

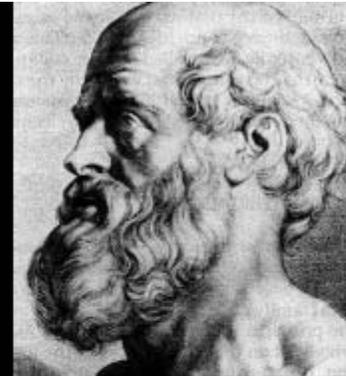
Reunión clínica

Alimentación Saludable

Dr Hugo Ochoa

Hipócrates

(460-370 A.C.)



***“QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICINA Y
TU MEDICINA TU ALIMENTO”.***

(Mensaje olvidado por sus sucesores)

No se **ENGORDA**
por comer mucho.

Se **ENGORDA** porque
se come **MAL**

ALIMENTOS DE HOY: OCNIS

- OBJETOS COMESTIBLES NO IDENTIFICADOS
- PROVIENEN DE LA CIENCIA, NO DE LA NATURALEZA



**• Si seguimos haciendo lo que
estamos haciendo,
seguiremos consiguiendo
lo que estamos consiguiendo.**

• Stephen Covey

The background of the slide is an abstract, textured composition. It features a central dark, circular shape that resembles a shadow or a hole. Surrounding this are various geometric patterns, including lines and shapes that look like stylized letters or symbols. The color palette is diverse, with shades of brown, green, purple, and orange. The overall effect is that of a complex, layered design.

**. El ser humano no
solo es la criatura
más
evolucionada...**



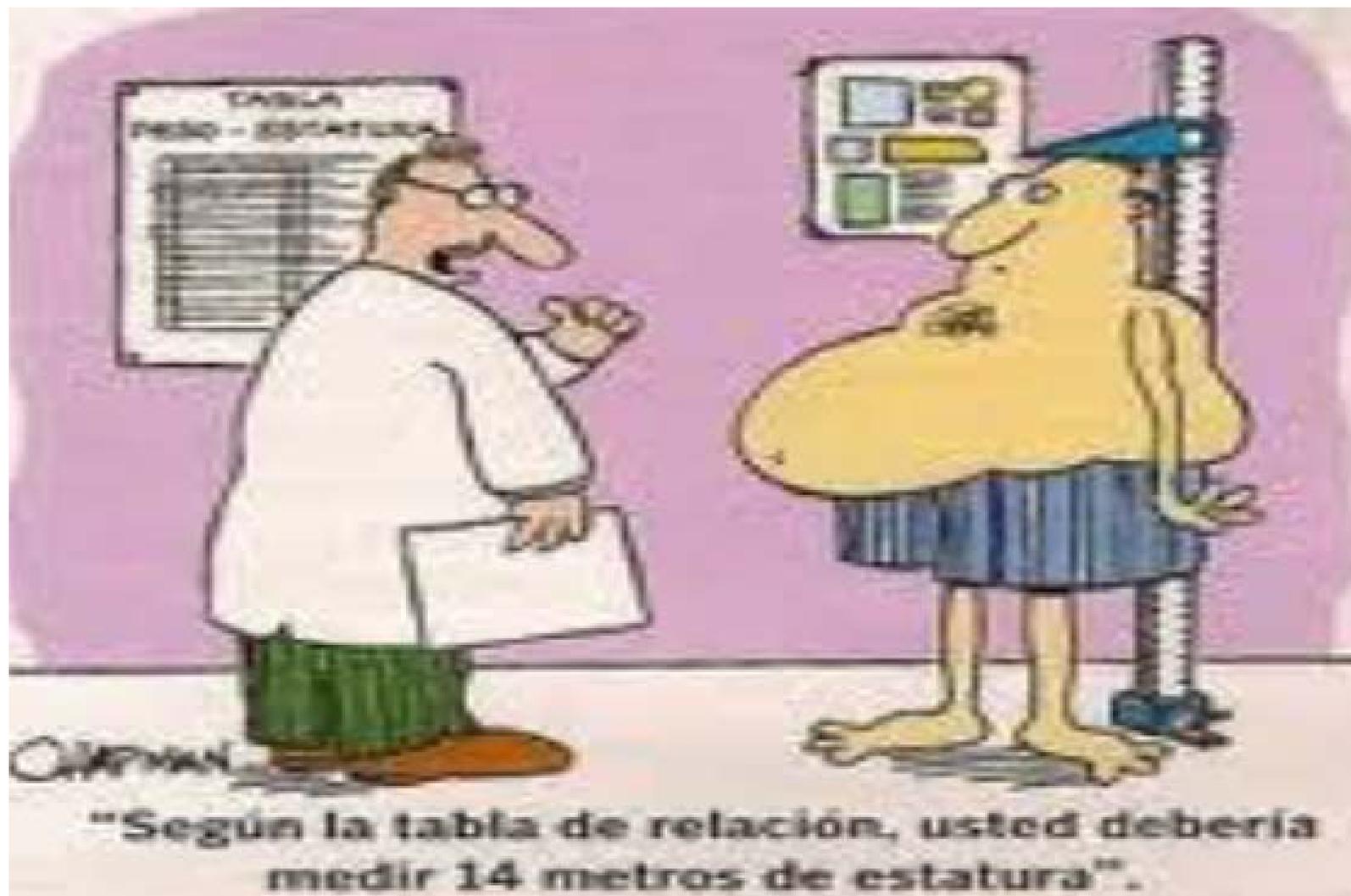
• Es también la más enferma.

¡Imagen aterradora!



No es el temor a la muerte lo que los aterra, es el declive físico y la disfunción mental:
El concepto de una muerte lenta en un asilo, rodeado de personas incapaces de cuidar de sí mismos.







