, el licopeno y luteína, otros miembros de esta familia química. Tiene una capacidad MUY FUERTE de atrapar los radicales libres y protege las células, órganos y tejidos del cuerpo contra el daño oxidativo.

Esta única "artillería antioxidante" tiene una impresionante variedad de beneficios para la salud, incluyendo:

- Mejora la salud cardiovascular,
- Mejora el rendimiento deportivo,
- Estabiliza el azúcar en la sangre,
- Fortalece el sistema inmunológico,
- Protege contra el Alzheimer,



- Reduce la inflamación, y
- Mejora la salud de los ojos, incluyendo la protección contra la degeneración macular (la principal causa de ceguera) y las cataratas.

Incluso puede ayudarlo a protegerse de las quemaduras solares, actuando como un filtro solar interno, y debido a su capacidad para reducir el daño de la radiación en el ADN, puede ser útil para los viajeros frecuentes.

### Recomendaciones de Dosificación Para Mejorar su Salud

Una de las razones por las que soy un gran fan de krill es que *contiene astaxantina natural*, lo que ayuda a proteger el omega-3 altamente perecedero de la oxidación. Sin embargo, una nueva investigación sugiere que usted podría disfrutar de MAS beneficios al aumentar aún más su astaxantina, incluso si ya está tomando un suplemento de aceite de krill. No se han encontrado reacciones adversas en las personas que toman astaxantina. Es muy seguro y no tóxico.

Si usted decide tratar la astaxantina, yo recomiendo empezar con 4 mg por día. Usted puede aumentar la dosis a 8-10 mg si usted quiere usarlo para el rendimiento deportivo o algunos de los otros beneficios anti-inflamatorios o para los ojos.

### Lección 5: El Ubiquinol (CoQ10) Puede Beneficiar a su Salud, Incluso Si Usted No Está Tomando un Medicamento de Estatinas

A medida que envejece, se pierden progresivamente la capacidad de tomar el antioxidante muy importante, la forma reducida de la coenzima Q10, llamado Ubiquinol. Esto es absolutamente esencial para proteger las mitocondrias y les permiten producir ATP para darle la energía que necesita para no sentirse fatigado. El ubiquinol es un estabilizador importante y puede ayudar a contrarrestar la toxicidad mitocondrial.



© iStockphoto / Thinkstock

Su mitocondrias son pequeños orgánulos – que se encuentran en el citoplasma de la célula dentro de la cual la energía se forma. Esta energía se llama trifosfato de adenosina o ATP. Sin ATP, la célula muere. La exposición tóxica puede causar disfunción mitocondrial, y una vez que las mitocondrias mueren, se obtiene deterioro tisular, seguida de la patología.

También hay muchos expertos en envejecimiento que creen que optimizar las mitocondrias es una de las estrategias más poderosas que puede tener para prolongar su vida. Sin duda hay estudios animales contundentes que sugieren esto. Dado que prácticamente no hay toxicidad de Ubiquinol, porque su cuerpo lo hace de forma natural, es uno de los pocos suplementos que tomo cada día como complemento de un estilo de vida saludable.

Además, uno de cada cuatro estadounidenses mayores de 45 años actualmente está tomando un medicamento de estatina. Por desgracia, muy pocos son conscientes de la necesidad de tomar coenzima Q10 junto con él, para amortiguar algunos de los efectos secundarios más devastadores del medicamento. Si usted está tomando un medicamento de estatinas, usted DEBE tomar la coenzima Q10 como suplemento. Los usuarios de estatinas necesitan

## PLAN DE NUTRICION DEL DR. MERCOLA

por lo menos 100 miligramos (mg), preferiblemente 200 mg, de CoQ10 o ubiquinol de alta calidad al día. Usted *no puede* obtener lo suficiente a través de su dieta.

La mayoría de nosotros estamos expuestos a una serie de toxinas mitocondriales, como los insecticidas, pesticidas, mercurio y otros metales pesados, la radiación y los EMF. El ubiquinol puede ser un recurso importante para ayudar a reducir la toxicidad de estas exposiciones.

### Guía de Dosis

Si no está tomando un medicamento de estatinas, la cantidad de CoQ10 o ubiquinol que pueda necesitar depende de qué tan enfermo está. Entre más enfermo esté, más necesita. Como regla general, si usted no está enfermo, el Dr. Sinatra sugiere tomar 50-100 mg por día. Si tiene más de 70 años, el doble de dosis, o hasta 200 mg por día. Esto se debe a que los niveles de CoQ10 naturales comienzan a disminuir después de los 40 años, y a la edad de 70 años, los niveles comienzan a caer precipitadamente.

Idealmente, usted desea dividir la dosis hasta dos o tres veces al día, en lugar de tomarlo todo de una vez, ya que esto puede dar lugar a niveles sanguíneos más altos. Otras pautas de dosificación son:

Hipertensión 200 mg/día	Los atletas profesionales necesitan 300-600 mg/día	Trasplante de corazón o insuficiencia cardíaca congestiva severa, 300-600 mg/día en dosis divididas
Arritmia 200 mg/día	Atleta típico 100-300 mg/día	Prolapso de la válvula mitral, una combinación de 400 mg de magnesio y 100-200 mg de CoQ10

# 15

## Plan de Nutrición Nivel Intermedio: Estilo de Vida

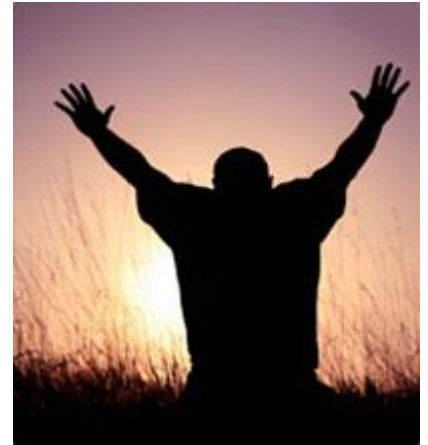


## Plan Intermedio: Cambios en su Estilo de Vida

### Lección 1: Practique Técnicas como la Oración, Meditación o la Técnica de Liberación Emocional para Controlar la Ansiedad y el Estrés, Elimine la Negatividad e Inseguridad

Para que realmente tenga éxito con este plan nutricional, le recomiendo firmemente superar sus barreras emocionales, ya sea que estén basadas en factores de ansiedad o traumas emocionales.

El uso de la "Técnica de Liberación Emocional" (EFT por sus siglas en inglés) fue cubierta en la sección de principiantes. Si no lo ha probado todavía, le recomiendo que la incorpore ahora. Usted puede aprender cómo empezar a usar EFT en usted mismo y en las personas cercanas a usted en este momento con este [Manual de EFT en línea](#).



### Lección 2: Tome su Tiempo y Mastique Bien los Alimentos

Es muy importante buscar tiempo para comer sin prisas, y masticar bien los alimentos. Los estadounidenses, en general, tienden a comer en un estado de estrés y ansiedad. Si está bajo estrés, su ritmo cardíaco aumenta, su presión sanguínea se eleva, y la sangre se desvía lejos de su sección media, hacia sus brazos, piernas y cabeza para pensar rápido, pelear o huir.

Todos estos cambios se deben a una respuesta al estrés fisiológico. En esas circunstancias, la digestión se apaga completamente. Así que el gran problema de comer bajo estrés es que usted podría estar comiendo el alimento más saludable del mundo, sin embargo, no será capaz de digerir y asimilar plenamente que los alimentos, y el cuerpo no será capaz de quemar calorías con eficacia. La respuesta de estrés provoca una serie de acontecimientos negativos en su cuerpo, incluyendo:

- Disminución de la absorción de nutrientes

## PLAN DE NUTRICION DEL DR. MERCOLA

- Disminución de oxígeno a su intestino
- Hasta cuatro veces menos flujo de sangre al sistema digestivo, lo que conduce a una disminución del metabolismo
- Disminución de la producción enzimática en el intestino - tanto como 20 mil veces!

Muchos nutrientes también se **excretan** durante el estrés, en particular:

- Vitaminas hidrosolubles
- Macrominerales como el calcio (la excreción de calcio puede aumentar hasta en un 60 a 75 mg una hora después de un evento estresante)
- Microminerales

Como si eso no fuera suficiente, el colesterol y los triglicéridos también suben, mientras que disminuye la población de su flora intestinal. También está más propenso a experimentar una mayor sensibilidad al reflujo gastroesofágico o ardor de estómago. Pero quizás lo más importante, cuando su cuerpo está bajo la respuesta al estrés, el cortisol y los niveles de insulina aumentan significativamente. Estas dos hormonas tienden a seguir el uno al otro, y cuando el cortisol está constantemente elevado en respuesta al estrés crónico de bajo nivel, es probable que note que tiene dificultad para perder peso o construir músculo.

Además, si el cortisol está crónicamente elevado, tenderá a aumentar de peso alrededor del abdomen. Hemos sabido durante algún tiempo que la grasa corporal, en especial la grasa visceral (la grasa que reúne alrededor de los órganos internos, alrededor del abdomen) es un factor importante que contribuye al desarrollo de la diabetes y el síndrome metabólico.

Trate de masticar sus alimentos al grado de convertirlos en forma líquida y después páselos. Este proceso, pre digiere los alimentos con las enzimas de su saliva. También proporcionara estimulación neurológica de su estómago y páncreas para mejorar la producción de ácido y enzimas digestivas.

Por esa misma razón, evite mascar chicle. Mascar chicle hace que su cuerpo libere innecesariamente los jugos digestivos importantes. Esto empeorara su digestión y su salud. Así mismo es importante no hablar mientras mastica sus alimentos ya que esto interfiere con una digestión óptima.

### Lección 3: Evite Tomar Mucha Agua Durante la Comida

Evite tomar líquidos con sus alimentos, ya que esto diluye el contenido digestivo gástrico y hace que los alimentos sean más difíciles de digerir. Unos cuantos tragos de agua es aceptable.

**“Trate de masticar sus alimentos al grado de convertirlos en forma líquida y después páselos.”**

## Lección 4: Mantenga su Cocina Limpia — Sin Tóxicos

Un científico de alimentos del Instituto Politécnico y la Universidad del Estado de Virginia ha creado la receta de una solución desinfectante saludable. Todo lo que necesita es tres por ciento de peróxido de hidrogeno, misma cantidad disponible en las farmacias para hacer gárgaras o desinfectar heridas, vinagre blanco o vinagre de sidra de manzana y un par de botellas nuevas con atomizador como las que son utilizadas para rosear la ropa antes de planchar.



☑ **Limpie sus vegetales:** si usted limpia las frutas y vegetales, roséelos bien con vinagre blanco y peróxido de hidrogeno, posteriormente enjuáguelos con agua de la llave. No importa cual utilice primero —puede rociarlos con vinagre blanco y después con peróxido de hidrogeno o vice versa. Usted no tendrá un sabor persistente a vinagre o peróxido de hidrogeno ni tampoco es toxico en caso de que no los haya lavado bien. Lavarlos con agua CALIENTE ha mostrado ser más eficaz que con agua fría.

☑ **Deshágase de la bacteria de e coli:** ambos atomizadores funcionan excepcionalmente bien para desinfectar los mostradores y otras superficies de preparación de alimentos incluyendo tablas de madera para cortar. En una prueba llevada a cabo por el Instituto Politécnico y la Universidad del Estado de Virginia, los dos atomizadores combinados mataron la bacteria de salmonella, Shigella y e- coli en alimentos altamente contaminados y superficies al ser utilizados en esta manera. Esta combinación de atomizadores es más efectiva para matar estas bacterias potencialmente letales que el cloro o cualquier otro limpiador de cocina comercial.

☑ **Limpie su cocina regularmente:** asegúrese de siempre limpiar las cubiertas, tarjas, manijas del refrigerador y llaves de agua. Esto también se debe llevar a cabo inmediatamente después de haber cortado carne cruda.

☑ **Limpie sus esponjas y trapos de cocina:** la esponja de su cocina es uno de los objetos probablemente más contaminados de su cocina. Por fortuna, resulta que con colocar la esponja en el microondas por dos minutos es suficiente para matar el 99 por ciento de la bacteria escondida en la esponja.

Introducir las esponjas cada tercer día en el microondas las descontaminará mejor que ponerlas a lavar en el lavavajillas, esta era la estrategia que anteriormente utilizaba. Me cambie a una casa donde los dueños anteriores colocaron un nuevo microondas, había planeado quitarlo pero desde que descubrí esa idea decidí dejarlo.

Si usted utiliza su microondas para realizar esto, POR FAVOR asegúrese de que la esponja esta mojada. Si usted la coloca seca, podría ocasionar un fuego y quemar su casa. El horno funciona al calentar el agua de la esponja, eso provoca un vapor caliente que es el que mata la bacteria.

## Lección 5: Aprenda Sobre los Peligros de Salud de los Teléfonos Celulares, Internet Inalámbrico y Otras Fuentes de Radiación Electromagnética

A pesar de que la evidencia es aun controversial, yo estoy convencido de que los peligros de los teléfonos celulares, internet inalámbrico y otras fuentes de campos electromagnéticos (EMF por sus siglas en inglés) son reales y los riesgos presentes en la mayoría de los problemas de salud pública son abrumadores.



## PLAN DE NUTRICION DEL DR. MERCOLA

Los expertos en el área de los efectos biológicos de frecuencias electromagnéticas (EMF) y tecnologías inalámbricas creen que no hay prácticamente *ninguna duda* de que los teléfonos celulares y dispositivos relacionados son capaces de causar no sólo el cáncer, sino que contribuye a una amplia variedad de otras condiciones, desde la depresión y la diabetes hasta irregularidades cardíacas y problemas de fertilidad. Los investigadores han identificado numerosos mecanismos de daño, que explican cómo los campos electromagnéticos afectan sus células y dañan su ADN.

El 31 de mayo de 2011, la Organización Mundial de la Salud y la Agencia Internacional para la Investigación sobre el Cáncer (IARC) publicaron un informe admitiendo el hecho de que los teléfonos celulares pueden causar cáncer, clasificando [los campos electromagnéticos de radiofrecuencia como "posiblemente cancerígenos para los seres humanos" \(clase 2B\)](#). La clasificación se produjo en parte en respuesta a la investigación que muestra teléfonos inalámbricos aumentar el riesgo de cáncer de cerebro.

Un análisis de la gama de acción de mecanismos conocidos, incluidos los efectos al ADN, se publicó en noviembre de 2010 en los "*Efectos No Térmicos Y Mecanismos De Interacción Entre Los Campos Electromagnéticos Y La Materia Viva*." Además, la investigación propia de la industria móvil en el estudio Interphone en 13 países mostraron un 40 por ciento más de riesgo de cáncer de cerebro de 1,640 o más horas de uso de teléfono celular, y la investigación independiente sueca publicada en el 2007 mostró un aumento de 540 por ciento el riesgo de cáncer cerebral por más de 2,000 horas de uso del teléfono celular.

Así que por favor, tenga en cuenta que ya hay evidencia científica sólida de que los teléfonos celulares y otros dispositivos inalámbricos representan riesgos significativos para la salud de todos nosotros, especialmente para los niños y las mujeres embarazadas. Usted puede reducir al mínimo su exposición a la radiación electromagnética de los teléfonos celulares y otros dispositivos inalámbricos por hacer caso a los siguientes consejos:

- ❑ **Los Niños Siempre Deben Evitar Usar Los Teléfonos Celulares:** A menos que sea una emergencia de vida o muerte, los niños no deben usar un teléfono celular ni ningún dispositivo inalámbrico de cualquier tipo.
- ❑ **Reduzca El Uso Del Celular:** Apague su teléfono celular con más frecuencia. Mientras su teléfono celular este prendido, emite radiaciones intermitentes, sea que realice llamadas o no. Si está embarazada, es muy importante que reduzca o evite el uso del teléfono celular.
- ❑ **Utilice Un Teléfono Fijo En El Hogar Y En El Trabajo:** Aunque cada vez más personas se están cambiando a usar los teléfonos celulares como su contacto telefónico exclusivo, es una tendencia peligrosa y se puede optar por no participar en esta locura. Skype ofrece un número portátil a través de su computadora que pueden conectarse a cualquier puerto Ethernet durante su viaje.
- ❑ **Reduzca el uso de Otros Dispositivos Inalámbricos:** Sería muy recomendable reducir el uso de estos dispositivos. Así como los teléfonos celulares, es importante preguntarse así mismo si en realidad los necesita en cada momento. Y lo





más importante, no deje ningún electrónico o dispositivo inalámbrico en su recámara ya que puede interferir con la calidad de sueño.

