



Instructivo para Diseñar tu Dieta Ideal
Según tu Naturaleza

Malena Valdés

IDIDI

Instructivo para Diseñar tu Dieta Ideal

Según tu Naturaleza

Malena Valdés

2016

Dedicado especialmente a todas las personas que desean restablecer su salud y la de sus familias, de una forma noble, natural y amorosa.

www.vive

Y con especial dedicación

A Dios

Mi fuerza, mi paz, mi alegría.

A mis padres

Atilano Valdés Patt y Gloria Conte de Valdés

Quienes disfrutan hoy de la Gloria de Dios. Y quienes me enseñaron a disfrutar de una buena mesa, la convivencia familiar, así como los principios y valores que hoy rigen mi vida.

A mi esposo

Alejandro Robles González

Quien me ha apoyado y amado incondicionalmente y quien me enseñó a comer y cocinar de una forma saludable.

Te amo.

A mis hermanos

Lulú, Pepe, Miguel, Neto, Kena

Con quienes he compartido la mesa, el juego, el dolor, la alegría. Gracias por estar en mi vida

A “las tías”

Titi, Chela, Chayo, Hope

Una gran bendición que la vida nos dio.

Gracias por siempre ser y estar.

A una gran dama, mi suegra

Catalina González de Montaña

Que en Gloria esté y a quien recuerdo con gran cariño.

Agradecimientos

A mi querido y admirado suegro: Leonardo Robles

Quien, en cada plática y encuentro, brinda cátedra de vida y salud.

A Marcelo Robles

Quien me permitió prepararme como Trofóloga en el Instituto Nacional de Trofología.

A quienes me han brindado su apoyo:

- Aida Almaraz y Fundación Mujeres que Saben Creer
- Alicia Olivares Romo
- Erika Gómez Ceballos
- Lily Castilla y Jimmy Hernández
- Lorena Acosta Cuevas
- Marisela Sandoval
- Naibi Mazuera
- A todos y cada uno de mis alumnos que han confiado en mí y en mis propuestas.

Gracias por su confianza, sus recomendaciones y su amistad.

A los seguidores de mis páginas

- www.vive-on.com
- www.dracacerola.com

INDICE

	Introducción	7
I.	Presentación	10
II.	Conciencia	18
III.	Filosofías, Teorías y Propuestas Alimenticias	22
	a. Ayurveda	22
	b. Medicina Tradicional China	26
	c. Naturismo y Dietética	32
	d. Trofoterapia	34
	e. Macrobiótica	35
	f. Alimentación según el tipo sanguíneo	38
	g. Algunos conceptos alimenticios	40
	h. Comentarios sobre algunas dietas específicas	42
	i. Dieta Mediterránea	42
	ii. Dieta Paleolítica	42
	iii. Dieta de los Carbohidratos Específicos	42
	iv. Dieta GAPS	43
	v. Dieta Disociada	43
	vi. Dieta Forking	44
	vii. Dieta de los Asteriscos	45
	viii. Dieta de la Zona	45
IV.	Entendiendo la digestión	49
	a. Fisiología de la digestión	49
	b. Tiempos de digestión	50
	c. La correcta combinación de alimentos y la digestión	52
	d. Proceso de absorción de nutrientes	53
	e. El control nervioso y la digestión	53
	f. Indigestión	54
	g. Cómo mejorar nuestra digestión	55
	h. El tipo sanguíneo y la digestión	58
V.	INSTRUCTIVO PARA DISEÑAR TU DIETA IDEAL	60
	a. Propósito	61
	b. Principios	61
	c. Dieta Ideal por Tipo Sanguíneo	88
	i. Tipo sanguíneo "O"	90
	ii. Tipo sanguíneo "A"	96
	iii. Tipo sanguíneo "B"	101
	iv. Tipo sanguíneo "AB"	106
	d. Tu Dieta Ideal Personalizada... hazlo tú mismo	111
VI.	ANEXOS	118

Introducción

DIDI es un instructivo práctico y sencillo para que cada uno de nosotros pueda **Diseñar su Dieta Ideal** de acuerdo a **Principios**. Su finalidad es que podamos nosotros mismos tomar las riendas de nuestra salud de acuerdo a las leyes de la naturaleza, de acuerdo a nuestro propio cuerpo, nuestras emociones y nuestra individualidad como seres humanos.