Epidemiología

Más de 50 millones de norteamericanos tienen síndrome metabólico

▪ **American Heart Association (AHA).**

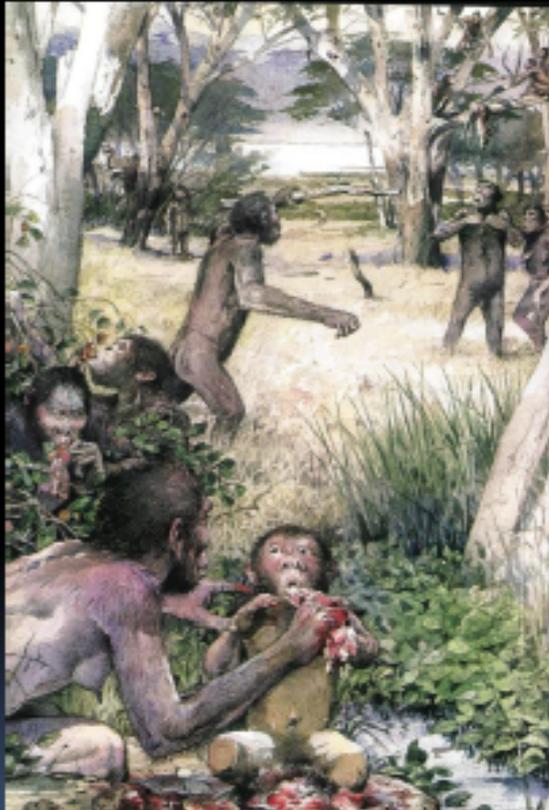
— **www.americanheart.org**

Adaptación por Selección

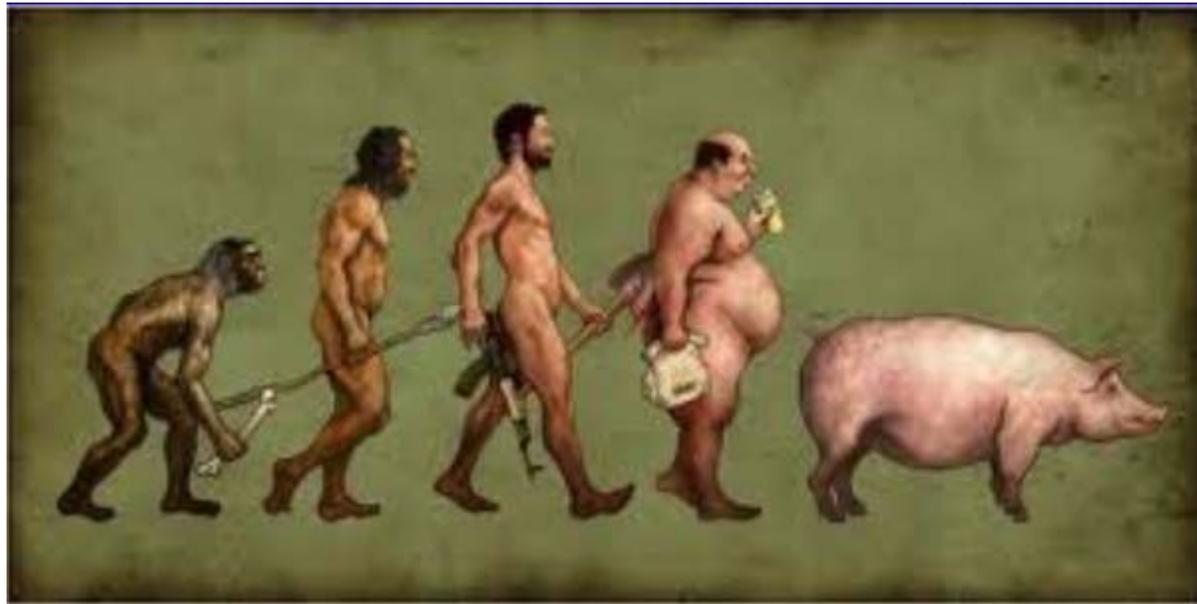


- **Incompatibilidades de adaptación entre nuestro diseño y nuestros entornos actuales.**

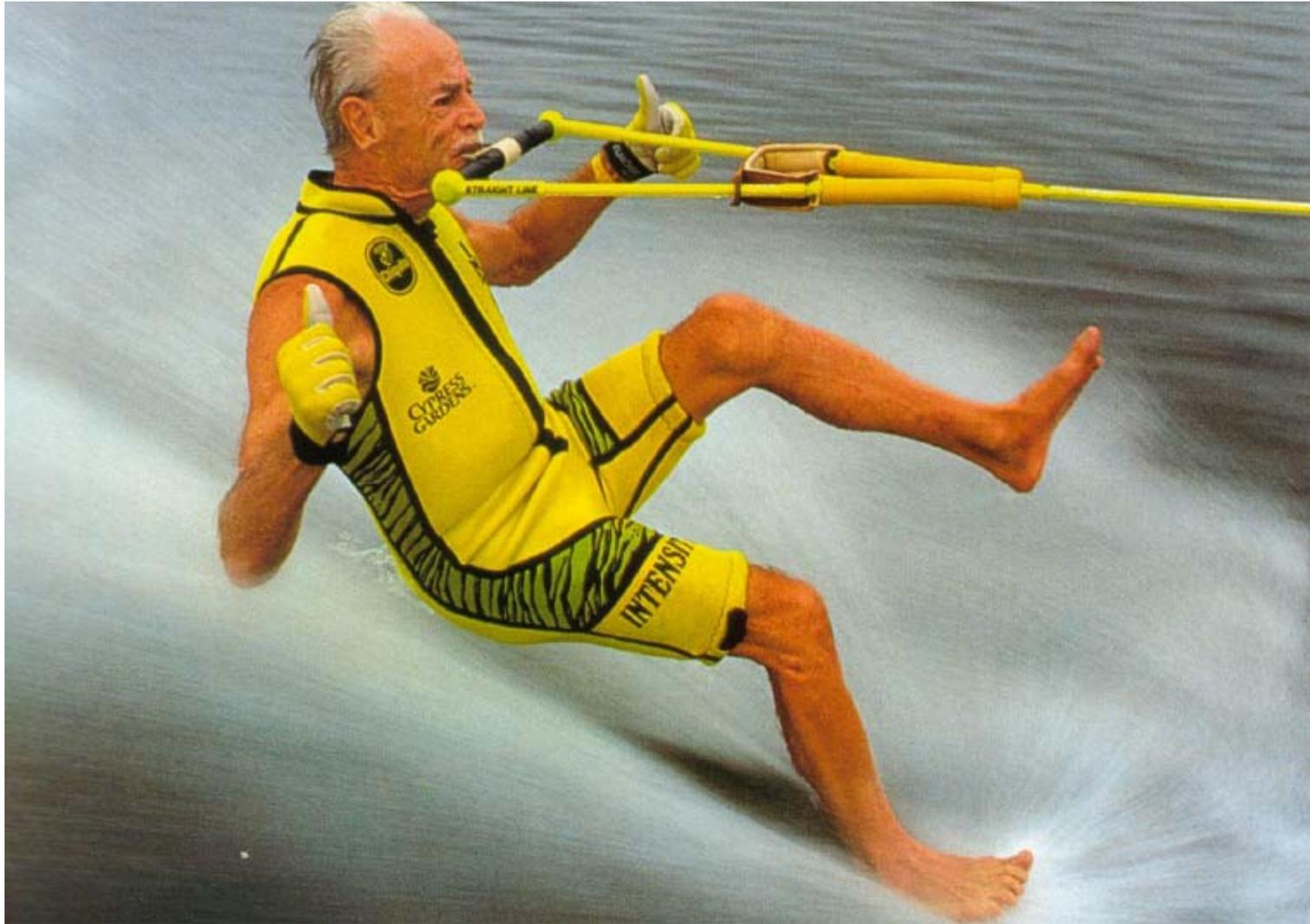
¿Qué comían nuestros ancestros?