Si usted tiene que utilizar un teléfono portátil de casa, utilice la versión actual que opera con 900 MHz. No son seguros durante las llamadas, pero por lo menos no emiten constantemente, incluso cuando no está llamando. Note que la única manera de estar seguro de si realmente hay una exposición de su teléfono inalámbrico es medir con un medidor de electrosmog, y debe ser uno que se lleve hasta la frecuencia de su teléfono móvil (los medidores antiguos no va a ayudar mucho) . Como muchos de los teléfonos portátiles son 5,8 Gigahertz, le recomendamos que busque medidores de RF que vayan hasta 8 gigahertz, la gama más alta ya está disponible en un medidor adecuado para los consumidores.

Alternativamente, usted debe tener mucho cuidado con la ubicación de la estación base ya que es el mayor causante del problema, porque transmite señales de 24/7, incluso cuando no están hablando. Así que sería bueno mantener la estación base al menos tres cuartos de distancia de donde usted pasa la mayor parte de su tiempo, y especialmente en su habitación. Otra opción es simplemente apagar el teléfono portátil y sólo utilizarlo cuando necesite moverse durante una llamada.

Sería útil apagar la estación base cada noche antes de irse a la cama.

Usted puede encontrar medidores de RF, así como artículos de mediación en [www.emfsafetystore.com](http://www.emfsafetystore.com). Pero puede estar casi seguro de que su teléfono móvil es un problema si la tecnología es DECT, o la tecnología inalámbrica digital mejorada.

**Utilice Su Teléfono Celular Sólo Donde La Recepción Sea Buena:** Cuanto más débil es la recepción, más potencia el teléfono debe utilizar para transmitir, y más energía que utiliza, más radiación emite, y más profundas son las ondas de radio peligrosas que penetran en su cuerpo. Idealmente, usted sólo debe utilizar el teléfono con barras llenas y buena recepción.

**Evite Llevar El Teléfono En El Cuerpo Ya Que Sólo Maximiza La Exposición Potencial:** Lo ideal sería que puna en su monedero o bolsa de transporte. No busque problemas colocando el teléfono celular en el bolsillo de la camisa sobre el corazón ni en la bolsillo del pantalón, especialmente si es un hombre y busca preservar su fertilidad.

**No Asuma Que Un Teléfono Celular Es Más Seguro Que Otro:** No hay tal cosa como un teléfono celular "seguro". Esto es particularmente cierto para las clasificaciones SAR promovidas por la industria, que son prácticamente inútiles para medir el verdadero potencial peligroso biológico ya que la mayoría de los daños no se realizan por transferencia de calor, lo cual mide el SAR.

**Mantenga Su Teléfono Celular Lejos De Su Cuerpo Cuando Está Encendido:** El lugar más peligroso para colocarlo en términos de exposición a la radiación, es cerca de seis pulgadas de la antena emisora. Ninguna parte de su cuerpo debe tocar esa zona.

**Respete A Las Personas Que Son Más Sensibles:** Algunas personas que son muy sensibles pueden sentir los efectos de los teléfonos celulares de otras personas en la misma habitación, incluso cuando está encendido pero no se utiliza. Si usted está en una reunión, en el transporte público, en una sala de audiencias o en otros lugares públicos, como el

consultorio de un médico, mantenga su celular apagado en consideración a los efectos de la "radiación de segunda mano". Los niños son también más vulnerables, así que por favor evite el uso de su teléfono celular cerca de niños.

Si usted utiliza un protector Pong, que redirige la radiación del teléfono celular alejado de la cabeza y con éxito reduce el efecto de la SAR, verifique la reorientación de la radiación ya que puede estar intensificando y dirigiendo la radiación en otra dirección, tal vez hacia la persona que está a un lado de usted, o si se encuentra en su bolsillo, aumentará la intensidad de la radiación hacia su cuerpo. Siempre se aconseja la precaución para cuando se maneja cualquier dispositivo de emisión de radiación. Recomendamos mantener los teléfonos celulares apagados, excepto en casos de emergencia.

**Use Auriculares Tecnológicos Más Seguros:** los auriculares con cable sin duda le permitirá mantener el teléfono celular más lejos de su cuerpo. Sin embargo, si un auricular con cable no está bien protegido - y la mayoría de ellos no lo están - el propio cable actúa como una antena atrayendo las ondas de radio y ambientales transmitir la radiación directamente a su cerebro.

Asegúrese de que el cable que se utiliza para transmitir la señal a la oreja este blindado.

El mejor tipo de auriculares a utilizar es un cable blindado y de tubo de aire. Estos operan como un estetoscopio, transmitiendo la información a su cabeza como una onda de sonido real, a pesar de que existen cables que deberían ser blindados, no hay ningún cable que llegue hasta su cabeza.

### Recomendaciones de Lectura:

- [Una Nueva e Importante Advertencia para Todos los Usuarios de Teléfonos Celulares](#)
- [Advertencia: Porque No Debería Usar Su Laptop Como se Recomienda](#)

# 16

## Plan de Nutrición Nivel Avanzado



## Bienvenidos al Plan de Nutrición Avanzado

Usted ha alcanzado el nivel más difícil de mi plan nutricional, y estas recomendaciones le ayudarán a ser la persona más sana que pueda existir. Este es el nivel en donde probablemente encontrara una actitud cínica de sus amigos y familiares. ¡Algunos pueden decir que ha llegado al límite!

La mayoría de las personas que vienen a mi clínica son personas que están en este plan nutricional avanzado, porque tienen problemas de salud muy graves. O tal vez simplemente porque desean maximizar su salud actual.

Las dos tipos de personas deberían estar en este nivel del programa son:

- Las que están totalmente comprometidos con su salud individual
- Las personas con problemas de salud avanzados

Este nivel puede ser inapropiado para muchos y se debería llevarse a cabo sólo si usted tiene un problema serio de salud o está absolutamente comprometido con alcanzar el nivel de salud más elevado posible. Estas recomendaciones son lo mejor de lo mejor que conocemos en la actualidad para mejorar no sólo la duración de su vida, pero la calidad de sus últimos años.

Mis mejores deseos en su éxito en esta última etapa de mi programa.



# 17

## Plan de Nutrición Nivel Avanzado: Proteína



## Plan Avanzado: Proteína

### Lección 1: Perfeccione el Uso de los Huevos

Esta es la fase final con huevos: es momento de no cocinar las yemas de los huevos en absoluto y utilice huevos crudos. La mayoría de las personas se oponen a la textura de los huevos crudos. Si usted es uno de ellos, puede considerar no usar las claras de huevo, ya que es el más problemático.

Además, si usted consume claras de huevo crudas solas, sin las yemas, podría desarrollar una deficiencia de vitamina B (biotina). La gran mayoría de la nutrición de un huevo está en la yema por lo que estaría bien si decide no usar las claras.

Si está preocupado por la salmonella, por favor entienda que esta es una preocupación que esta principalmente dirigida a los huevos criados convencionalmente. Una encuesta en el 2008 reveló que la explotación de agricultura ecológica de gallinas ponedoras tiene un nivel significativamente menor de Salmonella, sólo un 4.4 por ciento en las gallinas orgánicas y un 6.5 por ciento en las gallinas de granja, en comparación con más del 23 por ciento de las gallinas criadas en jaulas. Por lo tanto, sus probabilidades de contraer salmonella mediante el consumo de huevos orgánicos son bastantes escasas.

En caso de que usted se contagiara de salmonella – una enfermedad relativamente benigna, auto limitada - es fácilmente tratable en la mayoría de las personas con algunas bacterias buenas (probióticos). La mayoría de las personas en este nivel tienen un buen sistema inmunológico, lo suficiente como para contrarrestar la salmonella, por lo que no es probable que sea un problema.

### Lección 2: Solo Consuma Lácteos Crudos

Si usted aún no ha leído mi artículo sobre el por qué es recomendable evitar los [productos lácteos pasteurizados](#) – incluyendo productos lácteos orgánicos pasteurizados - por favor hágalo ahora para entender la razón detrás de esta recomendación.

Para la mayoría de las personas, es muy importante dejar de consumir todos los productos lácteos comerciales. No todas las personas deben dejar los lácteos, pero la mayoría de la gente parece beneficiarse al eliminarlos de su alimentación. Le recomiendo evitar los productos lácteos por un par de semanas para ver si sus síntomas de salud mejoran. Evite los productos lácteos pasteurizados comerciales como:

- Leche Acidophilus
- Queso
- Helado



Leche Lactaid

También por otros motivos, evite los productos que no son de leche y que son problemáticos:

Leche descremada

Leche de soya

Tenga en cuenta que muchas personas pueden tolerar la leche cruda (no pasteurizada), y de hecho, para muchos es una fuente que produce salud. Sin embargo, es difícil de obtener, sería recomendable comprar su leche cruda directamente de un productor de leche, ya que es ilegal la venta comercialmente en la mayoría de los estados. Usted puede localizar una fuente de leche cruda cerca de usted sitio web de [Campaign for Real Milk](#). El queso puede ser aceptable a menos que tenga una alergia severa a los lácteos. Los quesos de leche cruda son mejores y generalmente están disponibles en las tiendas naturistas, ya que su venta es legal.

Muchas personas piensan que no es posible obtener leche cruda, pero no es cierto. En todas las comunidades en las que he vivido había fuentes disponibles, pero tiene que ser diligente para encontrar las fuentes. También puede revisar este [enlace](#) para ver la disponibilidad de leche cruda y restricciones en cada estado. La [Fundación Weston Price](#) es otro recurso increíble que le ayudara a localizar y asegurar la leche cruda.

### Lección 3: Evite el Consumo de Productos de Carne de Cerdo - Hay Mejores Opciones de Carne

El cerdo es realmente una buena carne desde una perspectiva bioquímica, no obstante, creo que existe suficiente evidencia científica para justificar la reserva o la prohibición absoluta en muchas culturas en contra de su consumo.

Los cerdos son animales pepenadores y comen casi cualquier cosa. Su apetito por los alimentos no saludables hace que los cerdos sean un terreno fértil para las infecciones potencialmente peligrosas. Incluso la cocción de carne de cerdo durante largos períodos no es suficiente para matar a muchos de los retrovirus y otros parásitos que muchos de ellos albergan.



Por lo tanto, lo mejor sería evitar todos los jamones y productos derivados del cerdo. Tampoco puedo recomendar con seguridad consumir carne de cerdo criados en pastos, porque hasta los cerdos que pastan han demostrado ser vulnerables a la infección por *Trichinella spiralis*, debido a su exposición a los hospederos silvestres que transmiten la enfermedad. Si por cualquier razón usted todavía desea seguir comprando carne de cerdo alimentado con pasto, le aconsejo que eche un vistazo al [mapa CDC](#), que detalla las áreas donde se han producido brotes, para evitar la compra de carne de un lugar potencialmente peligroso.

Aparte de eso, yo simplemente le recomiendo que evite cerdo por completo, incluso las versiones orgánicas y alimentadas con pasto. Para obtener más información sobre los riesgos de salud de la carne de cerdo, por favor, [vea](#)



[este artículo](#). La carne de res alimentada con pastura es una excelente opción, así como la carne de venado y cordero, ya que son animales de caza y en general tienen pocos pesticidas. El pollo y el pavo también son aceptables si son criados orgánicos y libres sin jaula. Los animales criadores localmente son aún mejor si usted puede encontrarlos.

#### **Lección 4: Evite los Cacahuates y los Productos de Cacahuate**

Los cacahuates son especialmente problemáticos, ya que no tienen ácidos grasos omega-3 y por lo tanto, distorsionan la relación de omega 6:3. También están frecuentemente contaminados con un hongo cancerígeno llamado aflatoxina, y son uno de los cultivos más contaminados de pesticidas.

# 18

## Plan de Nutrición Nivel Avanzado: Carbohidratos



## Plan Avanzado: Carbohidratos

### Lección 1: Reconozca Si Usted es Adicto al Azúcar y Modifique su Alimentación como Corresponde

En este nivel avanzado, usted no tiene que ser obsesivo con el azúcar. Si el azúcar es el cuarto o quinto ingrediente en sus alimentos es aceptable. Muchas personas, sin embargo, tendrán que evitar el azúcar de forma permanente para una salud óptima.

Sea descubierto que la azúcar refinada es mucho más adictiva que la cocaína - una de las sustancias más adictivas y dañinas que se conocen. Similar a la adicción de drogas o alcohol, si usted es adicto al azúcar entonces la abstinencia total es requerida.



Una herramienta que me parece muy útil para ayudar a reducir los antojos de azúcar es EFT. Puede usar EFT para tratar exitosamente una amplia variedad de tensiones emocionales, incluyendo antojos de alimentos y respuestas emocionales relacionadas con el azúcar y los granos.



Limitar el azúcar es fundamental para su salud óptima. Comer [azúcar refinada debilita su sistema inmunológico](#) y favorece el crecimiento excesivo de levadura, los cuales son factores que contribuyen a la causa de muerte de cáncer, debilitan el sistema inmune, garantizan dañar su salud y promover prácticamente todas las enfermedades conocidas por el hombre.

El alto consumo de azúcar también puede llevar al agotamiento suprarrenal, los síntomas comunes incluyen sensación de estrés mental y emocional, antojos por sal o azúcar, mal humor y sensación de debilidad y letargo.

Todas las bebidas no dietéticas (regulares) contienen 8 cucharaditas de azúcar en cada lata. La mayoría de los cereales

envasados tienen azúcar como ingrediente principal. En caso de tener dudas sobre el contenido de azúcar de un alimento, busque en la lista de ingredientes y vea en la lista la cantidad de gramos de carbohidratos. Al menos que los carbohidratos sean de vegetales debería preocuparse ya que presentan azúcares que pueden alterar los niveles de insulina.

### Recuerde: La Fructosa Enciende y su "Interruptor de Grasa"...

Dr. Richard Johnson ha hecho una investigación notable sobre lo que nos hace gordos. Contrariamente a la creencia popular, demasiadas calorías y muy poco ejercicio no es la razón por la que está pasado de peso. En su libro, *The Fat Switch*, el Dr. Johnson explica cómo las siguientes cuatro verdades desmienten conceptos actuales:

- Si alguna vez ha luchado para perder peso y no recuperarlo, ya sabe que difícil puede ser. En su nuevo libro, *The Fat Switch*, revela cómo la fructosa convierte a su cuerpo en una máquina de almacenamiento de grasa - no por el exceso de calorías, sino porque enciende su "interruptor de grasa"
- Habla sobre el mito de que grandes porciones de comida y muy poco ejercicio son responsables del aumento de peso
- Los animales que hibernan regulan su peso corporal con distintos períodos de ganar y perder grasa y eso ha sido una ventaja de adaptación de enorme utilidad. Esto parece ser regulado por un interruptor en la mitocondria que se enciende y se apaga por un alimento común que ya no ofrece ventaja de supervivencia a los seres humanos que viven en la sociedad contemporánea
- Contrariamente a la visión tradicional, que dice que el desayuno es la comida más importante del día, la realidad es que el desayuno puede ser una de las MENOS importantes, ya que saltárselo permiten entrar en una fase más eficiente de quema de grasa



A través de su investigación, el Dr. Johnson descubrió el método que usan los animales para acumular grasa antes de los tiempos de escasez de alimentos, que resultó ser una ventaja adaptativa muy importante. Su investigación mostró que la fructosa activa una enzima clave, la fructoquinasa, la cual activa otra enzima que hace que las células acumulen grasa. Cuando esta enzima se bloquea, la grasa no puede ser almacenada en la célula. Curiosamente, este es exactamente el mismo "interruptor" que los animales utilizan para engordar en el otoño y para quemar grasa durante el invierno.