Estoy convencida de que no podemos utilizar el mismo remedio, la misma propuesta alimenticia, el mismo tratamiento para varias personas que tienen diferente ritmo de vida, diferente tipo de sangre, diferentes reacciones a los alimentos, diferentes emociones y sobre todo, diferente organismo.

Es cuestionable ver en “revistas de salud” dietas generalizadas que garantizan la pérdida de peso, el control de la diabetes, y del colesterol, así como la cura del cáncer. Asimismo, las redes sociales han contribuido en algunas situaciones favorables y desfavorables. Por un lado, las redes sociales han servido para dar a conocer información de interés y que ha despertado si no la conciencia, al menos sí la curiosidad de las personas para ocuparse más de su salud, y se han mostrado documentos, videos y declaraciones de especialistas que aportan información valiosa al respecto, pero, por otro lado, está una gran cantidad de personas que afirman sin verdadero conocimiento o simplemente hacen “*click*” en botones, “*compartir*” o “*retweet*” sin tener certeza de que lo compartido venga de fuentes fidedignas.

La salud no es cosa de juego o moda, **la buena salud es nuestra vida**, sin ella no disfrutamos las bondades y las bendiciones de la vida. **Es la bendición más grande**, es sagrada, debemos respetarla, cuidarla, dedicarle tiempo a nuestro templo, a nuestro cuerpo, al albergue de nuestra alma, de nuestras emociones. Es importante hacer rituales, hábitos para su cuidado. Sin embargo, observo lo contrario en una inmensa mayoría.

Por una parte, el mismo ser humano destruyendo su cuerpo consumiendo inmensas cantidades de comida, saturándose y confundiendo conceptos de “*nutrición, alimento, bienestar*” con conceptos de “*comer, antojo, placer*”.

Cuando el verdadero placer es la salud y el disfrute de la vida.

Observo, además, personas que se alimentan por “placer” con grandes cantidades de comidas y bebidas, llenas de falsos sabores, falsos colores y con ingredientes que generan confusión a nuestros sentidos y a nuestras neuronas; provocando adicciones por sus ingredientes y sustancias “ocultas” en su contenido y atributos “light”, “modificados”, “enriquecidos”, y demás palabras y eslóganes publicitarios llenos de falsedad, que han sido precursores de varias generaciones de humanos enfermos, obesos, deprimidos, viviendo en caos y confusión. Pensando que la vida es difícil, teniendo creencias limitantes, destructivas, sin saber de dónde proviene su estado de ánimo al que, lamentablemente, se han acostumbrado y que, para tolerarlo, han acudido al “adormecimiento” de síntomas físicos y emocionales por medio de “capsulitas”, “pastillitas” en lugar de revertir esos síntomas y emociones destructivas con un adecuado cuidado de su cuerpo a través de la alimentación, el ejercicio, la relajación y meditación, las actividades constructivas y la hidratación adecuada.

Por otro lado, y para seguir tomando consciencia, observemos la proliferación de farmacias, hospitales, clínicas, centros médicos, consultorios, productos “milagro” y un sin fin de conceptos que inundan nuestras ciudades. **¿De qué nos habla todo esto?** De un acelerado crecimiento de enfermedades, malestares, estados caóticos que afectan a los individuos, a las sociedades y a la humanidad completa. Y de la gran necesidad de las personas de encontrar una alternativa, una solución a su desgastada y cansada situación. Todo esto... cuando la ciencia “avanza” a pasos agigantados, ¿será posible?

Asimismo, es gratificante que, por otro lado, muchas personas comienzan a interesarse en técnicas energéticas, masajes, disciplinas como el yoga, el

chikung, la alimentación saludable, la meditación, el ejercicio al aire libre, el consumo de productos orgánicos. Pero, aun así, hay confusión y falta de seguimiento y muchas personas que convierten esto sólo en una “moda” fácil de comercializar y que genera consumismo.