- Frutas
- Verduras
- Raíces y tallos
- Nueces
- Agua pura
- (Miel)
- Insectos
- Carnes de caza

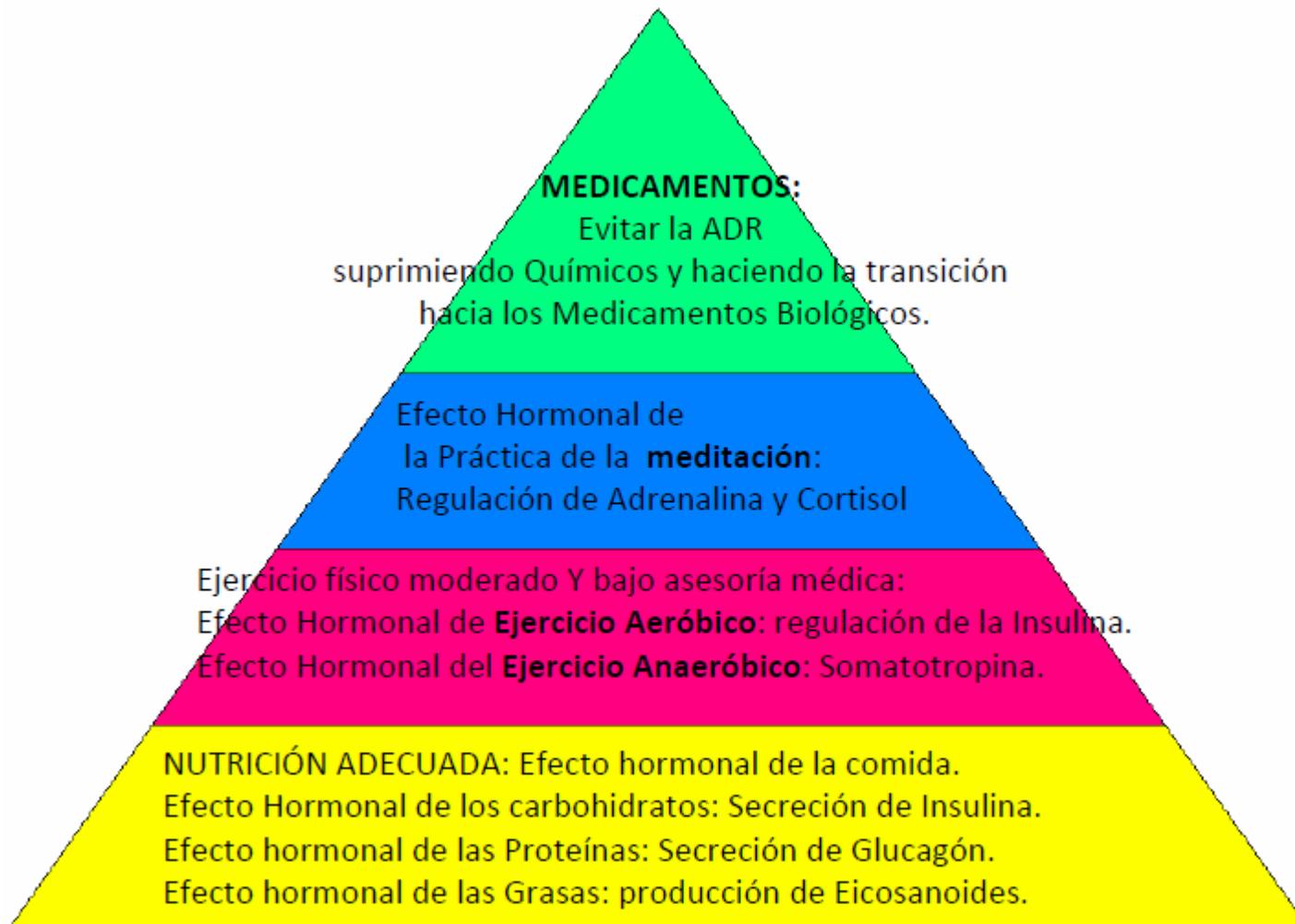






“El verdadero médico investiga primero la causa de la enfermedad y luego aplica la dieta como primera medida terapéutica. Solo si esta fracasa, receta medicamentos.”

SUN SEMINAO. 600 A.C.



Visión oficial de la Nutrición

Tradicionalmente
CUANTITATIVA

- No de Calorías.
- Equilibrio de Macronutrientes:
Proteínas
Carbohidratos.
Grasas o Lípidos.
- Calcio y Vitaminas.

Emergentemente
CUALITATIVA

- Dentro de cada grupo de macronutrientes, saber distinguir:
- Cuáles alimentos son favorables.
 - Cuáles son desfavorables.

Ante las nuevas Macromoléculas:

1. Aparecen nuevas enzimas gracias a mutaciones genéticas muy lentas en el tiempo, del orden de millones de años.
 2. Ante otras moléculas muy diferentes de las naturales, nunca vamos a disponer de enzimas adecuadas.
- Caso específico:
Ciertos Isómeros generados por la Cocción, como los
Glúcidos L,
imagen especular de los
Glúcidos D, naturales.

Adaptación de Enzimas y mucinas

Dieta Antes del Neolítico:

- Carne magra
- Verduras y frutas salvajes.
- Cereales silvestres.

Dieta moderna:

Abundantísima en nuevas macromoléculas para las cuales no están adaptadas nuestras enzimas y mucinas.

Criterios de Favorabilidad

- Proteínas Favorables (valor Biológico):
 - Los 8 aa Esenciales
 - Su mezcla con grasas saturadas.
- Carbohidratos Favorables:
 - Índice Glicémico
 - Índice de Fitonutrientes.
- Grasas Favorables
 - Configuración tipo Cis.
 - Contenido de los 2 Ac Grasos Esenciales

Volver a la Dieta Ancestral

- Proteínas: carnes magras, preferiblemente el Pescado. Algas. Leguminosas. Huevos.
- Carbohidratos: Verduras, Cereales silvestres (trigo Sarraceno, Quinoa, Amaranto, Arroz), Frutas salvajes (fresas,..)
- Lípidos: Aceites de pescado ricos en Omega 3, Aceites prensados en frío y para consumirlos crudos, Almendras naturales, Aguacate.



ALIMENTOS
DESFAVORABLES
DIETA DE LA ZONA



CARBOHIDRATOS 40%

PROTEINA 30%

LIPIDOS O GRASAS 30%



ALIMENTOS
FAVORABLES
DIETA DE LA ZONA

DIETA COMPLETA Y EQUILIBRADA

COMPLETA:

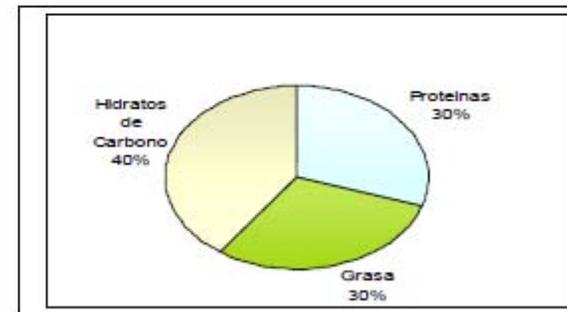
Tres grupos de Macronutrientes:

- Proteínas
- Carbohidratos
- Grasas

Dos grupos de Micronutrientes:

- Antioxidantes
- Cofactores

EQUILIBRADA:



Enfermedades en franco aumento.