La fructosa es el ingrediente alimenticio que enciende este "interruptor", provocando que las células grasas se acumulen, tanto en animales como en seres humanos.

Le recomiendo mantener su consumo total de azúcar/fructosa en menos de 25 gramos al día, o tan poco como 15 gramos al día, si usted tiene problemas de salud relacionados con la resistencia a la insulina, como presión arterial alta, diabetes o enfermedades del corazón. Pero aún puede aumentar sus esfuerzos para perder

**“Le recomiendo mantener su consumo total de azúcar/fructosa en menos de 25 gramos al día.”**

grasa mediante la incorporación de los principios del ayuno intermitente, y mediante el [ejercicio en ayunas](#).

El [ayuno intermitente](#), cuando se deja de comer durante 14-18 horas por lo general después de la cena, se ha hecho muy popular en ciertos círculos. Ha sido una estrategia que he estado utilizado personalmente durante los últimos meses para ayudarme a bajar la talla de la cintura unos cinco centímetros. De hecho, algunas veces ayuno durante 20-22 horas.

La teoría de ayuno intermitente se basa en el argumento de que su cuerpo almacena el azúcar en forma de glucógeno en el hígado, pero sólo almacena suficiente para 6-8 horas. Así que después de este tiempo, usted ha consumido su reserva de glucógeno, lo que obliga al cuerpo a metabolizar la grasa almacenada en su cuerpo. Fundamentalmente replica lo que nuestros antepasados hacían en términos de la disponibilidad de alimentos.

### Lección 2: Si Usted Realmente Desea el Azúcar, la Stevia es el Mejor Sustituto.

El endulzante más seguro de usar es la stevia de alta calidad. Es una hierba natural procedente de América del Sur que ha sido utilizada durante 1,500 años, y ha demostrado ser muy segura. Es cien veces más dulce que el azúcar, por lo que no necesita mucho.

### Lección 3: Evite estos Endulzantes Naturales:

Todos los endulzantes naturales siguientes deben evitarse, ya que pueden causar estragos metabólicos en el cuerpo:

Jarabe de Maíz y <a href="#">Jarabe de Maíz de Alta Fructosa</a>	Fructosa	Miel	Jarabe de Agave	Sacarosa
Maltodextrina	Dextrosa	Melaza	Leche de Arroz	Leche de Almendra
Jugo de uva blanca	Cualquier cosa endulzada con jugo de frutas	Jarabe de arroz oscuro	Jarabe de Maple	Azúcar de Dátiles
Azúcar de Caña	Azúcar de Maíz	Azúcar de Remolacha	Succanat	Lactosa

## **Lección 4: Aumente las Bacterias Benéficas en su Alimentación con Vegetales Fermentados**

El mantenimiento de una flora intestinal sana y siguiendo unos principios alimenticios son las mejores maneras que he encontrado para promover una salud óptima. Mientras que un suplemento probiótico fue recomendado en la fase de principiante, y era todavía aceptable en la fase intermedia, aquí, recomiendo poco a poco cambiar a los alimentos fermentados, como los vegetales fermentados, para todas las necesidades probióticas.

# 19

## Plan de Nutrición Nivel Avanzado: Bebidas





## Plan Avanzado: Bebidas

Es momento de eliminar todas las bebidas, excepto el agua (y la leche materna para los bebés). El agua es definitivamente la única bebida que debe tener en este nivel. Para lograr esto, siga las lecciones que le doy a continuación.

### Lección 1: Jugos Frescos – Idealmente Debería Beber Jugo Verde Varios Días a la Semana, Si No Es Que Todos los Días

La cocción y el procesamiento de los alimentos destruyen importantes micronutrientes al alterar su forma y composición química. En este nivel de nutrición avanzado, usted debe evitar todos los alimentos procesados y comer sólo vegetales y frutas orgánicas, grasas de alta calidad y carnes orgánicas alimentadas con pasto y productos de origen animal, a menos que no sea posible.



Por favor, lea la sección anterior que revisa este tema más detalladamente.

### Lección 2: Elimine el Café, o Por lo Menos, Preste Atención a Estos Puntos para Aprovechar sus Beneficios Terapéuticos

Como regla general, recomiendo la eliminación de café por completo, sin embargo, puede haber algunas excepciones a esta regla. En términos de efectos a la salud, hay investigaciones que respaldan tanto sus daños así como sus beneficios para la salud. Después de una cuidadosa revisión, creo que el café orgánico de alta calidad puede tener ciertas ventajas terapéuticas si sigue las siguientes directrices:

- **Orgánico:** La mayoría del café producido en la actualidad está muy contaminado con pesticidas. De hecho, es uno de los cultivos más fuertemente fumigados. Por lo tanto, cualquier tipo de café que consuma debe ser orgánico, café libre de pesticidas.
- **Granos enteros:** Usted querrá comprar café en forma de granos enteros y luego molerlo usted mismo para prevenir la rancidez. El café pre-molido puede estar rancio al momento de beberlo.
- **Fresco:** El café debe oler y saber fresco, no rancio. Si el café no tiene un aroma agradable, probablemente este rancio o sea de mala calidad.
- **Tostado oscuro:** Frecuentemente los alimentos con pigmentación más oscura también ofrece los mejores beneficios para la salud, y el café tostado oscuro, como el Tostado Francés o el café que se utiliza para hacer espresso o café turco, no son una excepción. Una investigación en [Molecular Nutrition & Food Research](http://www.molecularnutrition.com) encontró que el café tostado oscuro restaura los niveles en sangre de los antioxidantes de la vitamina E y el glutatión más eficazmente que el café tostado claro. El café tostado oscuro también condujo a una reducción significativa en el peso corporal en voluntarios pre-obesos voluntarios, mientras que el tostado claro no lo hizo.

- **Negro:** Beba su café negro, sin azúcar ni crema. Añada azúcar y sin duda arruinará algunos de los beneficios mencionados anteriormente al subir sus niveles de insulina y causar resistencia a la insulina.

Si utiliza cafetera para hacer su café, asegúrese de usar filtros no blanqueados. Los filtros blancos brillantes, que la mayoría de la gente utiliza, están blanqueados con cloro y un poco de este cloro se extrae del filtro durante el proceso de elaboración. También están llenos de peligrosos subproductos de desinfección como las dioxinas.

Hay razones para creer que el café podría ayudar a frenar sus antojos de azúcar, así que si usted está luchando con cambios alimenticios, puede dejar el café en la parte inferior de la lista. Una de las razones por la que las personas se vuelven adictas a los alimentos es porque el cerebro tiene receptores opioides. Son parte de un sistema de recompensas primordial que le ayuda a detectar, seleccionar y disfrutar de comer alimentos frescos y no rancios. Hoy en día, sin embargo, vivimos en un mundo de abundancia, rodeados de alimentos procesados que están típicamente cargados de azúcar, lo que ha llevado a nuestros receptores opioides adictivos a convertirse en adicto a los alimentos equivocados.

Bueno, el café es un antagonista de los receptores opioides, es decir, la cafeína puede unirse a sus receptores opioides, los mantiene ocupados y, esencialmente, le prohíbe ser adicto a algo más. Esto puede atenuar el impacto de otra sustancia adictiva, como el azúcar. Así que el café podría ser posiblemente una ayuda viable para librarse de la adicción al azúcar. Para que esto funcione, usted debe beber su café negro. Bébalo con el estómago vacío y, poco a poco sus antojos por el azúcar se disiparán.

Una investigación reciente ha demostrado también que el café, que puede desencadenar inhibición de la recaptación de glutamato, TAMBIEN desencadena un mecanismo en el cerebro que libera un factor de crecimiento llamado Factor Neurotrófico Derivado del Cerebro (BDNF por sus siglas en inglés), el cual activa las células madre del cerebro para convertirlas en nuevas neuronas.

El BDNF se expresa también en sus músculos. Esto lo hace al apoyar al neuromotor, que es el elemento más crítico en el músculo. Sin el neuromotor, el músculo es como un motor sin encendido... La degradación del neuromotor es parte del proceso que explica la atrofia muscular relacionada con la edad. Así que en este sentido también la cafeína puede ayudar a mantener el tejido muscular joven.

Para utilizar el café terapéuticamente para este propósito, beba sólo una taza de café o una tacita de espresso por la mañana o antes del entrenamiento, y eso es todo por el día. Si usted hace ejercicio en la mañana, beba su café antes de su entrenamiento, no después.

Dicho esto, sigo creyendo que dejar el café debe ser una de sus metas. El café nunca debe ser consumido si está embarazada o si tiene la presión arterial alta, insomnio o ansiedad.

### **Lección 3: Elimine Todas las Formas de Alcohol y Cerveza**

Mientras que el consumo moderado de vino - uno o dos vasos por día - puede tener ciertos beneficios de salud, cualquier consumo de alcohol deteriora la capacidad de conducir, y puede poseer riesgos significativos de salud y seguridad. Es bien sabido que el alcohol es una neurotoxina, lo que significa que puede envenenar a su cerebro. Normalmente no es recomendable en la mayoría de las personas.

Creo que el alcohol debe reservarse para las personas que no están en riesgo de adicción al alcohol, y ya han logrado un bienestar óptimo y por lo tanto tienen sus niveles de carbohidratos (azúcares y granos) bajo control, ya que el alcohol - incluso el vino,- aumentará sus niveles de insulina.

La cerveza en particular debe ser eliminada por completo si usted tiene niveles altos de ácido úrico. La levadura y todo lo que se utiliza para hacer la cerveza logran disparar su ácido úrico.

El clásico "síndrome de la barriga cervecera", es bastante similar al síndrome metabólico, que incluye obesidad abdominal, hipertrigliceridemia (triglicéridos elevados), hipertensión arterial, e incluso resistencia a la insulina. Por lo tanto el consumo de cerveza también es algo a considerar definitivamente cuando usted está cuidando su peso y tratando de mejorar su salud. El rango ideal para el ácido úrico se encuentra entre 3 a 5,5 mg por dl. Tener sus niveles por encima de este rango aumenta su riesgo de desarrollar presión arterial alta, diabetes, obesidad y enfermedad renal.

### **Lección 4: Elimine los Jugos de Fruta, Bebidas Deportivas y Bebidas Energéticas**

Los jugos de fruta comprados en las tiendas frecuentemente están contaminados con moho y deben ser evitados. También contienen una gran cantidad de carbohidratos refinados. Cada vaso de 12 onzas de jugo tiene aproximadamente la misma cantidad de azúcar (8 cucharadas) que una soda de 12 onzas, a pesar de tener azúcar añadida.

Las bebidas deportivas, como el Gatorade, también deben ser evitadas ya que uno de sus ingredientes principales es el jarabe de maíz de alta fructosa.

Las bebidas energéticas pueden contener grandes cantidades de cafeína - tanto como 300 miligramos en una sola porción. (En comparación, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA)) limita la cafeína en alimentos y bebidas a 65 mg por porción. Las bebidas energéticas, sin embargo, no están reguladas por la FDA.



# 20

## Plan de Nutrición Nivel Avanzado: Suplementos



## Plan Avanzado: Suplementos

**Lección 1: Optimice su Vitamina D con el Sol No con Pastillas**

Como se explica en la fase de principiantes, hay tres formas principales para obtener su vitamina D; mediante la exposición solar adecuada, una cama de bronceado segura, o un suplemento de vitamina D. En esta etapa avanzada, le recomiendo tratar de conseguir todas sus necesidades de vitamina D por medio de la exposición solar adecuada en lugar de un suplemento. Hay muchas razones para optar por la exposición al sol en lugar de un suplemento:



- Es más natural. Nuestros antepasados optimizaban sus niveles de vitamina D por medio de la exposición al sol, no por el consumo de alimentos. Aunque la vitamina D se encuentra en algunos alimentos de origen animal, se encuentra en cantidades relativamente bajas y que yo sepa no hay poblaciones ancestrales conocidas que prosperaron en fuentes orales de vitamina D.
- Usted no puede tener una sobredosis al obtener su vitamina D mediante la exposición al sol, ya que su cuerpo tiene la capacidad de auto-regular la producción y sólo producir lo que necesita.
- [La investigación publicada en junio de 2012](#) indica que hay beneficios para la salud por la radiación UV, además de la producción de vitamina D. Por ejemplo, las vías activadas por la radiación UV pueden mejorar su estado de ánimo y la energía, el tratamiento de enfermedades de la piel y aliviar el dolor de la fibromialgia, sólo por nombrar unos pocos.
- Cuando se expone la piel al sol, su piel también sintetiza grandes cantidades de [sulfato de colesterol](#), lo cual es muy importante para la salud cardiovascular. La deficiencia de azufre también promueve la obesidad y los problemas relacionados con la salud, como la diabetes.

**Cómo Saber Si Usted Está Recibiendo la Vitamina D de la Exposición al Sol**

La advertencia aquí es que *no toda la exposición solar permitirá la producción de vitamina D*. El punto clave a entender es que la luz solar se compone de alrededor de 1,500 longitudes de onda, pero la única longitud de onda que hace que su cuerpo produzca vitamina D son los rayos UVB, cuando llegan a la piel no expuesta.

Los rayos UVB del sol deben pasar por la atmosfera y llegar a la tierra con el fin de que esto pueda llevarse a cabo. Obviamente, esto no sucede durante el invierno para muchos de nosotros en los Estados Unidos, pero los rayos muchas veces no llegan a nosotros durante una buena cantidad del año, en el caso de las personas que viven en climas templados.

Entonces, ¿cómo puede saber si ha entrado en la época del año en la que los rayos UVB son capaces de penetrar la atmosfera y permitir que su piel produzca vitamina D?

Debido a la física y la longitud de onda de los rayos UVB, ellos sólo penetrarán la atmosfera cuando el sol está por encima de un ángulo aproximado de 50° desde el horizonte. Cuando el sol está por debajo de los 50°, la capa de ozono refleja los rayos UVB, pero deja pasar los rayos UVA.

El primer paso es determinar la latitud y longitud de su ubicación. Puede hacer esto fácilmente utilizando Google Earth o si usted está en los Estados Unidos puede utilizar [TravelMath Latitude Longitud Calculator](#) para averiguar su latitud y longitud. Una vez que obtiene esa información visite el sitio web de la [Marina de los Estados Unidos](#) para calcular una tabla para determinar las veces y días del año en que el sol está por encima de los 50 grados desde el horizonte.

Traducido a la fecha y hora de algunos lugares del mundo, quiere decir que si por ejemplo: en mi ciudad natal Chicago, los rayos UVB no están presentes hasta el 25 de marzo, para el 16 de septiembre no será posible producir vitamina D del sol de Chicago. Por favor entienda que es solo posible en teoría obtener los rayos UVB durante ese tiempo. Porque si está nublado o está lloviendo, las nubes bloquearán los rayos UVB, Para más detalles sobre eso, por favor échele un vistazo al siguiente [artículo](#).