En este instructivo, he plasmado de la forma más ordenada y simple posible, una imagen global de las diferentes opciones alimenticias. Proponemos principios básicos para seleccionar, combinar y preparar los alimentos y explicamos aspectos importantes a considerar para entender mejor nuestro cuerpo. Asimismo, te ofrezco opciones alimenticias para diversas circunstancias así como información de combinación y preparación de alimentos; cómo desintoxicar nuestro cuerpo; algunas recetas prácticas para aderezar y condimentar nuestros alimentos de una forma saludable, y mucho más.

Espero de todo corazón que esta aportación sea de tu agrado y utilidad para tu bienestar y el de toda tu familia.

www.viveen.com

I. Presentación

Estimado lector, soy **Malena Valdés**, desde niña fui aficionada a leer sobre los beneficios de las plantas en nuestra salud y el aporte nutricional de los alimentos. Esto debido a que desde pequeña me detectaron diabetes y fui una niña “enfermiza”, por lo que siempre soñé en vivir en salud, sanar sin medicamentos y prevenir todo tipo de enfermedades.

Mi madre fue una mujer dedicada al hogar, pendiente de que nos alimentáramos lo mejor posible. Procuraba hacernos ella misma nuestros pastelillos, galletas, tortillas... antes que comprar productos empaquetados. Nos procuraba las verduras, frutas y alimentos bajos en grasa y azúcar. Aunque comíamos de todo.

Por otro lado, mi padre, un hombre amante de la lectura, tenía una gran cantidad de libros de todo tipo, incluidos libros de medicina, fitología, herbolaria, vegetarianismo que, aunque él no era médico y mucho menos vegetariano, los leía. Fueron muchas las veces y muchos los años que observé a mi padre comprando hierbas en el mercado, preparando en la cocina infusiones, decocciones, tinturas y una serie de tónicos y preparados de hierbas, ajos, cortezas y raíces para mantener y restablecer su salud y la de nosotros.

Recuerdo que mi padre compraba muchas vitaminas, levadura de cerveza y nos preparaba tónicos de salvia y otras cortezas amargas que a nadie gustaban. Y mi madre nos correteaba con aceite de hígado de bacalao en una cuchara, lo que provocaba que mis hermanos y yo nos escondiéramos debajo de los muebles para no tomarlo.

Así que, aunque comíamos de todo y sin un régimen alimenticio estricto, mis padres hicieron lo mejor que pudieron para mantener a seis hijos sanos

de acuerdo a sus experiencias, costumbres y creencias. Aún así... yo seguía de “enfermiza”.

En lo personal, gustaba mucho de leer los libros de medicina natural de mi padre, sentía que a través de hierbas, alimentos naturales y remedios caseros podría dejar atrás tanta enfermedad, dolencia, inyecciones y pastillas. Mi madre me insistió varias veces que estudiara para ser nutrióloga porque observaba mi gusto por la lectura médica y la cocina. Pero... no soy nutrióloga.

Terminé la carrera de diseño gráfico, trabajé como empleada y muy pronto me independicé profesionalmente. Mi ritmo de vida era acelerado. El haber decidido ser profesionista independiente implicaba esfuerzos extras. Mi cuerpo empezó a acostumbrarse al estrés y la tensión. Mis hábitos alimenticios cambiaron, en ocasiones, los niveles de azúcar en la sangre se venían abajo por tanta actividad y andando por la calle optaba por un refresco azucarado para evitar el desmayo. Otras veces, tenía que comer fuera de casa y llegaba a restaurantes a comer, o a tiendas de conveniencia donde un *hotdog* o unas papas fritas, suplían mi alimento casero. Y, cuando tenía algún día de descanso... curiosamente, mi cuerpo enfermaba y yo decía “¡caray! ¿Por qué me tengo que enfermar en mi día de descanso?”. Ahora entiendo el por qué... que sabio es el cuerpo, simplemente, cuando me relajaba, mi cuerpo expulsaba toxinas.

Mi ritmo de vida; la alimentación sin un objetivo, sin un régimen, sin ni siquiera hábitos alimenticios, porque en realidad comía porque tenía que comer, sólo buscando que la comida me gustara, que fuera lo más adecuado a mi salud “según costumbres y creencias”... todo esto y durante tanto tiempo, cobró factura.