Un verdadero tratamiento CAUSAL, y sobre todo una buena PREVENCIÓN, solo son posibles mediante el retorno a una alimentación similar a la de nuestros ancestros prehistóricos

Ningún animal salvaje consume:

- Cereales refinados.
- Leche en la edad adulta.
- Leche de otros animales.
- Alimentos cocinados.
- Aceites adulterados

Calcio: ¿solo en lácteos?



=



Dieta y Evolución



Señor

**Danos el propionato de calcio (conservador) ,
así como el acetato de sodio (inhibidor de hongos),
los monoglicéridos (emulsificantes),
el bromato de potasio (madurante),
La cloramina T (blanqueador),
El benzoato de sodio (conservador),
el monoisopropil citrato (secuestrante)
Y nuestras vitaminas sintéticas de cada día...**

**Y perdónanos señor,
por llamarle PAN**



CALCIO (mg.) EN 100 GRS

Leche fluida entera	115	Algas marinas	1230
Yogur natural	120	Semillas de sésamo	1212
Queso fresco	90	Almendras	266
Leche materna	32	Soya	245
Queso chanco	697	Semilla de linaza	236
Queso de cabra	626	Perejil	200
Queso parmesano	1375	Ajo	181
Leche larga vida		Penca	180
Semidescremada	124	Higos secos	144
Leches saborizadas		Espinaca	136
		Betarraga	114
		Quínoa	107
		Tofu (queso de soya)	105

6 cambios nutricionales a partir del Neolítico:

= Seis problemas:

1. Los Cereales refinados
2. La Leche Animal.
3. La Cocción de los Alimentos.
4. La preparación de los aceites.
5. La contaminación Alimentaria.
6. Las Carencias en vitaminas y Minerales.

La época moderna

La Industria alimentaria del siglo XX:

1. La preparación de los aceites.
2. La contaminación alimentaria (plantas y ganados).
3. La carencia de Vitaminas y minerales por la tecnificación.

Lo anterior sumado a los 3 cambios que se habían dado al iniciar el neolítico o sea la civilización:

1. Cereales domésticos.
2. La leche animal.
3. La Cocción.

El capital Genético Enzimático Propio:

- A algunos **PRIVILEGIADOS** les permite excesos de todo tipo.
- A otras personas las hace constitucionalmente **FRÁGILES**, por lo cual se ven fácilmente afectadas por enfermedades a pesar de su impecable higiene de vida.
- En el 80% de la población, es término medio en cuanto a su interacción con el entorno: el estado de salud va muy ligado a las condiciones de vida y muy influenciado por factores ambientales y adquiridos.

Los siete mitos que hace que
usted suba de peso

1. El mito del hambre: comer menos +hacer ejercicio = pérdida de peso

- Bajar de peso implica más que comer menos y hacer más ejercicio
- Usted no es culpable por estar luchando con su peso porque su comportamiento alimenticio está dictado por su cerebro «réptil», un antiguo mecanismo de sobrevivencia diseñado para evitar que usted muera de inanición.
- Tiene que comer más que su tasa de metabolismo en reposo o si no el cuerpo pensará que usted se está muriendo de hambre. Cuando se come menos que la TMR, se tiende a subir más que a bajar de peso.
- No haga dieta: si usted come muy pocas calorías, al final sólo subirá de peso.

2. El mito de las calorías: todas las calorías son iguales

- No todas las calorías son iguales.
- Los alimentos contienen información para los genes que controlan su metabolismo, no solamente energía en forma de calorías.
- Una dieta de alimentos integrales es la mejor manera de ayudar a los alimentos a comunicarse con los genes en un lenguaje que ellos entienden.

3. El mito de la grasa: comer grasa engorda

- Las dietas bajas en grasa son un mito que esta cultura ha promovido demasiado tiempo. No funcionan y no hay evidencia científica que las apoye.
- No es cuestión de comer una dieta baja en grasa versus una alta en grasa; se trata del tipo de grasa que se come. Como puede ver, su dieta es un mensajero poderoso que se comunica con su metabolismo a través de los mensajes que las grasas envían a los genes.
- Las grasas esenciales omega-3 son grasas buenas- Están en el pescado, las semillas de linaza y las nueces, y mejoran y amplían su metabolismo y promueven la pérdida de peso. Coma más de ellas.
- Las grasas trans son grasas feas que causan aumento de peso, metabolismo alterado, inflamación y diabetes. Nuca las coma.

4. El mito de los carbohidratos: comer poco o ningún carbohidrato adelgaza

- Los carbohidratos son el alimento más importante que usted puede comer para tener buena salud a largo plazo.
- Las dietas bajas en carbohidratos no son más efectivas para bajar de peso que las dietas bajas en grasa.
- Las mayoría de los carbohidratos buenos vienen de los alimentos vegetales enteros. La clave para comer carbohidratos buenos es comer comida entera, sin procesar.
- Estos alimentos vegetales están llenos de importantes fitonutrientes que no pueden ser reemplazados por ningún otro alimento.
- Toda la terminología de la fiebre de los bajos carbohidratos está desactualizada. Solamente hay un concepto sobre el cual debe centrarse: la carga glicémica de las comidas.
- Coma carbohidratos que tengan una baja carga glicémica y se sentirá más saludable y bajará de peso más rápido.
- Consumir alimentos que se convierten rápidamente en azúcar aumentan las ganas de comer más y lo hace subir de peso porque el cuerpo produce más insulina, lo que hace que su cuerpo le ordene comer.
- El secreto para elegir los mejores carbohidratos es comer alimentos enteros, sin procesar.
- Los alimentos sin procesar tienen mucha más fibra que los carbohidratos procesados-
- La fibra es la clave secreta para una dieta con baja carga glicémica.

5. El mito del luchador de sumo: saltarse comidas ayuda a bajar de peso

- Desayune diariamente.
- Distribuya de manera pareja durante el día el insumo de calorías.
- Espere por lo menos dos horas después de su última comida antes de dormirse.

6. El mito de la paradoja francesa: los franceses son delgados porque toman vino y comen mantequilla

- Los franceses son más delgados y más saludables porque consumen alimentos reales, íntegros y no comida comercialmente procesada que contiene grasas trans o hidrogenada o jarabe de maíz de alta fructosa.
- Comer rápido o mientras esté estresado lo engordará, especialmente en el área del estómago.
- Ensaye algunas de las estrategias que usan los franceses: coma alimentos reales, coma menos y coma más despacio para ayudarle a su metabolismo.
- Haga que el tiempo de comer sea placentero y gaste más tiempo saboreando la comida con la familia y los amigos. Las comidas placenteras aceleran el metabolismo.
- Salga y dé un paseo o camine hasta el supermercado. Si no puede hacer esto, incremente su actividad tomando las escaleras y no el ascensor, deje su automóvil tan lejos del lugar al que va como sea posible; no use control remoto; camine después de la cena.

7. El mito protector: las políticas de gobierno y las reglamentaciones de la industria de alimentos protegen nuestra salud.