### **Aún Mejor Si Tiene un Sistema Apple...**

Otra alternativa, si usted tiene un iPhone o iPad, puede descargar la aplicación gratuita llamada "D Minder" que hará todos los cálculos por usted. Esta aplicación fue creada por el desarrollador de Apple, que fue motivado a simplificar el proceso después de ver el video de arriba.

Desde la perspectiva de salud, no tiene mucho sentido exponer su piel al sol cuando los rayos están por debajo de los 50 grados desde el horizonte ya que no recibirá ningún beneficio, más bien se estará exponiendo a los rayos UVA que son peligrosos y potencialmente mortales.

Los rayos UVA tienen una longitud de onda mayor y pueden penetrar fácilmente la capa de ozono y otros obstáculos (como nubes y contaminación) en el camino del sol a la tierra. Los rayos UVA son lo que aumentan radicalmente su riesgo de cáncer de piel y el foto envejecimiento. Así que mientras se broncea, a menos que sea con rayos UVB, usted estará haciéndose más daño y no estará obteniendo los beneficios, por lo que probablemente debería alejarse del sol con el fin de proteger su piel.

Durante la época del año cuando los rayos UVB no están presentes en el lugar en donde vive, esencialmente tiene dos opciones: Utilizar una cama de bronceado segura o tomar un suplemento oral de vitamina D3.

### **Una Alternativa al Sol - Una Cama de Bronceado Segura**

Durante los meses de verano, por lo general, puede obtener suficiente vitamina D con tan solo pasar un poco tiempo al aire libre todos los días. Bajo exposiciones ambientales óptimas puede producir alrededor de 20,000 UI de vitamina D al día al exponer todo el cuerpo; alrededor de 5,000 IU con el 50 por ciento de su cuerpo al descubierto, y si solo expone el 10 por ciento de su cuerpo producirá 1,000 IU.

En los meses de invierno, sin embargo, y/o épocas del año donde no hay cantidades suficientes de rayos UVB en su ubicación, es muy probable que no obtenga suficiente vitamina D. En ese caso, le recomiendo usar una cama de bronceado segura, lo que es aún mejor que la vitamina D oral.

Una de las advertencias aquí es asegurarse de que usted no está siendo expuesto a los campos electromagnéticos dañinos. La mayoría de los equipos de bronceado, y casi todas las camas anticuadas utilizadas para realizar este estudio, utilizaban balastos magnéticos para generar luz.

Estos balastos magnéticos son fuentes de campos electromagnéticos (EMF por sus siglas en inglés) bien conocidos que pueden contribuir al cáncer. Si usted escucha un zumbido fuerte mientras se está bronceando, quiere decir que tiene un sistema de balasto magnético. Recomiendo firmemente que evite este tipo de camas y limite el uso de esas camas de bronceado por las que utilizan balastos electrónicos.

## Mantener Niveles Óptimos de Vitamina D Durante Todo el Año

Recuerde que debe controlar sus niveles de vitamina D en la sangre para asegurar que estén dentro del rango óptimo. La mejor manera de hacer esto es mediante un médico orientado nutricionalmente. Es muy importante que él ordene la prueba correcta, ya que hay dos que se parecen mucho entre sí: la 1,25(OH) D y la 25(OH) D.

La 25(OH) D, también llamada 25-hidroxivitamina D, es el mejor marcador del status en general de la vitamina D. Este es el marcador que está más fuertemente asociado con la salud en general.

Su nivel de vitamina D nunca deben estar por debajo de los 32 ng/ml, y cualquier nivel por debajo de los 20 ng/ml es considerado estado grave carencial, aumentando su riesgo de hasta 16 diferentes tipos de cáncer y enfermedades autoinmunes, como la esclerosis múltiple y la artritis reumatoide, por nombrar unas de ellas.

El valor ÓPTIMO ideal es de 50-70 ng/ml. Este rango se aplica en todas las personas, niños, adolescentes, adultos y adultos mayores, y están basados en personas sanas de las zonas tropicales y subtropicales del mundo, donde obtienen exposiciones solares saludables. Parece más que razonable suponer que estos valores de hecho reflejan un requisito humano óptimo.

## NIVELES DE VITAMINA D 25 HYDROXY D

DEFICIENTE	ÓPTIMO	TRATAR CÁNCER Y ENFERMEDADES CARDÍACAS	EXCESIVO
< 50 ng/ml	50-70 ng/ml	70-100 ng/ml	> 100 ng/ml

Multiplique ng/ml por 2.5 para convertir a nmol/litro

Por favor, entienda que lo que le causa cáncer de piel son las quemaduras solares y no la exposición al sol en sí. Su relación de omega-3 y omega-6 también puede ser la clave para prevenir el desarrollo de cáncer de piel, según una revisión exhaustiva hecha por la Academia Nacional de Ciencias, publicado en 2001.



La luz del sol en su retina también es un nutriente muy importante. Usted recibirá todos los beneficios si no obstruye la luz solar con gafas o lentes de contacto.

Asegúrese de entender los riesgos de cáncer de piel en comparación con sus necesidades de luz solar.

Los estudios han confirmado que los beneficios de una exposición al sol moderada son muy superiores a sus riesgos. Por ejemplo, las personas que viven en latitudes del sur con más sol tienen niveles más altos de vitamina D como resultado de su mayor exposición al sol, son menos propensos a morir por cualquier tipo de cáncer en comparación con las personas que viven en las latitudes del norte. Más de un millón de personas mueren cada año por falta de exposición al sol, causando posteriormente deficiencia de vitamina D, por lo que realmente necesita superar su miedo al sol, si lo que desea es estar completamente saludable.

Por supuesto que no debe quemarse o ver directamente al sol, pero pequeñas cantidades de sol al día sobre la piel y en los ojos es esencial para la buena salud. Puede combinar la exposición al sol con una caminata a paso ligero con el fin de satisfacer sus necesidades de ejercicio.

### Lección 2: Considere la Posibilidad de Agregar Vitamina E

Aunque la gran mayoría de personas parecen beneficiarse de la vitamina E, que ciertamente no es una verdad universal. Para la mayoría, sin embargo, parece un suplemento razonable de tomar con un aproximado de 100 unidades, ya que reduce el índice de oxidación de ácidos grasos de omega-3.

Tenga en cuenta que su cuerpo puede distinguir fácilmente entre las vitaminas naturales y sintéticas, y la vitamina E natural es de dos a tres veces más bioactiva que la misma cantidad de vitamina E sintética. La vitamina E natural siempre se etiqueta en la forma de "d-" (d-alfa-tocoferol, d-beta-tocoferol, etc.) la vitamina E sintética se etiqueta en la forma de "dl-". También sería prudente utilizar un suplemento con tocotrienoles mixtos.

Sin embargo, su fuente óptima de vitamina E proviene de los alimentos. Un estudio realizado en el 2002 sugirió que si usted consume una gran cantidad de vegetales (alrededor de una libra de vegetales por cada 50 libras de peso corporal), los antioxidantes de los vegetales pueden proporcionar la misma o incluso más protección que los suplementos de vitamina E.

### Lección 3: Asegúrese de Recibir Suficiente Calcio y Magnesio

Si usted no consume productos lácteos, entonces debería considerar seriamente tomar jugos de vegetales, en caso de no haberlo hecho ya, con la finalidad de obtener suficiente cantidad de calcio. Una reciente investigación indicó que [los suplementos de calcio no son ideales](#) y que incluso podrían hacerle más daño que beneficio.

Su cuerpo está más adaptado para utilizar el calcio *proveniente de plantas*.

Buenas fuentes de calcio incluyen; lechugas de hojas verdes, corteza de cítricos, algarrobo, pasto agrópiro y wheatgrass entre otros. El jugo de vegetales también tiene bastante magnesio el cual es de la misma importancia.



## PLAN DE NUTRICION DEL DR. MERCOLA

Usted también necesita fuentes de silicio, la cual es considerada por muchos investigadores como trasmutable enzimáticamente por su cuerpo en el tipo de calcio que sus huesos utilizan. Esta teoría fue primeramente presentada por el científico francés [Louis Kevran](#), nominado al Premio Nobel, y quien invirtió años estudiando la manera en que se relacionan el silicio y el calcio. Una excelente fuente de silicio es el brote de bambú (contiene algunas de las mejores cantidades de silicio que cualquier alimento), pepinos, morrones, tomates y un gran número de hierbas incluyendo la cola de caballo ortiga, alfalfa, paja de avena y cacao sin procesar, el cual es extremadamente rico en magnesio altamente biodisponible.

Buenas fuentes de calcio incluyen:

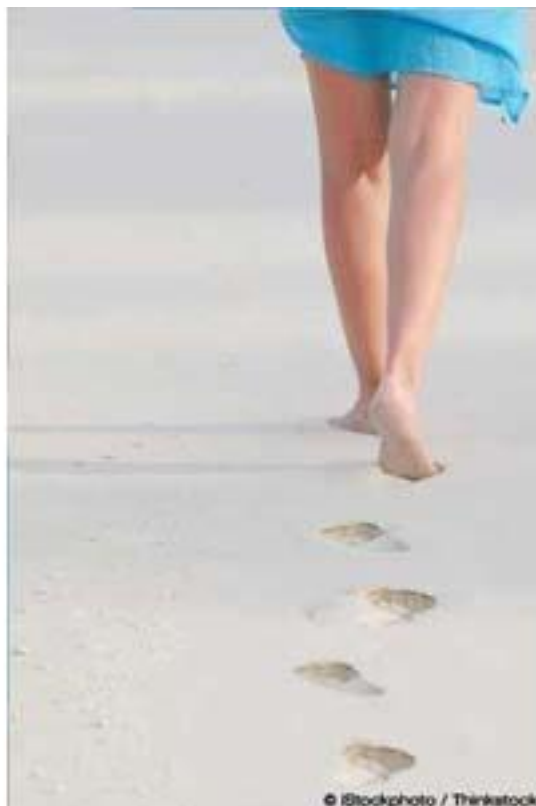
- Leche cruda. Si usted no puede tomar calcio entonces asegúrese tomar suficiente caldo de huesos
- Caldo de huesos
- Sal natural sin procesar. La de mi preferencia es la sal del Himalaya que tiene rastros de minerales puros y que contiene 84 elementos necesarios por su cuerpo

### Lección 4: Como Buscar Carne de Pollo Saludable

Yo SOLO recomiendo pollos orgánicos criados con pastura, debido a que no utilizan antibióticos en la agricultura orgánica. Estos productos no solo son seguros, sino que también tienen un [perfil nutricional superior](#). Busque por el sello orgánico por USDA. Otra alternativa es comprar sus pollos directamente de una granja local o en el mercado de agricultores. Solo asegúrese que hayan sido criados con pastura según los principios orgánicos, a pesar que el granjero no cuente con la certificación orgánica.

# 21

## Plan de Nutrición Nivel Avanzado: Estilo de Vida



## Plan Avanzado: Cambios en su Estilo de Vida

### Lección 1: Practique Técnicas como la Oración, Meditación o la Técnica de Liberación Emocional para Controlar la Ansiedad y el Estrés, Elimine la Negatividad e Inseguridad y Transmita el Autocontrol y la Tranquilidad

Para que realmente tenga éxito con este plan nutricional, le recomiendo firmemente superar sus barreras emocionales, ya sea que estén basadas en factores de ansiedad o traumas emocionales.

El uso de la "Técnica de Liberación Emocional" (EFT por sus siglas en inglés) fue cubierto en la sección de principiantes. Si no lo ha probado todavía, le recomiendo que la incorpore ahora. Usted puede aprender cómo empezar a usar EFT en usted mismo y en las personas cercanas a usted en este momento con este [Manual de EFT en línea](#).



### Lección 2: Busque un Dentista Biológico Certificado y Competente

Para todas aquellas personas que tienen empastes de mercurio, les recomiendo quitárselos... pero evite cometer el mismo error que yo cometí hace casi 20 años al permitir que un dentista no biológico me los quitara. Cuando usted remueve estos rellenos puede estar expuesto a cantidades significativas de vapores de mercurio si el dentista no sabe lo que él o ella está haciendo. Es también por esta razón que le recomiendo encarecidamente estar en un nivel óptimo de salud ANTES de eliminar sus empastes, ya que lo ideal sería que sus mecanismos de desintoxicación estuvieran optimizados antes de removerlos.

Por favor identifique a un dentista biológico que entienda que el



## PLAN DE NUTRICION DEL DR. MERCOLA

mercurio es un veneno potente y que nunca debe ser colocado en la boca en forma de empastes de amalgama. Un dentista biológico probablemente será capaz de eliminar de manera SEGURA las amalgamas que tiene y sustituirlos por materiales más seguros. Algunas cosas que se deben de hacer con el fin de mantener su seguridad (y la de su dentista) durante la extracción de amalgamas incluyen:

- Proporcionarle una fuente alternativa de aire e indicaciones para no respirar por la boca
- El uso de un aerosol de agua fría para minimizar los vapores de mercurio
- Poner un dique de goma en la boca para que no se tome o inhale cualquier toxina
- Uso de un evacuador de alto volumen cerca de los dientes en todo momento para evacuar el vapor de mercurio
- Lavar inmediatamente su boca después de haber removido los rellenos (el dentista también debe cambiar los guantes después de la extracción)
- Limpiar inmediatamente la ropa de protección de cuerpo y cara una vez que los rellenos hayan sido eliminados
- Usar purificadores de aire en el consultorio

Los dentistas biológicos son muy difíciles de encontrar, así que empiece su búsqueda preguntando a sus amigos, parientes, vecinos o pregunte en su tienda local de alimentos saludables. Los siguientes enlaces también pueden ayudarle a encontrar un dentista biológico que no trabaje con mercurio:

- [Consumers for Dental Choice](#)
- [Soluciones para las Amalgama Dentales de Mercurio \(DAMS por sus siglas en ingles\)](#). Enviarles un correo electrónico a: o llame al 651-644-4572 dams@usfamily.net para obtener un paquete de información
- [Huggins Applied Healing](#). Usted tendrá que llenar un formulario y ellos se contactaran con el fin de encontrar un dentista adecuado en su área
- [Holistic Dental Association](#)
- [Asociación Internacional de Dentistas sin Mercurio](#)

Además, sería ideal que implementara estos principios en su programa de salud dental:

- Endodoncia:** Tenga cuidado con las endodoncias, ya que pueden tener muchas consecuencias negativas para su salud. Para obtener más información, por favor revise el siguiente artículo sobre los [peligros de las endodoncias](#).
- Coronas:** Evite coronas de cerámica y porcelana, ya que tienen metales. Solicite materiales compuestos.

- ☑ **Selladores:** Evite los selladores dentales para los niños, ya que contienen potentes xenoestrógenos cancerígenos. Muchos también contienen altos niveles de fluoruro.
- ☑ **Evite el fluoruro.** No se debe utilizar en su pasta de dientes, en el agua, como suplemento, o en el consultorio dental. El fluoruro es un veneno metabólico y realmente puede dañar sus dientes. Hay suficiente fluoruro en el tubo de la pasta de dientes que matar a un niño pequeño. Es por eso que hay una etiqueta de advertencia en la parte trasera de su tubo de pasta de dientes.

### Lección 3: Coma la Sal Adecuada (y la Cantidad Correcta)

La mayoría de las personas se ven perjudicadas por las dietas bajas en sal. La sal es realmente esencial para la vida - no se puede vivir sin ella. Sin embargo, usted no debería utilizar una sal de mesa corriente. En su lugar, consuma una sal natural *verdadera* sin procesar.

La diferencia entre la sal convencional y natural es que la sal convencional se seca a más de 1200 grados Fahrenheit. Esta cantidad de calor cambia la estructura química de la sal. Además, el procesamiento convencional añade aditivos y sustancias químicas perjudiciales.