Los niveles de azúcar en la sangre una vez arriba, otra vez abajo y, esos “picos” en las gráficas, nos son nada buenos. Así me mantuve varios años con una vida estresada, exceso de actividades y alimentación sin sentido.

En el año 2004 a mis 35 años, la vida me dio una llamada de atención... mi vista empezaba a no ser muy buena. El primer médico que visité me comentó que tenía retinopatía diabética irreversible. Que el mal aumentaría hasta perder la vista... típicas frases trágicas de algunos doctores.

Algo que nos enseñaron mis padres: Fe en Dios y en el Poder de la Oración... fue mi primer acto para sanar. Fueron cuatro meses muy duros, la vista cada vez era peor y la sangre de los vasos sanguíneos de mis ojos se extendía y movía constantemente, provocando que no pudiera ver absolutamente nada con mi ojo derecho, además de dolores de cabeza; miedo y depresión que, en ocasiones, me invadían. Fue tanta mi oración y la de mi familia que un día llegó algo a mi vida: un producto asiático a base de diferentes tipos de granos de arroz y algas. Quien me lo vendió dijo que me sentiría muy bien y ayudaría a regular los niveles de azúcar. Lo consumí por tres días y, además de saberme horrible, me generó los dolores de cabeza más intensos que he tenido en mi vida, así que dejé de tomarlo y opté por comprar los fármacos que mi segundo doctor había recetado.

El problema avanzaba, la depresión continuaba y la fecha programada para la operación se acercaba. **Pero, también las oraciones permanecían.**

En esos momentos yo tenía ya cuatro años de haber dejado mi independencia profesional y estaba laborando como empleada, donde también mi vida se había vuelto más desordenada y estresada con tanto trabajo, comidas a deshoras, “comidas rápidas”... en fin.

Un día, mi jefe me dijo a media mañana... “ya has trabajado mucho, vete a descansar” así que sorprendida por la “orden” de mi jefe y a casi veinte días de que la fecha programada para la operación se llegara, le obedecí y salí a la calle. Antes de ir a casa, decidí caminar por el centro y ahí entendí, que más que una decisión mía, fue una orden Divina la que me llevó a pasear por ahí.

En ese caminar encontré a Carlos, un viejo y querido amigo que tenía varios años de no ver. Cuando me saluda, dice “¡no lo puedo creer, tengo varios días pensando en ti, tengo algo que debes consumir!”... Para no hacer el cuento largo... era el mismo producto de arroz y algas. Platicándole mi situación y experiencia, sólo me vio directamente a los ojos y me dijo... “Malena tienes que tomarlo”.

Llegué a casa y empecé a tomar el producto nuevamente. Fueron más de seis días de dolor, llanto, desesperación por lo intenso del dolor de cabeza y en esta ocasión también dolor en el ojo. Pasados esos días, tuve cita con el doctor que me operaría y al momento de revisar mis ojos sólo dijo... “buen avance, la operación será un éxito”. No dije nada con respecto a su comentario. Cuando llegué a casa tripliqué la dosis del producto, no sin antes preguntar la dosis máxima de consumo a Carlos. Así que tres tomas diarias a quince días de la operación.

Un día antes de la operación, me sentía bien, animada y confiada en que todo estaría bien. Por la tarde, pasé por el consultorio del doctor a dejar algunos documentos y aprovechamos para hacer una última revisión y... el doctor revisó minuciosamente mis ojos durante un largo rato, al final, sólo mencionó... “hay que cancelar quirófano y anestesiólogo... ya no requieres operación”... sólo tres sesiones de rayos láser.

He aquí el origen de mi pasión por la salud natural, alternativa, complementaria o como quieras llamarla y, sobre todo, el poder de la oración.

Después de esta experiencia, mi lectura e investigación sobre salud natural, beneficios y propiedades curativas de los alimentos, Medicina Ayurvédica, remedios caseros, curación energética, Medicina Tradicional China, etc., se intensificó y empecé mi nuevo camino enfocado a sanar no sólo mi cuerpo, sino todo mi ser de manera integral.

Cuatro años después, empecé a salir con Alejandro, mi esposo. Cuando empezó nuestra relación me llamaba mucho la atención su pasión por la

alimentación saludable, su gusto por cocinar y no sólo de él sino de toda su familia.