- La industria de alimentos en este país gasta enormes sumas de recursos para crear alimentos que no son saludables y para promover el consumo de estos alimentos.
- Por lo general, ni las políticas de gobierno ni la industria de alimentos apoyan los buenos consejos sobre nutrición.
- La razón por la que las políticas gubernamentales no aconsejen bien al público es que están estrechamente vinculadas a la industria de alimentos.
- La pirámide de alimentos del gobierno que nos aconseja comer seis a ocho porciones diarias de pan, arroz y cereal ha contribuido de manera significativa a la obesidad.
- Una mala dieta es la segunda causa de muerte en Estados Unidos y pronto pasará a los cigarrillos como la principal causa de mortandad en este país.
- Usted debe voltear la pirámide de alimentos de modo que las grasas sanas (grasas omega-3 del pescado y semilla de linaza y grasas monosaturadas del aceite de oliva) queden en la base y debe comer muchas verduras, frutas, granos enteros, legumbres, nueces, pescado, huevos y aves sin grasa y sólo un poco de carne de res, azúcar, carbohidratos refinados y productos lácteos.
- La mejor manera de evitar riesgos de salud asociados con el consumo de alimentos falsos que dañan la salud es concentrarse en una dieta basada sobre alimentos reales, enteros, sin procesar.

7 Claves para la Nueva Nutrición

1. **Controlar el Apetito y el Metabolismo.**
2. Entender Cómo nos engorda el Estrés.
3. Controlar la Inflamación, una fuerza oculta detrás de la enfermedad y la ganancia de peso.
4. Prevenir el “Óxido Celular” que interfiere con el metabolismo y causa la Inflamación.
5. Aprender Cómo activar el motor metabólico.
6. Asegurarse de que su Tiroides – la glándula Maestra del Metabolismo – esté en perfectas condiciones.
7. Desintoxicar el Hígado para que metabolice correctamente los Azúcares y Grasas y elimine Toxinas y peso tóxico.

Cómo está su comunicación Intestino-Cerebro-Células grasas

1. __ ¿he subido de peso alrededor de el estómago?
2. __ ¿me encantan los azúcares o carbohidratos?
3. __ ¿me siento cansado después de una comida?
4. __ ¿consumo menos de 5 porciones de frutas y vegetales por día?
5. __ ¿consumo menos de 30 gramos de fibra por día (el norteamericano promedio consume 8 gramos aproximadamente) de frijoles, nueces, semillas, verduras y frutas?
6. __ ¿me salto el desayuno?
7. __ ¿consumo alimentos en las tres horas anteriores a acostarme?
8. __ ¿duermo menos de 8 horas cada noche?
9. __ ¿consumo casi siempre los carbohidratos solos en lugar de combinarlos con grasa y proteína en cada comida?
10. __ ¿consumo jarabe de maíz con alta fructosa (que se encuentra en casi todas las comidas y bebidas procesadas)?
11. __ ¿como menos de tres veces al día?
12. __ ¿me siento estresado por lo general?

Si a UD lo controla el Apetito

Dispone de
6 pasos para
equilibrar las

hormonas,

Neurotransmisores

y citoquinas:

1. **Prepare comidas perfectas.**
2. Coma temprano y a menudo.
3. Disfrute de los alimentos que controlan el apetito y evite los que lo descontrolan.
4. Utilice hierbas para optimizar el equilibrio hormonal.
5. Utilice suplementos para controlar el apetito y equilibrar la comunicación entre Intestino-cerebro-Célula grasa.
6. Hágase exámenes para encontrar las causas del apetito descontrolado.

Cómo preparar comidas perfectas

Si el metabolismo está en orden,
el cuerpo regulará naturalmente
la cantidad de calorías que UD consume.

La atención debe dirigirse hacia la clase de alimentos
de donde sacamos las calorías.

3 principios para preparar comidas perfectas:

1. Coma Alimentos Reales (Enteros, sin procesar).
2. Coma las grasas adecuadas.
3. Equilibre la carga glicemia

Coma Alimentos Reales (Enteros, sin procesar).

Deshacerse de los alimentos falsos que come actualmente, es desintoxicar el cuerpo y limpiar la dieta:

Esto lo ayudará a controlar el apetito, a bajar de peso y a ser más saludable.

Suprima los alimentos con Etiqueta.

"Si tiene etiqueta,
No lo coma".

Ejemplos de Alimentos Reales:

- Fruta entera, No en lata ni en jugo.
- Verduras enteras, No en lata.
- Pescado Silvestre, No de criadero.
- Granos integrales, No trigo procesado.
- Carne de res alimentada con pasto, No en establos.
- Nueces, Semillas, Legumbres o Fríjoles, sin fritar y sin sal añadida.

Coma las Grasas Adecuadas

“Los Alimentos le hablan a los Genes”.

Comer la clase correcta de grasas, activa los genes que ayudan a bajar de peso y desactiva los que hacen subir de peso: Este ha sido probado en muchos estudios.

Las grasas son una parte importante de la dieta que controla:

- ◆ Los Genes,
- ◆ El Peso, y
- ◆ La Inflamación.

Las Grasas ayudan de varias maneras:

1. Ofrecen energía satisfactoria. ..
2. No generan un rápido aumento de Insulina como los azúcares o carbohidratos refinados.
3. Las Grasas sanas de sus comidas, ayudan a bajar la “carga glicémica total” ...
4. Una vez en la sangre, las grasas sanas, ayudan a formar membranas celulares buenas: con adecuados receptores que mejoran la comunicación hormonal.
5. Algunas grasas clave (las Omega 3), ingresan a las células y se comunican con el ADN para... activar los genes especiales que ayudan:
 - a quemar grasa,
 - a controlar el azúcar de la sangre,
 - a corregir la resistencia a la Insulina, y
 - a reducir la inflamación.

Las Grasas Adecuadas

- El aceite de pescado que contiene las grasas Omega 3.
- Aceite de oliva o de Linaza, prensados en Frío = Extravirgen.
- Almendras y Nueces.

“Una de las mejores maneras para ayudarle a la gente que necesita bajar de peso y mejorar su salud, es cambiarles el aceite que consumen”.

En un estudio reciente sobre todos los tratamientos posibles **para prevenir la enfermedad coronaria**, incluidos los nuevos medicamentos, se encontró que **“el aceite de pescado es la prevención mas efectiva”**

Equilibre la Carga Glicémica

- Los carbohidratos no son intrínsecamente malos. Son el alimento mas importante del consumo diario.
- Los humanos evolucionamos por miles de años comiendo MUCHOS carbohidratos.

Pero

- No estamos hechos para comer los carbohidratos altamente procesados que nos da la industria alimentaria actual.
- Aprender a preparar comidas perfectas, requiere distinguir entre carbohidratos Favorables y los Desfavorables:
Dieta con **Baja Carga Glicémica y Rica en Fitonutrientes**, ayuda a controlar el apetito y a rebajar de peso.