Cuando su cuerpo trata de eliminar este exceso de sal procesada, toma agua almacenada en sus células, lo que tiende a comprometer el equilibrio de líquidos en las células. Es posible que se sorprenda al saber que por cada gramo de cloruro de sodio (sal de mesa) que su cuerpo no puede desechar, su cuerpo utiliza 23 veces la cantidad de agua para neutralizar la sal.

Usted puede utilizar sal natural en abundancia en sus vegetales, como en la col rizada, para disminuir cualquier sabor amargo. Yo les recomiendo firmemente utilizar sal del Himalaya, la cual ha mostrado ser más eficaz en todas las pruebas de sales marinas que hemos medido

### Lección 4: Ha Llegado el Momento de Dejar de Fumar

Usted ya no consume azúcar, y su alimentación es muy sana en general. Ahora es el momento de dejar de fumar. Le recomiendo que lea mi [manual en línea de EFT](#) gratuito para descubrir cómo esta técnica notable de acupresión psicológica es ideal para eliminar las adicciones - en particular la adicción al cigarro, que ha demostrado estar relacionada con la depresión.

En los casos graves puede que no sea capaz de realizarla satisfactoriamente en usted mismo, en ese caso yo recomiendo que busque a un profesional capacitado.

Existen, por supuesto, una multitud de otros métodos que le ayudarán a dejar de fumar, y si EFT no le atrae, le recomiendo que haga su investigación e intentar lo que usted cree que va a funcionar en usted. El hecho es que, en esta



etapa del programa de nutrición, su cuerpo no solo estará deseando este momento importante, sino que también su energía y enfoque harán que la batalla para dejar de fumar sea mucho menos que una batalla.

Sin embargo, por favor no cometa el error de recurrir a los medicamentos farmacéuticos "para dejar de fumar" como el Chantix, Zyban, Wellbutrin y otros. Al igual que todos los medicamentos, ellos producen una gran variedad de efectos secundarios que son perjudiciales para su salud, pero este tipo de medicamentos, en particular, también tienen riesgos mucho más altos de depresión, violencia y suicidio.

### Lección 5: Deshágase de su Horno de Microondas

Los hornos de microondas agotan seriamente los nutrientes de los alimentos. Esto no es sorprendente ya que todos los métodos de calentamiento tienen un efecto similar. Sin embargo, el calentamiento por microondas parece producir las mayores pérdidas nutricionales.

Los hornos de microondas usan ondas electromagnéticas de alta frecuencia que se alternan en direcciones positivas y negativas, provocando la vibración de las moléculas de hasta 2.5 mil millones de veces por segundo. Esto crea fricción y calor que pueden destruir la frágil estructura de las vitaminas y las enzimas.



El consumo de alimentos cocinados en el horno de microondas también puede causar cambios patológicos en el cuerpo. Una vez que la estructura de un alimento se altera, no puede realizar la función deseada en el cuerpo. Los estudios clínicos muestran que el calentamiento por microondas de leche o la cocción de vegetales se asocia con una disminución en los niveles de hemoglobina. Estas reducciones pueden contribuir a la anemia, el reumatismo, la fiebre, y la deficiencia de la tiroides. Para aprender más, lea [Los peligros ocultos de cocinar en el horno de microondas.](#)

### Lección 6: Evite el Uso de Desodorantes

Si actualmente utiliza desodorantes, observe si tiene manchas en el área de la axila de sus camisas. Esto no es debido a su sudor, sino al aluminio del antitranspirante. Yo no recomiendo el uso de antitranspirantes convencionales, ya que están llenos de aluminio, que es una sustancia tóxica. Usted puede lavarse las axilas todos los días con jabón y una toalla como una alternativa.

Normalmente, el lavado es suficiente para eliminar todos los rastros de olor. Si todavía encuentra que el olor es un problema, mantenga una pequeña caja de bicarbonato de sodio en su baño. Antes de cada ducha, vierta una cucharadita de polvo en la mano, cierre la mano con el bicarbonato de sodio y métase a la ducha. Después de entrar en la ducha, ponga un poco de agua en su mano cerrada y aplique el bicarbonato de sodio humedecido en cada axila. Posteriormente enjuague sus axilas y comience su rutina regular.

Por lo general, cuando usted cambia su alimentación, los tipos de bacterias que crecen en las axilas cambiarán y el olor naturalmente disminuirá. Los rayos UVB de la luz del sol también son agentes germicidas altamente eficaces, por lo que puede "esterilizar" sus axilas al exponerlas regularmente a la luz solar durante 30 minutos, esencialmente broncear sus axilas.



## Lección 7: Duerma lo Mejor Que Pueda

Esta recomendación fue hecha en el nivel básico del plan de nutrición, pero, debido a que es muy importante dormir en completa oscuridad, aquí le doy algunas sugerencias adicionales que debe implementar ahora, si aún no lo ha hecho:

- ☑ Ponga cortinas que bloqueen toda la luz.
- ☑ No encienda las luces durante la noche, incluso si tiene que ir al baño. La mínima cantidad de exposición a la luz durante la noche impedirá su producción de melatonina. Si no puede llegar al baño en la oscuridad total, utilice un espectro de luz roja, que es mínimamente perjudicial para los niveles de melatonina.
- ☑ Evite los granos, ya que elevan el azúcar en la sangre e inhiben el sueño. Más tarde, durante la noche, cuando el azúcar en la sangre baja demasiado (hipoglucemia), puede despertarse y no poder volver a dormirse. Vaya a la cama antes de las 10 P.M, con el fin de normalizar sus niveles de cortisol suprarrenal.
- ☑ La melatonina sublingual también puede ser un enfoque muy eficaz.



Para obtener más información acerca de un sueño reparador, vea a mi [Guía para Dormir Bien Durante la Noche](#).

## Lección 8: Limite su Exposición a los Campos Electromagnéticos Dañosos

El cuerpo de todos los organismos tiene un campo de Corriente Continua (DC por sus siglas en inglés), y las corrientes eléctricas producidas dentro y por todo su cuerpo están involucradas en el control del crecimiento y la regeneración. La evidencia es abrumadora de que los campos y las corrientes electro-dinámicas están involucrados en la intercomunicación dentro de su cuerpo. (Estos campos y corrientes están conectados y correlacionados con el EEG y ECG que son parte de la rutina de la biomedicina convencional.) Por lo tanto, los campos electromagnéticos y las ondas de radio aplicados por el exterior, pueden afectar e influir en los procesos biológicos.

Básicamente, hay cinco fuentes peligrosas de EMF que le rodean día a día, las cuales debería limitar su exposición lo más que pueda.

- **Campos Eléctricos:** Estos son los campos que emanan de cualquier cosa que tenga voltaje; básicamente todo lo eléctrico, como lámparas, cables eléctricos, enchufes, extensiones, aparatos eléctricos y tomas de corriente.

Los campos eléctricos pueden afectar a la comunicación eléctrica en su cuerpo, como sus ondas cerebrales, o la capacidad de que sus neuronas se activen y se comuniquen. También puede impedir la comunicación entre las células en cualquier parte de su cuerpo. Los problemas de salud que pueden manifestarse como consecuencia de este tipo de exposición incluyen cambios neurológicos y de comportamiento, crecimiento celular alterado, mutaciones celulares, fibromialgia, fatiga crónica, e incluso cáncer.

■ **Campos Magnéticos:** La Agencia de Protección Ambiental (EPA por sus siglas en inglés) ha etiquetado a los campos magnéticos como cáncer clase 3. Estos campos se producen cuando hay un desequilibrio en el cableado eléctrico, y alrededor de los motores eléctricos, como el motor de su refrigerador.

Una de las principales fuentes de campos magnéticos se encuentra junto al medidor principal de potencia de su casa. Usted definitivamente quiere evitar dormir junto a una pared que tenga un medidor de potencia en el exterior. Los radio-reloj eléctricos también pueden generar campos magnéticos.

Afortunadamente, el efecto disminuye dramáticamente con la distancia, así que poner un poco de distancia, por lo general alrededor de cinco o seis pies entre usted y la fuente, suele ser suficiente para reducir drásticamente o eliminar el peligro.

■ **Líneas Eléctricas,** ya sea por encima o bajo de la tierra.

■ **Plomería de metal:** Sí, las tuberías metálicas antiguas con frecuencia pueden llevar a una corriente.

■ **Comunicaciones Inalámbricas:** Esto incluye medidores inalámbricos de potencia (llamados SmartMeters), teléfonos celulares, torres de celulares, routers inalámbricos y teléfonos inalámbricos. La mayoría de estos tipos de tecnologías lo exponen a campos eléctricos y magnéticos.

En el nivel intermedio, usted comenzó a limitar su exposición a las ondas de radio que transmiten información a los teléfonos celulares, torres celulares, internet inalámbrico y otros dispositivos inalámbricos. En este nivel avanzado, por favor también preste atención y evite la baja frecuencia (60 hertz) de campos electromagnéticos pulsantes, como los emitidos por las mantas eléctricas y los calentadores de camas de agua. Además, evite las máquinas de afeitarse eléctricas y la exposición cerca de algún transformador AC / DC de aparatos que se conectan a la pared, y no cargue en su bolsillo los controles de su auto, ya que también emiten ondas de radio.

Además, el uso de metal en su cuerpo es algo que por lo general debería evitar. Si usted es una mujer que usa sostén con alambre, por favor, considere cambiarlo por un sostén libre de alambres, que están disponibles en la mayoría de las marcas y de varios niveles de soporte. El cable puede formar una antena atrayendo campos EMF, y realmente puede aumentar su riesgo de cáncer de mama.

Cualquier otra cosa que usted utilice en su cuerpo, como rodillos para el pelo, alfileres y clips, también deben cambiarse por plástico.

### Cómo Reducir la Exposición de EMF Mientras Duerme

En primer lugar, comience con una inspección visual de su dormitorio para identificar las fuentes de electricidad y/o campos magnéticos. Vickie Warren recomienda dormir con la cabeza alejada de la pared, mirando hacia el centro de la habitación, incluso si eso significa acostado con la cabeza dirigida hacia la cabecera de su cama.

¿Por qué?

Porque a menos que usted viva en una comunidad que requiere que los edificios tengan conductos blindados, usted estará expuesto a campos eléctricos de los cables en las paredes, sin embargo, no hay muchas comunidades que lo

requieren. Fuera de Chicago, donde yo vivo, el código de construcción requiere que los cables eléctricos sean escondidos en tubos blindados, lo que reduce el riesgo de incendios y radiación de campos eléctricos. Sin embargo, las casas unifamiliares en la mayoría de las áreas de los Estados Unidos tienen cables pelados a través de las paredes.

Si no sabe con seguridad si su cable está protegido o no, usted puede comprar un sensor de tensión en su ferretería local. Sólo tiene que subir y bajar a través de la pared, y si el medidor detecta un campo eléctrico, usted sabrá que está siendo expuesto.

La remediación del cableado abierto en una casa ya construida puede ser algo costoso. La solución más económica, si sus paredes de la habitación emiten campos eléctricos, es simplemente apagar por la noche el interruptor de circuito de su dormitorio.

Tenga en cuenta que con el simple hecho de apagar sus luces NO eliminará los campos eléctricos, ya que la toma de corrientes eléctrica siempre tiene voltaje, independientemente de estar encendidas o apagadas las luces. Después, asegúrese que todos los dispositivos alrededor de su cama estén apagados.

### **Cómo Determinar su Nivel de Exposición a Campos Magnéticos**

Mientras que usted puede asumir con seguridad que está siendo expuesto a campos eléctricos por las lámparas, aparatos y cables en las paredes, los *campos magnéticos* son otra cosa diferente. No hay manera de saber si usted tiene o no un problema de campo magnético en su casa, a menos que realice una prueba.

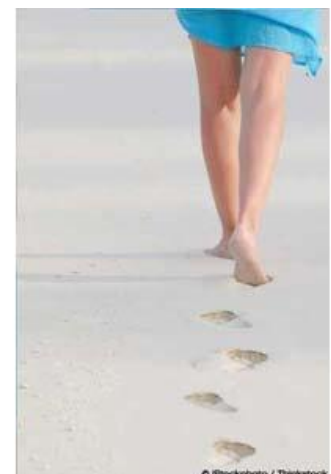
Los campos magnéticos pueden ser generados por las líneas eléctricas cercanas - ya sea que estén por encima o debajo de la tierra--motores, como el refrigerador y medidores de potencia, así como los tipos más antiguos de plomería de metal. Yo recomiendo conseguir un medidor de gauss para medir los niveles en las áreas comunes. Hay un gran número de ellos disponibles en el mercado que son bastante baratos. Únase con sus amigos y familiares para comprar uno, ya que sólo tiene que medir una sola vez.

Otra fuente de campos magnéticos que la mayoría de las personas ni siquiera imaginan son las secadoras de pelo. Una secadora de pelo realmente puede emitir campos magnéticos mayores que su refrigerador. Así que si puede evitar el uso de ella, esto le proporcionara un mejor beneficio.

Desafortunadamente, mientras que usted puede protegerse de los campos eléctricos, usted no puede aislarse de los campos magnéticos, ya que se filtran directamente en los metales, incluyendo el plomo. La única forma de protegerse contra ellos es encerrar completamente la fuente y enterrarlos, usando una jaula llamada Faraday.

### **Lección 9: Quítese los Zapatos Siempre Que Sea Posible**

Al caminar descalzo sobre la tierra, los electrones libres de la tierra se transmiten en su cuerpo a través de las plantas de los pies. Estos electrones libres son algunos de los antioxidantes más potentes conocidos por el hombre. Los experimentos han demostrado que los electrones libres de la tierra provocan cambios benéficos en el ritmo cardíaco, disminuyen la inflamación, reducen el dolor, promueven un sueño saludable y adelgazan la sangre, lo cual



tiene un impacto positivo en la reducción de su riesgo de enfermedad cardiovascular.

La falta de conexión con la tierra, debido al uso generalizado de zapatos con suela de goma o de plástico, puede haber contribuido al aumento de las enfermedades modernas, permitiendo que la inflamación crónica se prolifere sin control.

Es evidente que la forma más sencilla de tener conexión con la tierra es caminar descalzo en el exterior siempre que sea seguro. El lugar ideal para caminar descalzo es la playa, cerca o en el agua, el agua de mar es un gran conductor. Su cuerpo también contiene principalmente agua, por lo que crea una buena conexión. Una segunda opción sería una área con césped, sobre todo si está cubierto de rocío, lo cual solo sucede por las mañanas. El concreto es también un buen conductor, siempre y cuando no se haya sido sellado. El concreto pintado no permite que los electrones pasen adecuadamente.

Los materiales como el asfalto, madera y aislantes típicos como el plástico o las suelas de sus zapatos, no permitirán que los electrones pasen adecuadamente y no son adecuados para una conexión con la tierra. Hacer ejercicio descalzo en el exterior es una de las maneras más maravillosas, de bajo costo y de gran alcance que le ayudara a tener diariamente una buena conexión entre usted y la tierra, además le ayudará a acelerar la reparación de los tejidos y aliviar el dolor muscular debido al ejercicio intenso.

# 22

## Ejercicio



## Ejercicio para Mejorar su Cuerpo y Cerebro

El ejercicio es un componente clave para la buena salud, especialmente a medida que envejece. El ejercicio lo ayudará a:

- Dormir mejor
- Baja de peso, subir de peso o mantener su peso, dependiendo de sus necesidades
- Mejorar la resistencia para combatir infecciones
- Disminuir el riesgo de cáncer, enfermedades cardíacas y diabetes
- Ayudar a que su cerebro funcione mejor, haciéndolo más inteligente



La clave para los beneficios del ejercicio es encontrar un programa y apegarse a este. Por su puesto, es útil tener una guía y con ese fin le ofrezco las recomendaciones de a continuación- y una tabla de ejercicios que puede imprimir y utilizar para anotar su progreso.