Durante nuestro noviazgo me preparó en varias ocasiones platillos exquisitos, con ingredientes naturales, integrales y que al consumirlos no me dejaban una sensación de inflamación, indigestión o pesadez. Empecé a comer platillos que nunca había comido y no en sí por los ingredientes, sino por la forma de prepararlos.

Entre pláticas familiares con la familia de mi esposo, con Alejandro y con todos los estudios e investigaciones que yo había realizado anteriormente, **el rompecabezas se estaba armando**. Empecé a ver cómo mi vida estaba llegando a un nuevo camino que tenía tiempo de estar buscando.

Ahora conocía no sólo las propiedades de los alimentos y las hierbas, sino que entendí que la forma de preparar, seleccionar y combinar los alimentos también es de vital importancia para nuestro bienestar.

Poco tiempo después de casados y tras cuatro años de la retinopatía diabética, nos vimos en la necesidad de viajar, fue un viaje muy estresado, con muchos desvelos y actividades. Una noche antes de regresar... ¡Oh, no! los vasos sanguíneos de mis ojos volvieron a debilitarse. Durante todo el trayecto de regreso a casa tuve que viajar con mis ojos cerrados. Mi ojo derecho se había llenado nuevamente de sangre. Llegando a Monterrey, fui directamente con mi suegro para iniciar un tratamiento de *Trofología*, basado en la correcta selección, preparación y combinación de los alimentos el cual, aunque muy estricto y difícil de llevar al principio, lo fui asimilando, más que todo por la mejoría que estaba viviendo... A las tres semanas... ¡Regeneración! La sangre se había retirado, mi ojo, nuevamente, estaba limpio. **Sin láser, sin medicamento, SÓLO ALIMENTO.**

Lo que cuatro años antes había durado cuatro meses, había tenido que tener varias sesiones de rayo láser, medicamentos, reposo y el producto

antes mencionado... aunque con buenos resultados, en esta ocasión sólo había tardado tres semanas en sanar y únicamente con ALIMENTACIÓN.

¡Confirmado!

Se puede sanar sin dolor y sin medicamentos.

Durante algunos meses me sentí de maravilla. Seguí experimentando en la cocina nuevas recetas, nuevas formas de hacer las cosas pero, llegaría un momento muy complicado y doloroso a mi vida...

Terminados los cuatro meses de tratamiento y habiendo adquirido nuevos hábitos alimenticios comencé a sentir cansancio, perdí mucho peso; mis pies estaban adormilados y con ardor al mismo tiempo. No entendía que pasaba. Me estaba alimentando mejor, me había recuperado de la retina, los niveles de azúcar en la sangre se habían estabilizado. Comencé a estudiar y experimentar con otras técnicas complementarias: Flores de Bach, Herbolaria y *Chikung*.

Cuatro meses después, vivimos una situación familiar de mucho estrés, tristeza y lutos que se prolongó por casi dos años. Así que los médicos le adjudicaban mi situación al estrés que estaba viviendo por la enfermedad y posterior fallecimiento de mi madre y siete meses después de mi padre; así como el exceso de trabajo que en esos momentos tenía y, los médicos sólo me decían, “*cuida tus niveles de azúcar*”, “*come bien y deja esa dieta que estás haciendo*”, “*descansa*”... pero mi esposo y yo sabíamos que había algo más, pero, **lo dejé para después** y mi malestar se fue agravando considerablemente.

Finalmente, caí enferma, en cama, con más de 17 síntomas y casi 6 meses encerrada en casa. Sin fuerza, con excesivo dolor, estreñimiento, depresión, inflamaciones, punzadas, calambres, pérdida de cabello, pérdida de masa muscular, incapacidad de leer, entumecimiento de pierna izquierda, movimientos torpes y sistema nervioso sumamente debilitado, entre otras dolencias.

Este momento de mi vida fue, realmente, mi más grande escuela, aprendí a observar, a integrar pensamientos, emociones, sensaciones... tomé decisiones importantes. Decidí sanar y estar bien, decidí hacer lo que tuviera que hacer para sanar. Decidí vivir.