Dieta con Baja Carga Glicémica y Rica en Fitonutrientes

1. Alimentos altos en fibra: esta hace mas lento el proceso digestivo y UD se sentirá lleno por mas tiempo.
2. Los alimentos de baja CG y alto IF, estabilizan y equilibran los niveles de Insulina: UD no deseará harinas y azúcares que no necesita.

Disminuir el enorme consumo de azúcar de la población, ayudará a curar la resistencia a la Insulina y el síndrome metabólico.

Ejemplo fascinante del poder de una Dieta

Dr. David Ludwig

(The Journal of the American Medical Association).

Comparó los efectos de 2 dietas:

- Una baja en grasas
(similar a la recomendada por el programa nacional de educación en Colesterol).
- otra con baja carga glicèmica y alto IF.
 - No era baja en CHO's (43%):
 - solamente rebajo los muy refinados como el pan blanco e incluìa granos enteros.
- Los 2 grupos recibieron 1.500 calorías x día, buscando perder 10% del peso en poco meses.

Resultados Sorprendentes: Aunque ambos grupos bajaron de peso...

Grupo Dieta baja en grasa:

- Tenían un metabolismo mas lento al final del estudio.
- Tenían mas hambre y eran mas resistentes a bajar de peso.
- Tenían mas inflamación.
- Tenían cifras en sangre mas altas de: Triglicéridos, Azúcar e Insulina.
- Presión Arterial mas alta.

Conclusiones:

1. Las señales que regulan nuestro peso y metabolismo, están reguladas por la Composición de las comidas.
2. Los alimentos que se absorben despacio (baja carga glicèmica), que son altos en fibra, tales como alimentos enteros, frijoles, granos y nueces, **AUNQUE SON ALTOS EN CARBOHIDRATOS**, hacen que el **metabolismo** sea **mas rápido**, queme mas calorías y cree un balance armonioso que facilita bajar de peso.

Consecuencias practicas:

- **Comer una dieta baja en grasa, hace mas lento el metabolismo.**
- **Una dieta con baja Carga Glicèmica, aumenta el metabolismo.**

En esencia:

Cambiarse de carbohidratos densos o de alta CG y con IF bajo (HARINAS, AZÚCARES), hacia otros que se convierten en azúcar mas despacio y están llenos de Fitonutrientes, es la mejor manera de reducir el Apetito Voraz.

1. **Coma mas Fibra.**
2. **Evite el Azúcar.**
3. **Evite el Súper-Azúcar, el Jarabe de maíz con alta fructosa (HFCS).**

Bendiciones por comer mas Fibra

La Fibra es el secreto de una Carga glicèmica baja

Es como una esponja que absorbe el azúcar y retrasa su paso a la sangre.

A mayor contenido de fibra en cada alimento, mas intenso es cada uno de los 3 efectos sobre la perdida de peso:

1. Se queman mas calorías: el cuerpo tiene que trabajar mas para digerir los alimentos, gastando mas calorías.
2. Usted se siente lleno durante mas tiempo, pues la digestión es mas demorada.
3. Se reduce el Apetito: si el azúcar en la sangre no se dispara, tampoco lo hace la Insulina.

¡Dos Súper Fibras!

La Raíz de Konjac

(*Amorphophallus Konjac K. koch*)

- Es un tubérculo o raíz asiática, llena de una fibra viscosa soluble en agua, llamada Glucomanano, el cual se extrae de la raíz, se seca y se prepara como una gelatina de caucho y como fideos.
- Se viene usando hace más de mil años en Japón.
- Es 5 veces más poderosa para bajar el colesterol que el Psyllium, la fibra de Avena, o la Goma Guar.

El centeno

Su fibra tiene propiedades únicas que bajan el azúcar y la Insulina en la sangre, más que otras fibras como las del trigo.

Contiene unos fitonutrientes llamados LIGNANOS que se parecen químicamente a las hormonas humanas y han sido asociados con bajo riesgo de cáncer y enfermedad coronaria.

¡ojo!: Si el pan es blando,
No lo coma.

La Raíz del Konjac y el Colesterol

- La magia de esta fibra esta en su gran viscosidad: es como una esponja seca que se expande 10 veces, al contacto con el agua.
- La universidad de Toronto la ha estudiado y preparado en capsulas para tomar antes de los alimentos.

Resultados Notables:

1. Evita la absorción del Colesterol.
2. Reduce la producción de la enzima Reductasa HMG coA, el principal regulador del colesterol en el cuerpo.
(igual que las Estatinas, pero sin sus efectos colaterales).
3. Alimenta las bacterias del intestino, las cuales producen grasas especiales que reducen la producción de colesterol en el Hígado.
4. Forma un gel en el intestino, que aminora la absorción de las comidas, bajando la carga glicèmica.

La Fibra es fácil de encontrar;

- Todos los alimentos Vegetales enteros, sin procesar, sin refinar.
- Germinados.
- Granos enteros.
- Nueces.
- Semillas.
- Verduras.
- Frutas.

Recuerde que:

1. Ayudan a controlar el azúcar y la Insulina en sangre.
2. Reducen el riesgo de Obesidad, el Síndrome Metabólico y la Enfermedad coronaria.
3. Son un factor clave en la reducción de peso.

Evite el Azúcar a toda costa.

- Todos los carbohidratos terminan convertidos por el cuerpo en Glucosa.
(El azúcar de mesa es Glucosa +Fructosa = Sacarosa).
- Estamos “nadando en Azúcar”:
el consumo promedio es 90 kilos x año o
1/2 libra por persona al día.
- Circulo vicioso Inconsciente:
comer azúcar ♦ Insulina alta, ♦ antojo de mas azúcar,
♦ mayor consumo y mas apetito:
Antojarse, ♦ llenarse y Decaer todo el día.
Resultado: Resistencia a la Insulina
♠ Aumento de peso y envejecimiento prematuro.

Presencia en nuestra dieta:

- Pan blanco,
 - Pastelería
 - Galletería
 - Confitería
 - Azúcar de mesa,
 - Pasta,
 - Arroz blanco,
 - Papas blancas
 - Yuca y Ñame.
- Todos son almidones que se absorben rápido y tienen carga glicémica alta:
demasiado pronto están en sangre convertidos en azúcar.
 - Las gaseosas y el Alcohol incrementan nuestro consumo de azúcar

Presencia en nuestra dieta:

- Su consumo aumentó muchísimo desde comienzos de los 90, cuando los gobiernos publicaron la **pirámide** de los alimentos sugiriéndonos comer de 6 a 11 porciones por día de Arroz, Pan, Cereal y Pasta.
- **El mito del gobierno protector. **pirámide**

Cuidado con el azúcar escondido en:

- Cereales para desayunar.
- Aderezos de ensalada.
- Carnes frías
- Frutas enlatadas.
- Pan
- Mantequilla de maní
- Galletas de soda
- Sopas
- Salchichas
- Yogur
- Salsas para condimentar.
- Dips de queso.
- Chicle.
- Gelatinas y mermeladas
- Postres helados (helados, Sorbetes y yogures).
- El jarabe de maiz con *alta Fructosa*, es añadido a **TODAS** las bebidas de fruta.