### Puntos Clave que Debe Recordar al Momento de Hacer Ejercicio

#### Escuche a su Cuerpo

Debe tener cuidado con el ejercicio, ya que si no se hace apropiadamente podría empeorar su salud. Así que, si el ejercicio empeora sus síntomas, modifique el programa o de ser necesario, deje de hacerlo.

Porque a pesar de que su cuerpo necesita desesperadamente del ejercicio para mejorar, usted sólo empeorará si sobrepasa sus límites actuales. Así que tal vez tendría que comenzar con menos de un minuto o dos al día y trabajar poco a poco para ir aumentando el tiempo. A medida en que mejore su energía y salud, usted será capaz de tolerar grandes cantidades de ejercicio, lo que lo llevará a perder peso y aumentar su energía.



El ejercicio es simplemente una de las herramientas más poderosas para disminuir los niveles de insulina que es una de las causas principales de la presión arterial alta, colesterol alto, diabetes y aumento de peso. Creo firmemente que hacer ejercicio correctamente es mucho mejor para controlar estos síntomas que cualquier otro medicamento desarrollado hasta el día de hoy.



Es de ayuda contratar a un entrenador personal que pueda guiarlo para seguir el programa de ejercicios de manera adecuada. Si utiliza un entrenador personal, por favor tenga en cuenta que es probable que muchos no entiendan los principios nutricionales de los que se hablan en este sitio web y será de gran ayuda que le pida que lean el plan de nutrición con el fin de que entienda el camino en el que se encuentra.

### Sea Consistente

La investigación ha demostrado que para perder el 10 por ciento de su peso corporal y mantenerse en forma es necesario hacer una hora de ejercicio, cinco días a la semana. El nivel de ejercicio sólo es necesario si usted tiene sobrepeso, ya que se tienen una deuda de ejercicio acumulada que debe "pagar" para recuperar su salud.

Así que no todos necesitan esta cantidad de ejercicio. En mi experiencia, todas aquellas personas que tienen sobrepeso, tienen su presión arterial alta, colesterol alto o son diabéticos, todos ellos se beneficiaran de este alto nivel de ejercicio hasta que sean capaces de normalizar sus problemas de salud.

### Si Tiene Sobrepeso Comience con una Caminata

La mayoría de las personas con sobrepeso comienzan con una caminata y esa es una excelente opción, ya que es de bajo riesgo y no cuesta nada. Si usted se encuentra fuera de forma, caminar a ritmo lento le producirá beneficios, pero si se encuentra en mejor condición, necesitará caminar más rápido y/o a distancias más largas para ver resultados.

Independientemente del nivel en el que comienza, mientras más vigoroso sea su ritmo al caminar, más dramáticos serán los efectos de acondicionamiento. Cuando camina para hacer ejercicio debería caminar a un ritmo constante, lo suficientemente rápido como para que su ritmo cardiaco aumente.

Sin embargo, el principal problema que tiene caminar es que muchas personas se acostumbran a ello relativamente rápido pero no se aumenta la intensidad del ejercicio a medida que aumenta su condición física. Es importante que una vez que se acostumbre a la rutina, aumente la intensidad con el fin de continuar obteniendo beneficios.

Una vez que se ponga en forma, tendrá que caminar durante más de dos horas para poder alcanzar beneficios significativos. Por lo tanto, una vez que llegue a ese punto, sería inteligente elegir actividades más vigorosas como trotar, una maquina elíptica, correr o hacer ejercicios de fuerza, en lugar de solo caminar.

### Aumente la Intensidad Regularmente

Idealmente, debe hacer ejercicio a una intensidad que de alguna manera le cueste trabajo hablar con la persona de al lado. Esto hace que no tenga que medir su pulso o utilizar monitores de ritmo cardíaco.

Si le resulta fácil hablar con la persona de al lado, entonces no está trabajando lo suficiente como para producir los beneficios necesarios para perder peso. Sin embargo, si respira tan profundamente que le cuesta trabajo entablar una conversación, entonces significa que está haciendo ejercicio lo suficientemente duro y que necesita disminuir la intensidad un poco.

Utilizando estas técnicas simples como guía asegurará que aumente constantemente su intensidad a medida en que su condición física aumente también.



## Haga Ejercicio Anaeróbico

Existe mucha evidencia científica, que demuestra claramente que el ejercicio en intervalos tiene grandes beneficios. En la actualidad, creo firmemente que a pesar de la resistencia de los ejercicios de cardio es importante, esto realmente necesita formar parte de un programa más completo que incluya explosiones cortas de actividad de alta intensidad, individualizadas para cada nivel de ejercicios en específico.

La evidencia reciente sugiere que esto realmente podría proporcionar MÁS protección contra los ataques cardíacos que los ejercicios tipo aeróbicos de larga duración.

Otro de los beneficios principales de este método es que disminuye radicalmente la cantidad de tiempo que pasa haciendo ejercicio, mientras que le brinda mayores beneficios. Por ejemplo, correr a alta intensidad produce niveles altos de unos compuestos químicos llamados, catecolaminas, que permiten que se queme más grasa debajo de la piel y que ejercite sus músculos. El aumento resultante de la oxidación de grasa aumenta la pérdida de peso. Así que, las explosiones cortas de actividad a alta intensidad pueden ayudar a alcanzar el peso óptimo y el nivel de condición física ideal en un periodo de tiempo muy corto.

Sería bueno que su médico le de la autorización si no se encuentra en buena forma física antes de comenzar un programa como este. Sin embargo, podría comenzar con una caminata e ir progresando a su propio ritmo. Pero esta es una técnica que debería ayudarle a casi cualquier persona que la utilice.

## Trate de Correr

Si se siente ambiciosos puede avanzar y correr, que personalmente es mi ejercicio favorito- Corro desde 1968. Es una de las maneras más eficaces y baratas de mantenerse saludable, el único equipo que necesita es un par de tenis.

Si decide correr, por favor reconozca que la mayoría de los tenis no durarán más de seis meses. Si decide utilizarlos por más de seis meses aumentará su riesgo de lesión.

Uno de los inconvenientes con correr es que depende del clima. Por supuesto, siempre puede utilizar una caminadora, pero eso le añade un costo de un club deportivo o el equipo para su hogar. Si usted está pasando a este nivel del programa e invertirá en el equipo necesario, creo que la elíptica es, mucho mejor que la caminadora ya que le proporciona una experiencia de ejercicio aeróbico óptima.



## Pruebe una Maquina Elíptica

Las maquinas elípticas por lo general son más baratas y mucho más silenciosas que las caminadoras y le proporcionan una sesión de ejercicios a la parte inferior de su cuerpo ya que rota el uso de diferentes grupos de músculos en las piernas. Sin embargo, deberá estar seguro de utilizar una elíptica que pueda inclinar en varios niveles. Algunos modelos tienen bases fijas y manijas que permiten que ejercite sus brazos, pero creo que es de gran ayuda que ejercite los diferentes músculos en las piernas ya que son mucho más largos que los del brazo.

Tal vez usted no lo note, pero el ejercicio claramente reduce las tasas de cáncer, al disminuir los niveles de insulina, aumentar la función inmunológica y la defensa antioxidante y a optimizar sus niveles hormonales y de ADN.

### Incorpore Ejercicios de Fuerza para Mejorar sus Beneficios de Salud



Completar su rutina de ejercicio con unos ejercicios de fuerza asegurará que realmente optimice lo mejor posible los beneficios de salud de un programa regular.

Un [estudio](#) publicado en la revista *Medicine and Science in Sports and Exercise* confirma que la persona promedio que hace ejercicios de resistencia, el número de repeticiones (el número de veces que un músculo o grupo de músculos se utiliza para levantar peso) no es lo más importante, se descubrió que una ronda de repeticiones es casi tan efectivo para mantener su condición física como tres rondas. La ACSM- la organización sobre la medicina deportiva y la ciencia del ejercicio más grande

del mundo- y el U.S Surgeon General también han recomendado una ronda de ejercicios durante un tiempo.

Incorporar una simple ronda de 5-10 minutos de levantamiento de pesas en su programa de ejercicios diario definitivamente mejorará su forma física y es una meta sumamente práctica y fácil de alcanzar para la mayoría de las personas. Existen algunos conceptos claves que debe tomar en cuenta.

Necesita hacer las repeticiones suficientes como para agotar sus músculos. El peso deber ser lo suficientemente pesado como para hacer menos de 12 repeticiones, sin embargo lo suficientemente ligero como para hacer al menos cuatro repeticiones. También es importante que NO haga ejercicio de la misma forma todos los días. Necesitan al menos dos días de descanso para recuperar, reparar y reconstruir. Ciertamente, en este caso más no significa mejor.

Mientras usted se encuentre haciendo un poco de ejercicios cardiovasculares en su programa de ejercicio, como utilizar una maquina elíptica, realmente no necesitará ejercitar las piernas porque ya se encuentra trabajando los músculos de las piernas. Esto ayudará a que se tarde menos tiempo haciendo ejercicio de resistencia, menos de diez minutos.

Para información más a detalle sobre el programa de entrenamiento de fuerza, por favor revise mis recomendaciones sobre el [entrenamiento con pesas](#).

### Ejercítese Correctamente para Optimizar la Pérdida de Peso

Si utilizará el ejercicio para bajar de peso, considere el ejercicio de levantamiento de peso. En mi experiencia los ejercicios que no requieren de levantamiento de peso, como nadar y andar en bici, no son tan eficaces o efectivos para la pérdida de peso. Por lo general necesitará ejercitarse cuatro veces como mucho con estas actividades para recibir los mismos beneficios de correr o utilizar la elíptica. Dado a que la mayoría de nosotros no tenemos mucho tiempo para hacer ejercicio esto se vuelve menos práctico. Además, para maximizar los esfuerzos para la pérdida de peso, asegúrese incluir ejercicios de alta intensidad con intervalos en su programa (vea el segmento sobre el entrenamiento anaeróbico en la parte de arriba) y entrenamiento de fuerza.

## Nade Pero Evite Aguas Cloradas

Nadar es uno de los mejores ejercicios en el planta, ya que trabaja casi todos sus músculos, pero presenta un problema, que la mayoría de las albercas tiene grandes cantidades de cloro.

El cloro en la mayoría de las albercas se absorbe por la piel y puede contribuir con importantes alteraciones en su bioquímica. Su cuerpo es muy bueno metabolizando muchas cosas, pero las dioxinas (un bioproducto del cloro) y otros compuestos organoclorados no lo incluyen. Incluso si está expuesto a niveles muy bajos, las dioxinas se acumulan en su cuerpo. Los efectos acumulativos de las dioxinas en humanos han sido relacionados con:

- Defectos de nacimiento
- Cáncer
- Trastornos reproductivos
- Colapso en el sistema inmunológico

Sin embargo, tiene la opción de nadar en un lago, río u océano dependiendo de la temperatura del agua.

## Pruebe Andar en Bicicleta, Pero Tome en Cuenta las Medidas de Seguridad

Si decide andar en bicicleta para su salud, estudie todas las medidas de seguridad para la bicicleta ya que tiene alto riesgo de lesiones serias con otras opciones de ejercicio.

Los hombres que practican el ciclismo toman las precauciones necesarias para elegir la bicicleta adecuada, ya que son propensos a problemas que van desde entumecimiento genital, problemas de erección, dolor e irritación en la ingle. El ajuste adecuado- incluyendo el nivel correcto del pedal así como la altura- es importante. Una silla rellena adecuadamente, junto con los shorts para bicicleta, también pueden ayudar a reducir el riesgo de problemas sexuales. Por supuesto que siempre debe utilizar casco.



## Apéguese al Programa

El hecho de necesitar el ejercicio no es algo nuevo. Para todos aquellos que no hacen ejercicio, no es cuestión de entender los beneficios, sino encontrar la motivación para comenzar- y continuar- con el programa. El gran avance es que en la actualidad tenemos técnicas nuevas como el [EFT](#), una forma de acupresión psicológica que puede facilitar la capacidad de comenzar y continuar con un programa de ejercicio de largo plazo. Puede consultar mi manual gratuito de [EFT](#) para aprender cómo utilizar esta increíble herramienta.

## Un Mensaje para Llevar a Casa

## PLAN DE NUTRICION DEL DR. MERCOLA

No se base únicamente en el cardio. Necesitará incorporar un entrenamiento de intervalos, junto con entrenamiento de fuerza para desarrollar un programa de ejercicio mucho más completo. También querrá integrar ejercicios de flexibilidad y de músculos core, como el yoga, que ha probado ser benéfico para las personas que sufren de dolor de espalda.

Cuando usted realiza ejercicios tipo cardio, asegúrese de hacerlos lo suficientemente intensos, para que se le dificulte entablar una conversación. Si no puede hablar nada, necesita disminuir el ritmo, pero si puede hablar fácilmente probablemente sean pocos los beneficios que obtenga.

Para ayudarse a mantener un registro, puede imprimir esta tabla de ejercicios. Creo que mantener esta tabla en un lugar en donde la pueda ver (el refrigerador, espejo del baño, etc.) es extremadamente motivante para seguir con su rutina.

### Tabla de Ejercicio Diario

Calendario de Ejercicios para \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Haré este programa para obtener los siguientes beneficios (por favor subraye todo lo que corresponda):

- **Disminuir mi riesgo de ataque cardíacos y embolias**
- **Reducir mi estrés**
- **Mejorar mi colesterol**
- **Retrasar el envejecimiento**
- **Mejorar mi resistencia y energía**
- **Perder peso**
- **Mejorar mi autoestima y estado de animo**
- **Disminuir la diabetes**
- **Disminuir el cáncer**

**Voy a hacer ejercicio (subraye uno): antes del trabajo, a la hora del almuerzo, después del trabajo.**

**PLAN DE NUTRICION DEL DR. MERCOLA**

	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
<b>Semana 1</b>							
Actividad							
Tiempo/Distancia							
Ruta/Programa							
Ritmo cardíaco							
Comentarios							
<b>Semana 2</b>							
Actividad							
Tiempo/Distancia							
Ruta/Programa							
Ritmo cardíaco							
Comentarios							
<b>Semana 3</b>							
Actividad							
Tiempo/Distancia							
Ruta/Programa							
Ritmo cardíaco							
Comentarios							
<b>Semana 4</b>							
Actividad							
Tiempo/Distancia							
Ruta/Programa							
Ritmo cardíaco							
Comentarios							

## PLAN DE NUTRICION DEL DR. MERCOLA

Utilice la tabla de arriba, la cual le damos a todos los pacientes nuevos en mi clínica, para ayudarlo a comprometerse con un programa regular. Si tiene problemas con el ejercicio que no están físicamente relacionados, revise mi [manual de EFT gratis](#) para saber cómo utilizar esta herramienta simple pero eficaz para ayudarlo a re-enfocarse. La [sección sobre los objetivos y afirmaciones](#) es especialmente útil para ayudarlo a seguir con su programa de ejercicios.

### **Progresión del Ejercicio:**

Comience con tantos días de la semana como pueda, y agregue un día más cada semana hasta que haga ejercicio 6 días a la semana.

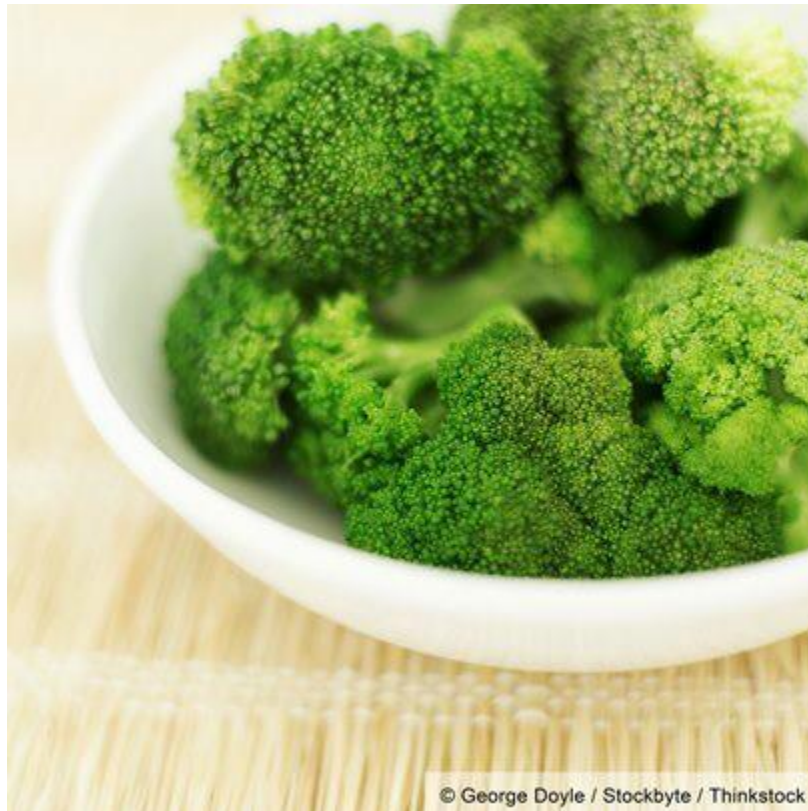
### **Duración:**

Comience con tantos minutos como pueda, y agregue un minuto más cada día hasta que logre hacer de 45-60 minutos por sesión. Si usted está haciendo ejercicio para bajar de peso, recuerde que el uso del entrenamiento de alta intensidad a intervalos, con pausas entre ellos, va a maximizar la quema de grasa.

Usted puede medir su ritmo cardíaco, contando el número de latidos en el punto del pulso en la muñeca o en el cuello durante diez segundos y luego multiplicar por 6. La frecuencia cardíaca de entrenamiento es lo más rápido que aguante y todavía hablar con la persona de a lado confortablemente.

# 23

## Alimentos Nutritivos





## Información Nutricional de 25 Alimentos Bien Conocidos

Algunos alimentos contienen de manera natural propiedades que promueven la salud y combaten enfermedades, mientras que otros contienen elementos que podrían obstaculizar sus metas de salud. Conozca información útil que podría sorprenderlo sobre algunos alimentos.

- Achicoria
  - Calabacín
  - Col rizada
  - Hinojo
  - Aguacate
  - Camote
  - Colinabo
  - Hojas de Mostaza
  - Apio
  - Cebolla
  - Diente de León Verde
  - Jícama
  - Brócoli
  - Cilantro
  - Ejote
  - Mantequilla de Maní
  - Cacahuates
  - Col china
  - Espárragos
  - Perejil
- 
- Plátano
  - Rábanos
  - Remolacha
  - Semillas de Calabaza
  - Tomate

## Achicoria

- ☑ La achicoria contiene insulina, lo que ayuda a los diabéticos a regular sus niveles de azúcar
- ☑ La achicoria está estrechamente relacionada con la lechuga y el diente de león pero es miembro de la familia del girasol
- ☑ Podría limpiar el hígado y la vesícula
- ☑ La achicoria es benéfica para la digestión, el sistema circulatorio y la sangre
- ☑ Las hojas de achicoria son buena fuente de calcio, vitamina A y potasio



## Aguacate

- ☑ El aguacate es rico en grasas monoinsaturadas que se queman fácilmente y se convierten en energía
- ☑ Un aguacate tiene más del doble de potasio que un plátano
- ☑ Para hacer un delicioso y cremoso aderezo para ensalada mezcle aguacate con jugo de zanahoria fresco



## Apio

- ☑ El apio es la mejor fuente vegetal de sodio natural
- ☑ Es rico en potasio
- ☑ El alto contenido de agua que tiene el apio lo hace ideal para hacerlo en forma de jugo
- ☑ Una manera fácil de reducir el consumo de granos en su alimentación, ponga mantequilla de maní en apio y consúmalo en lugar del pan



## Brócoli

## PLAN DE NUTRICION DEL DR. MERCOLA

- ☑ El brócoli contiene el doble de vitamina C que la naranja
- ☑ Tiene casi tanto calcio como la leche entera - y el calcio se absorbe mejor
- ☑ Contiene selenio, se ha encontrado que este mineral tiene propiedades anti-cáncer y anti-virales
- ☑ El brócoli es una fuente modesta de vitamina A y vitamina E alfa-tocoferol
- ☑ También tiene propiedades antioxidantes



## Cacahuates

- ☑ Los cacahuates contienen proteína benéfica, sin embargo muchas personas son alérgicas a ellos y les resulta difícil digerirlos
- ☑ También contienen aflatoxinas, un cancerígeno, el cual podría ayudar a explicar por qué se ha encontrado que los agricultores de cacahuates tienen tasa desproporcionadamente altas de cáncer
- ☑ Los cacahuates son ricos en hongos y a menudo en pesticidas
- ☑ No contienen ninguna grasa omega-3, lo que puede contribuir con la distorsión en la relación entre su omega-6 y omega-3
- ☑ Los cacahuates contienen casi la misma cantidad de proteína que la soya y son bajos en carbohidratos con almidón
- ☑ ¿Sabía qué? George Washington Carver fue en gran parte responsable de la popularización del cacahuete como alimento en los Estados Unidos



## Calabacín

- ☑ El calabacín y otras variedades de la calabaza contienen vitamina A y C
- ☑ También contienen potasio y calcio



## PLAN DE NUTRICION DEL DR. MERCOLA

- ☑ El sabor del calabacín es mejor cuando tiene menos de seis pulgadas de longitud
- ☑ El calabacín puede crecer tan grande como un bate de beisbol pero tiene menos sabor cuando tienen este tamaño

### Camote o Papa Dulce

- ☑ Los camotes son una excelente fuente de antioxidantes carotenoides
- ☑ Contienen calcio y son ricos en vitamina A y C, así como en tiamina
- ☑ Tenga cuidado: comer muchos podría provocar hinchazón abdominal e indigestión
- ☑ Los camotes también son ricos en azúcar, por lo tanto su consumo debe ser moderado
- ☑ Los camotes no están relacionados con las patatas ni el ñame



### Cebollas

- ☑ Las cebollas son excelentes antioxidantes y contienen propiedades anti-alergias, antivirales y antihistamínicas
- ☑ Los compuestos de azufre en las cebollas ayudan a desintoxicar el cuerpo
- ☑ Las cebollas ayudan en la reparación celular
- ☑ Las cebollas son una fuente rica de quercetina, un potente antioxidante
- ☑ Para obtener el máximo beneficio nutricional, las cebollas deben comerse crudas o al vapor



### Cilantro

- ☑ El cilantro podría servir para tratar las infecciones del tracto urinario
- ☑ Tanto las hojas como las semillas ayudan en la digestión, alivian los gases



## PLAN DE NUTRICION DEL DR. MERCOLA

intestinales, el dolor y la distensión

- ☑ También ayudan a tratar las náuseas, a calmar la inflamación, el dolor reumático, los dolores de cabeza, la tos y el estrés mental
- ☑ El cilantro forma parte de la familia de la zanahoria

### Col China

- ☑ La col china tiene propiedades anti-inflamatorias
- ☑ Es una excelente fuente de ácido fólico
- ☑ La col china es baja en calorías y en sodio
- ☑ También es rica en vitamina A y es una buena fuente de potasio



### Col Rizada

- ☑ La col rizada alivia la congestión pulmonar y es benéfica para el estómago, hígado y sistema inmunológico
- ☑ Contiene luteína y zeaxantina, que protegen los ojos contra la degeneración macular
- ☑ También contiene ácido indol-3-carbino, que podría proteger contra el cáncer de colon
- ☑ La col rizada es una excelente fuente de calcio, hierro, vitaminas A, C y clorofila



### Colinabo

## PLAN DE NUTRICION DEL DR. MERCOLA

- ☑ El colinabo pertenece a la familia de la col, es una excelente fuente de vitamina C y potasio
- ☑ También es rico en fibra
- ☑ El colinabo ayuda a estabilizar el azúcar en la sangre y por lo tanto sirve para tratar la hipoglucemia y la diabetes
- ☑ También podría ser eficaz contra el edema, la candida y las enfermedades virales



## Diente de León Verde

- ☑ El diente de león es benéfico para la digestión y es un antiviral que podría ser útil en el tratamiento del SIDA y el herpes
- ☑ También podría ser útil para el tratamiento de la ictericia, la cirrosis y edema debido a la presión arterial alta, gota, eczema y acné
- ☑ El diente de león también se utiliza para tratar y prevenir los tumores de mama y de pulmón, así como la hinchazón premenstrual
- ☑ El diente de león verde es rico en vitamina A en la forma de antioxidantes carotenoides y vitamina C
- ☑ También contiene calcio y potasio
- ☑ La raíz de diente de león contiene inulina, que disminuye el azúcar en la sangre en diabéticos



## Ejotes

- ☑ Los ejotes frescos contiene vitamina A, complejo de vitamina B, calcio y potasio
- ☑ Los ejotes son diuréticos y podría utilizarse para tratar la diabetes
- ☑ Un ejote fresco debería ser crujiente y sentirse aterciopelado al tacto



## Espárragos

- ☑ Los espárragos son ricos en glutatión, un importante anticarcinógeno
- ☑ También contiene rutina, que protege los vasos sanguíneos pequeños evitando que se rompan y también podría proteger contra la radiación
- ☑ Los espárragos son buena fuente de las vitaminas A, C y E, vitaminas del complejo B, potasio y zinc



## Hinojo

- ☑ El hinojo contiene el flavonoide quercetina antioxidante
- ☑ Esta hierba es anticancerígena y puede ser útil para los pacientes con cáncer sometidos a quimioterapia o radiación
- ☑ El hinojo puede ayudar con la indigestión y espasmos del tracto digestivo
- ☑ También ayuda a expulsar las flemas de los pulmones



## Hojas de Mostaza

- ☑ Las hojas de mostaza son un vegetal excelente contra el cáncer
- ☑ También podrían ser benéficas para los resfriados, artritis o depresión
- ☑ Aunque las hojas de mostaza que se venden en los Estados Unidos tienen un sabor relativamente suave, algunas de las variedades de este vegetal, especialmente las de Asia, pueden tener un sabor tan picoso como el del chile jalapeño, dependiendo de su contenido de aceite de mostaza





## Jícama

- La jícama es baja en sodio y rica en potasio
- Tiene un sabor ligeramente dulce parecido al de las castañas de agua, pero más crujiente
- Debido a su alto contenido de carbohidratos, debería consumirse con moderación



## Mantequilla de Maní

- Cuando compre mantequilla de maní, elija únicamente las variedades orgánicas
- La mantequilla de maní no orgánica tiene muchos pesticidas y hongos, y contiene aflatoxinas, un moho cancerígeno muy potente
- Para aumentar la proteína en la mantequilla de maní (los cacahuates tienen casi la misma cantidad de proteína que la soya), puede mezclarla con levadura de cerveza. Esto es especialmente útil para los vegetarianos



## Perejil

- El perejil sirve como una ayuda digestiva
- Ayuda a purificar la sangre y a estimular los intestinos
- El perejil es un anticancerígeno
- Contiene tres veces más vitamina C que las naranjas y el doble de hierro que las espinacas
- El perejil contiene vitamina A y es una buena fuente de cobre y magnesio
- Para un aliento fresco de manera natural, pruebe con una ramita de perejil



## Plátano

- ¡No es necesario comer plátano para obtener potasio! (Aunque se encuentra presente en los plátanos, el potasio es el nutriente predominante en la mayoría de las frutas y vegetales.)
- Los plátanos son ricos en azúcar, así que no debería comerlos si tiene problemas de azúcar en la sangre
- No coma plátano con el estómago vacío, el combinarlo con un poco de proteína ayudará a normalizar la respuesta a la insulina provocada por el azúcar que contiene el plátano
- Los plátanos con punta verde son mejores para su salud que los plátanos maduros
- Como nota adicional: Debido a que los plátanos son tan populares, muchas veces se destruyen selvas tropicales con el fin de dar paso a las plantaciones de plátano



## Rábano

- Los rábanos tienen propiedades antibacterianas y anti-hongos
- Forman parte de la familia de las coles
- Los rábanos contienen vitamina C, potasio y otros minerales
- Son cultivados en Egipto desde el año 2780 AC, originalmente los rábanos eran negros



## Remolacha o Betabel

- La remolacha contiene cantidades notables de calcio, hierro, magnesio y fósforo
- También contiene vitamina A, complejo B y C
- La remolacha es alta en niveles de carbohidratos y por lo tanto debería consumirse con moderación



## Semillas de Calabaza

- Las semillas de calabaza son ricas en zinc, lo que es bueno para la próstata y la construcción del sistema inmunológico
- También contienen ácidos grasos que matan los parásitos
- Las semillas de calabaza crudas contienen ácidos grasos esenciales y proteína benéfica
- Para obtener mejores beneficios nutricionales, lo mejor es comerlas crudas
- Las semillas asadas contienen grasa dañada que puede provocar una placa en las arterias



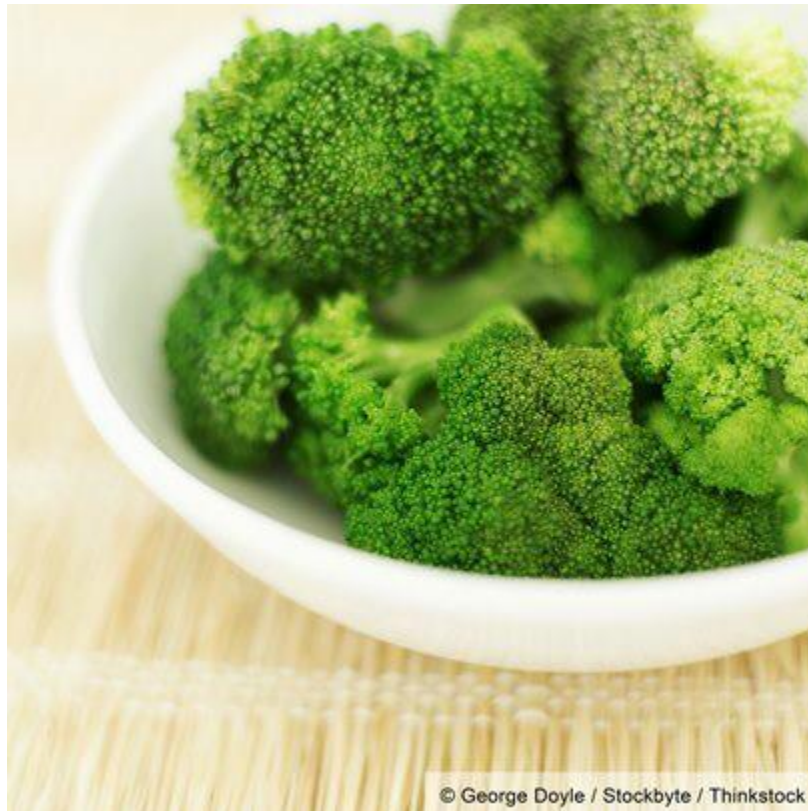
## Tomates

- Los tomates son ricos en licopeno, flavonoides y otros compuestos fitoquímicos con propiedades anticancerígenas
- Los tomates son una excelente fuente de vitamina C (la vitamina C se encuentra concentrada en las sustancias gelatinosas que rodean las semillas)
- También contienen vitamina A, complejo de vitamina B, potasio y fósforo



# 24

## Vegetales Recomendados



## Los Mejores y los Peores Vegetales Que Puede Comer

No existe la menor duda de que una de las mejores maneras de mejorar su salud es asegurándose de estar comiendo vegetales frescos, de alta calidad y lo menos procesados posible, idealmente los vegetales cultivados localmente y orgánicamente, consumiendo la mayoría de ellos en su forma cruda.