Es imposible evitar del todo éstos productos.

Basta con ser cauteloso y cerciorarse de ingerir diariamente vegetales frescos para compensar.

Aléjese del Súper Azúcar

El HFCS

o

“Jarabe de Maíz Alto en Fructosa”

El “Jarabe de Maíz Alto en Fructosa”

- Es uno de los grandes enemigos ocultos dentro de nuestros alimentos.
- Es un ingrediente de casi todos los alimentos procesados: Gaseosas, Enlatados, Galletas, Tortas, Productos Horneados o Congelados.
- Es un SUPER AZUCAR y tiene un efecto exacerbante del apetito.
- Su consumo aumento en mil por ciento entre los años 70 y los 90.(pasò de 0.292 Kg. x persona al año, a 33.4 Kg. x persona al año).
- Hoy representa mas del 40% de los edulcorantes calóricos añadidos a los alimentos y bebidas.
- Es muy evidente que la introducción del HFCS en la oferta de alimentos, se asocia con la epidemia de obesidad.

Jarabe de Maíz y el Colesterol

- El HFCS es la mayor causa de mal funcionamiento del hígado en USA.
- Es la principal causa del aumento de Colesterol y Triglicéridos.
- Cuando se lo consume, no se activa ninguno de los controles normales del apetito: cuando metabolizamos la glucosa normal, el cerebro recibe la información de que estamos llenos, pero con la fructosa del jarabe de maíz, no ocurre esto sino que sentimos mas hambre y seguimos comiendo mas azúcar.

¡Amargo..! Aspártame

Los edulcorantes artificiales son consumidos por 2/3 de la población adulta:

- Aspartame,
- Nutra Sweet,
- Neotame,
- Acesulfamo Potásico,
- Sacarina,
- Sucralosa, y
- Dihidrochalconas

Estimulan el hambre através de la respuesta insulínica, cefálica o cerebral.

Están contenidos en casi todos los alimentos empacados, endulzados artificialmente:

- Chicle
- Gaseosas
- Los dulces
- Todas las bebidas embotelladas
- Las mentas.

Estudios concluyentes:

¡Ingerir Aspartame, nos lleva a un mayor consumo de alimentos y de calorías!

HFCS y La Obesidad Epidémica

Otros factores implicados:

- Inactividad Física.
- Las porciones mas grandes.
- Comer en restaurantes y en el carro, mas del 50% de las veces.
- Restaurantes de comida rápida.
- Cambios en los tipos de alimentos: pasar de alimentos vegetales, íntegros y con alta fibra, hacia una dieta llena de Azúcar o grasas Trans y baja en fibra, minerales y vitaminas.

Frente a todos éstos factores juntos, el HFCS de las gaseosas y otras bebidas endulzadas merece una atención especial por sus efectos en la obesidad:

¡“la Fructosa en el jarabe de maíz, es diferente de la fructosa del azúcar común”!:

Se absorbe hacia la sangre mas rápido que el azúcar normal, ingresa a las células sin requerir de la Insulina y allí se convierte en una fuente incontrolada de carbón (Acetil co A), que se convierte en Colesterol y Triglicéridos y puede producir un Hígado graso.

Examen de auto evaluación de el Síndrome Metabólico

1. __ Le gustan los dulces, los come y siente un momentáneo aumento de energía y buen genio y luego se desploma?
2. __ ¿Hay en su familia antecedentes de diabetes hipoglicemia, O alcoholismo?
3. __ ¿ Se siente irritado, ansioso, cansado, o nervioso o le duele la cabeza intermitente mente durante el día pero se siente mejor después de comer?
4. __ Se siente tembloroso dos o tres horas después de una comida?
5. __ ¿Consume una dieta baja en grasa pero no baja de peso?
6. __ ¿Si se pierde una comida, se siente irritable, débil, o cansado?
7. __ ¿Si come un desayuno de carbohidratos (panecillos, bagel, cereal, panqueques etc..) siente que no puede controlar su apetito por el resto de el día?
8. __ Una vez que empieza a comer dulces o carbohidratos ¿siente que no puede parar?

Examen de auto evaluación de el Síndrome Metabólico

9. __ ¿Si come pescado o carne y verduras, se siente bien pero si come pasta, pan, papas, y postre se siente somnoliento o “drogado”?
10. __ En un restaurante ¿se come primero la canasta de pan?
11. __ le dan palpitaciones después de comer dulces?
12. __ ¿Es sensible a la sal (tiende a retener agua) ?.
13. __ Si se salta el desayuno ¿ le dan ataques de pánico en la tarde? .
14. __ Se siente a menudo de mal genio, impaciente, o ansioso?
15. __ ¿Comer lo calma?
16. __ ¿Tiene sudores nocturnos?
17. __ ¿ Le da sed con frecuencia?
18. __ ¿ Le dan infecciones con frecuencia?
(por ejemplo, ¿ le dan muchos resfriados, o a menudo no le sanan bien las heridas)?
19. __ ¿Se siente cansado la mayor parte de el tiempo ?

Si a UD lo controla el Apetito

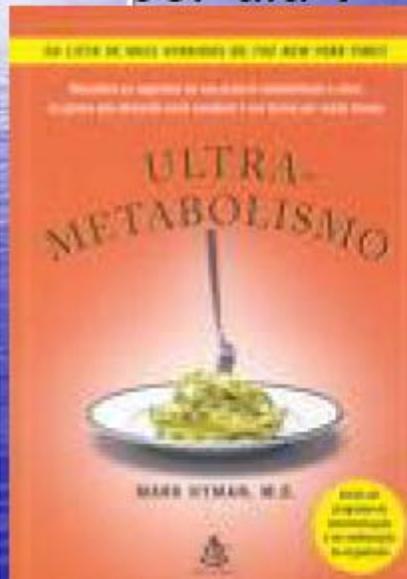
**Dispone de
6 pasos para
Equilibrar las**

**Hormonas,
Neuro-
transmisores**

**y
Citoquinas:**

1. Prepare comidas perfectas.
- 2. Coma temprano
y a menudo.**
3. Disfrute de los alimentos que controlan el apetito y evite los que lo descontrolan.
4. Utilice hierbas para optimizar el equilibrio hormonal.
5. Utilice suplementos para controlar el apetito y equilibrar la comunicación entre Intestino-cerebro-Célula grasa.
6. Hágase exámenes para encontrar las causas del apetito descontrolado.

“Recomiendo
ingerir
3
comidas
y 2
refrigerios
por día”.



Comiendo así

- las porciones serán mas pequeñas,
- su metabolismo funcionara mejor,
- se sentirá menos hambriento y por tanto ...
- comerá menos.

Al comer con regularidad, se enciende el fuego metabólico, quemando mas calorías después de comer (= **Termogénesis**).