Una forma sencilla de mejorar su consumo de vegetales es haciéndolos en forma de jugo. Los jugos de vegetales orgánicos son altamente recomendados a nuestros pacientes en la clínica que están tratando de restaurar y mejorar su salud. Simplemente no conozco ningún tipo de intervención nutricional que tenga más influencia en la salud que comer o tomar en forma de jugo vegetales orgánicos y frescos.



### ¿Todos los Vegetales Son Iguales?

Si usted fuera a obtener todos sus vegetales de fuentes de cultivo convencionales, eso sería mejor para su salud que no comer ni un vegetal en absoluto. Sin embargo, los vegetales cultivados de forma convencional no son la mejor opción. Los vegetales orgánicos son una mucha mejor opción.

¿Por qué?

Los agricultores orgánicos de la USDA (y muchas granjas pequeñas que no tienen certificación) deben utilizar diferentes estándares de cultivo. Estos estándares incluyen jamás utilizar:

- Pesticidas
- Fertilizantes sintéticos
- Aguas residuales
- Organismos genéticamente modificados o transgénicos
- Radiación ionizante

La Agencia de Protección Ambiental (EPA por sus siglas en inglés) considera que un 60 por ciento de herbicidas, 90 por ciento de fungicidas y 30 por ciento de insecticidas son carcinogénicos y la mayoría también dañan su sistema nervioso. De hecho, estos poderosos y peligrosos productos químicos han sido relacionados con varios problemas de salud, tales como:

Neurotoxicidad	Alteración de su sistema endocrino	Carcinogenicidad
Supresión de su sistema inmunológico	Infertilidad en los hombres y reducción de su función reproductiva	Abortos
Enfermedad de Parkinson		

Esta información por si sola debería hacerlo reflexionar al considerar si comprar vegetales orgánicos o no. Pero lo animo a investigar más sobre las condiciones de cultivo orgánicas y convencionales. Creo que después de investigar los hechos y estadísticas, llegará a la conclusión de que los vegetales orgánicos son mucho más nutritivos que los vegetales cultivados de forma convencional.

### Cargas de Pesticidas de las Frutas y Vegetales Convencionales

Para tomar una decisión sobre que vegetales debería comprar orgánicos y que vegetales convencionales podrían ser seguros, es conocer la cantidad de pesticidas que se encuentra en las frutas y vegetales convencionales. Así que si usted tiene cierto presupuesto, utilice esta información que lo ayudará a guiarse y elegir las mejores opciones cuando se trata de disminuir la exposición a los pesticidas en general.

De las 43 diferentes categorías de frutas y vegetales analizadas por el Grupo de Trabajo Ambiental e incluidos en la *Guía del Consumidor de Pesticidas en los Productos*, las siguiente 12 frutas y vegetales tuvieron la mayor carga de pesticidas, haciéndolos lo más importantes para comprar orgánicos:

Duraznos	Manzanas	Pimientos dulces
Apios	Nectarinas	Fresas
Cerezas	Lechuga	Uvas (importadas)
Peras	Espinaca	Patatas

En contraste, se descubrió que los siguientes alimentos tienen la menor carga de pesticidas residuales, haciéndolos los más seguros entre los vegetales cultivados de forma convencional:

Brócoli	Col	Plátano
Kiwi	Espárragos	Guisantes dulces (congelados)
Mango	Piña	Maíz dulce (congelado)
Aguacate	Cebolla	

## La Importancia de Comprar Vegetales Frescos

Comprar sus vegetales de una fuente local y orgánica es la forma ideal de asegurarse que sus vegetales estén frescos y que sean de alta calidad. Le recomiendo firmemente evitar los vegetales marchitos de cualquier tipo, porque cuando los vegetales se marchitan, pierden mucho de su valor nutricional. De hecho, los vegetales orgánicos marchitos podrían ser menos saludables que los vegetales convencionales frescos.

Otra razón para comprar su vegetales orgánicas en una fuente local es que mientras más frescos sean, mayor será su contenido de biofotones.

## ¿Qué Son los Biofotones?

Los biofotones son pequeñas unidades físicas de luz, que son almacenadas y utilizadas en todos los organismos biológicos- incluyendo su cuerpo.

El Dr. Fritz-Albert Popp fue el primero en sugerir que esta luz dentro de todos los organismos biológicos debe originarse, al menos en parte, de los alimentos que come. Cuando usted come alimentos de origen vegetal, se cree que las ondas de luz (fotones) se asimilan en las células de su cuerpo. El propósito de estos biofotones es mucho más importante de lo que se cree, porque son los transmisores de importante bio-información nutricional utilizada en muchos procesos complejos vitales en su cuerpo.

Todo organismo vivo emite biofotones o bajos niveles de luminiscencia (luz con una longitud de onda entre 200 y 800 nanómetros). Se cree que mientras más alto sea el nivel de energía de luz emitido por la célula, mayor será la vitalidad y el potencial de transferir energía de la luz a su cuerpo. En otras palabras, mientras más luz haya almacenada en un alimento, más nutritivo será al momento de consumirlo. Los vegetales frescos y orgánicos son ricos en esta energía de luz biofotónica.

## Las Enfermedades Pueden Presentarse Cuando la Emisión de Biofotones Está Fuera de Sincronía

La investigación realizada por el Dr. Popp también demostró que las emisiones de luz de las personas sanas siguen una serie de ritmos biológicos durante el día y la noche y también durante la semana y el mes. Sin embargo, en sus estudios las emisiones de luz de los pacientes con cáncer no tuvieron tanto ritmo y parecían



revueltos, lo que sugiere que sus células no se comunicaban apropiadamente. Asimismo, de acuerdo con la investigación del Dr. Popp, los pacientes con esclerosis múltiple tenían exceso de luz, lo que provocaba lo que él considera una confusión a nivel celular.

Incluso el estrés puede influir en la emisión de biofotones, provocando un aumento cuando el estrés aumenta. También se sabe que los productos químicos causantes de cáncer alteran la emisión de biofotones, interrumpiendo la comunicación celular adecuada, mientras que ciertas sustancias naturales pueden ayudar a restaurar la comunicación adecuada.

Por ejemplo, el Dr. Popp descubrió que el muérdago parece restaurar las emisiones de biofotones de las células tumorales a un nivel normal. Curiosamente, incluso la medicina convencional confirmó que el extracto de muérdago parece tener un efecto benéfico en el cáncer<sup>1</sup>, con un estudio<sup>2</sup> publicado en *Alternative Therapies in Health and Medicine*, demostrando que las tasas medias de supervivencia casi se duplicaron entre las pacientes con cáncer de mama que recibieron extracto de muérdago.

### Un Consejo Importante para Recolectar la Valiosa Energía de la Luz

Como ya lo saben las personas que leen mis artículos con frecuencia, he recomendado durante mucho tiempo que su alimentación se base en alimentos CRUDOS con el fin de mantener una salud óptima. Esto debido a que los alimentos crudos tienen el mayor contenido de energía biofotónica.

Mientras más energía de luz haya almacenada proveniente de los alimentos crudos (esto no debe ser confundido con el estado de su vitamina D, que es producido por el sol en su piel), mayor será el poder de sus campos electromagnéticos en general y por consecuencia habrá más energía disponible para curar y mantener una salud óptima.

Creo firmemente que es sólo cuestión de tiempo antes de que la importancia de la energía de la luz en su salud y bienestar sea ampliamente reconocida y aplicada en el campo de la medicina. Mientras tanto, debe recordar que su cuerpo no está compuesto únicamente de tejidos, vasos sanguíneos y órganos- sino que también está compuesto de luz.

### Razones para Hacer Jugos

Como lo mencioné al principio, una de las mejores formas de obtener grandes cantidades de vegetales crudos en su alimentación es haciéndolos en forma de jugo. Muchas personas ven esto como un inconveniente, pero con el exprimidor apropiado, el tiempo no será problema en absoluto.

El hecho es que, al principio muchas personas creen que hacer jugos es algo complicado, pero se llevan la grata sorpresa de que es mucho más fácil de lo que pensaban. Existen tres razones principales por las que querrá considerar incorporar jugos vegetales orgánicos en su programa de salud:

- **Hacer sus vegetales en forma de jugo lo ayuda a absorber la mayoría de los nutrientes.** Esto es importante porque la mayoría de nosotros tenemos una mala digestión, resultado de las malas elecciones en los alimentos durante muchos años. Esto limita la capacidad de su cuerpo para

absorber todos los nutrientes de los vegetales. Hacerlos en forma de jugos lo ayudará a “pre-digerirlos” por usted, así que recibirá una mayor nutrición, en lugar de simplemente eliminarlos a la hora de ir al baño.

- **Hacer sus vegetales en forma de jugo le permite consumir la cantidad adecuada de manera eficiente.** Si usted es del tipo de carbohidratos, debería comer una libra de vegetales crudos por cada 50 libras de su peso corporal al día. Algunas personas podrían sentir que es difícil comer muchos vegetales, pero usted puede lograr consumir la cantidad adecuada con un vaso de jugo de vegetales.
- **Puede añadir una amplia variedad de vegetales en su alimentación.** Muchas personas comen las mismas ensaladas de vegetales todos los días. Esto viola el principio de la rotación de alimentos y aumenta las probabilidades de que desarrolle alergia a ciertos alimentos. Pero con el jugo, usted puede añadir una gran variedad de vegetales que normalmente no come.

Comience haciendo jugos de vegetales que le gusta comer. El jugo debe tener un sabor agradable- que no lo haga sentir nauseas. Es muy importante escuchar a su cuerpo cuando se trata de los jugos. Su estómago debería sentirse bien toda la mañana. Si siente que produce ruidos o lo hace sentir diferente, entonces significa que probablemente coloco algún vegetal que no debería comer. Personalmente, he notado que puedo hacer en forma de jugo grandes cantidades de col, pero si no lo consumo no pasa nada.

## ¿Cuáles Son los Mejores Vegetales para Una Buena Salud?

Mi Lista de Vegetales Recomendados brinda una guía de los vegetales más nutritivos y los vegetales que debe limitar debido a su alto contenido carbohidratico. Recuerde que mientras más verde esté el vegetal, más nutritivo será. Idealmente, usted debe hacer en forma de jugo los vegetales que son apropiados para su tipo nutricional, de lo que hablaré más adelante. Hay una prueba que puede tomar para conocer su tipo nutricional, que está detallada en mi libro, [Tome el Control de su Salud](#). Como alternativa, puede tomar la prueba [gratuita en línea](#).

Como guía general, la siguiente lista detalla algunos de los mejores y peores vegetales para su salud.

Vegetales Altamente Recomendados	
Espárragos	Escarola
Aguacate (de hecho es una fruta)	Hinojo
Remolacha	Col verde y roja
Bok Choy	Kale/Col rizada
Brócoli	Colinabo

Coles de Brúcelas	Lechuga: romana, de hoja roja, hoja verde
Coliflor	Hoja de Mostaza
Apio	Cebollas
Chicory	Perejil
Col china	Pimientos: rojo, verde, amarillo y picantes
Chives	Tomates
Cebollín	Nabos
Pepinos	Espinacas
Hojas de Diente de León	Calabacín

**Usar con moderación debido a los altos niveles de carbohidratos**

Remolacha o Betabel	Jicama
Zanahoria	Calabaza de Invierno
Berenjena	

**Vegetales a Evitar**

Papas	
-------	--

**Consejos para Que su Jugo Tenga un Mejor Sabor**

Si quiere hacer que su jugo tenga un sabor un poco más agradable, especialmente cuando empieza con todo esto, puede añadirle los siguientes elementos:

- **Coco:** Este es uno de mis favoritos. Puede comprar el coco entero o utilizar coco rayado sin azúcar. Este le da un delicioso sabor y es una excelente fuente de grasa que le da un balance a su comida. El coco tiene una cadena media de triglicéridos, lo cual tiene muchos beneficios de salud. Incluso puede añadir agua de coco a su jugo, que es una excelente fuente natural de electrolitos, especialmente de potasio.

- **Limones y limas:** Puede añadir medio limón o lima (dejando gran parte de la corteza blanca), esto realmente le da sabor a su jugo
- **Arándanos:** Los investigadores han descubierto que los arándanos tienen cinco veces más antioxidantes que el brócoli, lo que significa que podrían protegerlo contra el cáncer, derrames cerebrales y enfermedades cardíacas. Limite los arándanos a cerca de 4 onzas por litro de jugo.
- **Jengibre fresco:** Esta es una excelente adición si puede tolerarla. Le da a su jugo un “empujón”. Y, los investigadores han descubierto que el jengibre puede tener grandes beneficios en su salud cardiovascular, incluyendo la prevención de la aterosclerosis, disminución de los niveles de colesterol, así como la prevención de la oxidación de lipoproteínas de baja densidad (LDL).

### El Tipo Nutricional y los Jugos de Vegetales

De acuerdo con los principios del Tipo Nutricional, si usted es del tipo de carbohidratos, entonces hacer los vegetales en forma de jugos es ampliamente recomendable. A nuestros pacientes en la clínica que son del tipo de carbohidratos les recomendamos bastante hacer sus vegetales en forma de jugo si quieren recuperar su salud. Si usted es un tipo mixto, ciertamente los jugos le ayudarán. Sin embargo, las personas del tipo de proteínas, necesitan seguir algunas recomendaciones con el fin de hacer que esto les funcione, de lo que hablaré más adelante.

¿Conoce su tipo nutricional? De no ser así, puede determinarlo fácilmente tomando la prueba gratuita en línea para conocer su [tipo nutricional](#).

### El Tipo de Proteínas y los Jugos de Vegetales

Si usted es del tipo de proteínas, entonces debe ser cauteloso al hacer sus vegetales en forma de jugo. Los únicos vegetales que debería hacer en forma de jugo son los vegetales que van de acuerdo a su tipo nutricional, que son el apio, la espinaca, los espárragos, los ejotes y la coliflor (incluyendo la base).

También, para hacer que su jugo pueda ser compatible con su tipo de metabolismo (que necesita grandes cantidades de grasa), es importante mezclar una fuente de grasa cruda con su jugo. La crema cruda, mantequilla cruda, huevos crudos, aguacate, mantequilla de coco o semillas de lino son fuentes de grasas crudas que puede añadir a su jugo, también verá que añadir un poco, o toda, la pulpa vegetal en su jugo e ayudará a hacerlo más satisfactorio.

### Consideraciones Finales Sobre sus Vegetales

La verdad es que los científicos realmente no saben mucho sobre los nutrientes y tomar nutrientes aislados por medio de suplementos no siempre es una buena idea. Una mejor manera de obtener los nutrientes vitales que su cuerpo necesita es comiendo vegetales enteros, frescos y orgánicos.

Le recomiendo que al menos un tercio de sus comidas se basen en alimentos crudos y una buena forma de lograrlo es incorporando los jugos a su plan de alimentación. Personalmente, busco consumir el 80 por ciento de mis alimentos en su forma cruda, incluyendo los huevos, la carne y los productos lácteos.

## PLAN DE NUTRICION DEL DR. MERCOLA

Quiero enfatizar que comer cualquier tipo de vegetal es mucho mejor que no comer nada, así que no se preocupe si tiene de consumir jugos orgánicos frescos pocas veces a la semana. Incluso si tiene que empezar despacio, comenzará a ver cambios positivos en su salud cuando aumente el consumo de vegetales frescos. También, revise mi plan de nutrición completo, que puede ayudarlo a tener una visión integral de su salud en lo que respecta a la alimentación e incluso podría ayudarlo a cambiar su forma de pensar sobre comer.