Comer de manera errática...

sobre la marcha, ... lejos de casa, ...
en el escritorio, ...dentro del carro...
o cuando el tiempo lo permita,

lo llevara por el camino de

- **hambre constante,**
- **mayor consumo de alimentos,**
- **producción ineficiente de energía,**
- **bajo nivel de energía,**
- **aumento de peso y obesidad.**

**“Si no desayuna,
comerá mas
durante el día”.**

**“Desayune
como un rey,
Almuerce
como un príncipe,
Y cene como un
Pobre”.**

Investigación:

Análisis de
Dieta de 7 días en 900
Hombres y Mujeres.
Conclusiones:

- “Comer mas calorías temprano en la mañana, reduce el consumo total de calorías diarias”.
- “Los alimentos con mayor IF llevan a un insumo menor de calorías totales, sin importar la hora del día en que se consuman”.
- “Aparte de ser beneficioso emocionalmente, desayunar es una de las pocas cosas que se correlacionan consistentemente con la longevidad y un peso saludable”.
- “Comer cuando uno se levanta vuelve a colocar el nivel de azúcar en lo normal, despierta el metabolismo y lo predispone para que sea parejo el resto del día”.

“No coma antes de acostarse”.

Comer antes de acostarse, es una manera garantizada de:

- **Detener el metabolismo y**
- **Subir de peso.**

Solución simple:

- **cenar temprano y**
- **acostarse 2 a 3 horas después.**

- Durante el sueño todas las hormonas y demás moléculas mensajeras que controlan el metabolismo, promueven la curación, reparan y hacen crecer.
- Obtener la mayoría de la energía temprano en el día ayuda a perder peso y a mantenerse así.



Si a UD lo controla el Apetito

Dispone de
6 pasos para equilibrar
las

hormonas,
Neurotransmisores y
Citoquinas:

1. Prepare comidas perfectas.
2. Coma temprano y a menudo.
3. **Disfrute de los alimentos que controlan el apetito y evite los que lo descontrolan.**
4. Utilice hierbas para optimizar el equilibrio hormonal.
5. Utilice suplementos para controlar el apetito y equilibrar la comunicación entre Intestino-cerebro-Célula grasa.
6. Hágase exámenes para encontrar las causas del apetito descontrolado.

Para Crear armonía hormonal, Activar los genes que hacen bajar de peso y Controlar el apetito:

Habituarse a consumir alimentos:

- Enteros
- Sin procesar
- Que tengan buenas grasas:
(AGMI, AGPI),
- Con baja Carga Glicémica,
- Con alto IF (listado específico en Pág. 250 Ultra metabolismo.)

Siempre que sea posible, evitar:

- Aceites hidrogenados
- Aceites vegetales refinados
- Azúcares
- Edulcorantes artificiales
- Jarabe de Maíz con alta Fructosa
- Productos de harina
- Granos refinados
- Comida chatarra
- Comidas rápidas
- Alimentos procesados.

Si a UD lo controla el Apetito

Dispone de
6 pasos
para equilibrar

Las hormonas,
Neurotransmisores
y
citoquinas:

1. Prepare comidas perfectas.
2. Coma temprano y a menudo.
3. Disfrute de los alimentos que controlan el apetito y evite los que lo descontrolan.
- 4. Utilice hierbas para optimizar el equilibrio hormonal.**
5. Utilice suplementos para controlar el apetito y equilibrar la comunicación entre Intestino-cerebro-Célula grasa.
6. Hágase exámenes para encontrar las causas del apetito descontrolado.

Hierbas para optimizar el equilibrio hormonal

Ciertas hierbas tienen impacto sobre el apetito.

1. Ginseng
2. Te Verde
3. Semilla de Alhoba(fenugreek)
4. Canela.



Si a UD lo controla el Apetito

Dispone de
6 pasos
para equilibrar

Las hormonas,

Neurotransmisores
y
citoquinas:

1. Prepare comidas perfectas.
2. Coma temprano y a menudo.
3. Disfrute de los alimentos que controlan el apetito y evite los que lo descontrolan.
4. Utilice hierbas para optimizar el equilibrio hormonal.
5. **Utilice suplementos para controlar el apetito y equilibrar la comunicación entre Intestino-cerebro-Célula grasa.**
6. Hágase exámenes para encontrar las causas del apetito descontrolado.

Suplementos para controlar el apetito

Está demostrado
que los
siguientes
suplementos,
ayudan a
controlar el
apetito:

1. Acido Alfa Lipoico:
un poderoso
antioxidante que
mejora el
metabolismo de la
glucosa.
2. Acido Gama
Linolénico (GLA),
que se encuentra en
el aceite de Prímula
Nocturna.
3. PGX (Poli Glycol X)
o raíz de Konjac:
fibras especiales
que absorben el
azúcar y la grasa en
el intestino.

Si a UD lo controla el Apetito

Dispone de
6 pasos para
equilibrar las

hormonas,

Neurotransmisores
y
citoquinas:

1. Prepare comidas perfectas.
2. Coma temprano y a menudo.
3. Disfrute de los alimentos que controlan el apetito y evite los que lo descontrolan.
4. Utilice hierbas para optimizar el equilibrio hormonal.
5. Utilice suplementos para controlar el apetito y equilibrar la comunicación entre Intestino-cerebro-Célula grasa.
6. Hágase exámenes para encontrar las causas del apetito descontrolado.

Exámenes de Laboratorio

2. Perfil Lipidico :

1. Examen de 2 horas de tolerancia a la Insulina y a la Glucosa:

Es el mejor diagnostico de el Síndrome Metabólico. Idealmente, ordenarlo ante todo aumento del perímetro abdominal o ante problemas con el equilibrio del azúcar. (75 grs. de azúcar = 2 coca colas):
- Insulina alta =
Apetito descontrolado.

Colesterol Total y HDL:

Medir estas grasas en la sangre, es la mejor medida indirecta de la resistencia a la Insulina.

$180/30 = 5$ seria peor que
 $300/100 = 3$.

- el HDL debería ser mayor de 60.

- Los Triglicéridos son la principal grasa de la sangre y se aumentan por el consumo de azúcar, sobre todo por el Jarabe de maíz de alta fructosa. Por encima de 100 se considera un valor alto.

**Datos útiles como Dx, si UD no esta tomando drogas para bajar el colesterol.

Exámenes Ante un “Perímetro Abdominal Aumentado”

Exámenes ideales:	En Ayunas	A las 2 horas
Glicemia	Menor de 90 mg /dl	Menor de 120
Insulinemia	menos de 8 mu/ml	Menor de 30
Prueba Alternativa:		
Medición Indirecta de la Insulina:		
Coolest Total / HDL	Idealmente menor de 3	
Triglicéridos / HDL:	Idealmente menor de 4	

Resumen del programa metabólico:

1. Hacer unos sencillos cambios en su estilo de vida: Preparación, Tiempo y Frecuencia de sus comidas.
2. Reducir la Carga Glicérica.
3. Incrementar la fibra al consumir una dieta de alimentos integrales.
4. Incluir las grasas buenas y evitar los fritos.

Esto cambiara su metabolismo:

- Del Hambre a la Satisfacción,
- Del Aumento de peso, a la Perdida de peso.
- De Sentirse Mal, a Sentirse Bien.