En estos momentos entendí algo muy valioso con respecto a la salud y a la forma en que cada quien recobrará su estado de bienestar. Entendí que la Salud ya está en nosotros, ya vive en ti, en mí, en cada uno de nosotros. Y que la enfermedad es un esfuerzo del cuerpo, para restablecer el estado de salud.

Los síntomas son mensajes que debemos “escuchar, observar y atender” y no “enmudecerlos” con analgésicos.

Y así, fue como mis investigaciones y estudios, mi decisión de encontrar el origen de lo que me estaba pasando y un diario de alimentación que empecé a realizar, me llevaron a encontrar un padecimiento o condición que yo misma ignoraba, que no sabía que existía: **enfermedad celiaca** (condición celiaca).

Es una condición que consiste en la mala absorción de nutrientes y en la intolerancia al gluten, proteína presente en la mayor parte de los granos y cereales y, además, en la gran mayoría de los aditivos alimenticios de los productos procesados.

Con esto, resultó que muchos de los ingredientes que estaba consumiendo con mis nuevos hábitos alimenticios “saludables” como la avena, el trigo, el centeno, la cebada, el arroz y el maíz, así como algunas semillas, me estaban intoxicando e inflamando mi cuerpo seriamente.

Fue cuando entendí que no todo alimento es para todos

Así que estudié y experimenté varias formas de alimentación. Que, si bien, todos los seres humanos tenemos los mismos sistemas y los mismos

órganos, no todos están en las mismas condiciones. Los diferentes tipos de medio ambiente en los que vive cada ser humano son diferentes, las emociones y reacciones a sus situaciones de vida también influyen en nuestro cuerpo, la actividad diaria y una serie de factores más son importantes al decidir cuáles son los alimentos que debemos ingerir.

Además, el cuerpo humano pasa por diferentes etapas durante el ciclo de vida, y en cada una ellas existen cambios metabólicos. Es importante considerar el ritmo de vida y realizar ajustes de nuestra alimentación en cada etapa, debemos irnos adaptando a los cambios y, por ende, ir modificando nuestra dieta.

Nuestros hábitos alimenticios deben ser modificados conforme nuestra vida avanza.

Con esto me refiero a que si hay personas que están en período de crecimiento, de regeneración o de convalecencia, por ejemplo, tendrán necesidades diferentes a personas que están en constante movimiento, ejercitándose o teniendo un ritmo de vida estresado; asimismo, mujeres de edad madura no tendrán las mismas necesidades que una quinceañera. O bien, una persona que ha estado muy medicada, tendrá que pasar por un proceso de desintoxicación, mientras que una mujer embarazada no debería desintoxicarse, ya que las toxinas podrían dañar al bebé.

Cada uno es diferente, no todo es para todos. Aunque una fruta, semilla o proteína sea saludable y rica en nutrientes, quizás tu organismo no la absorba adecuadamente, pudiendo tener en el futuro una alergia o intolerancia a ella.

Fue así como conocí lo que yo considero la mejor forma de alimentarnos que es, la propuesta que te presento en este instructivo cuyo objetivo es que mejores la calidad de tu vida, restablezcas tu bienestar y vitalidad, prevengas todo tipo de padecimientos y vivas una vida plena.

Conciencia

Mi intención es aportar información que te ayude a vivir en salud física, mental y emocional; que te permitan vivir una vida en armonía y bienestar, así como yo lo he logrado; y mi primer paso para lograrlo fue **tomar conciencia**.

En casi todo el mundo vemos un alarmante y constante aumento de enfermos de cáncer, arteriosclerosis, diabetes, problemas digestivos, obesidad, hígado graso, etc. Así como personas que llegan a la edad adulta en condiciones lamentables. Asimismo los casos de muertes por fallas en el corazón aumentan y cada vez más en gente joven y todo esto, “curiosamente”, mientras la ciencia y la industria farmacéutica también aumentan, ¿no debería ser lo contrario?

¿Qué está pasando? Hoy en día el ser humano vive en medios **no naturales**. Por una parte, la vida en las grandes ciudades, el aumento de automóviles, contaminación de las fábricas, que si bien antes estaban principalmente en la periferia urbana, hoy por hoy, son parte de la ciudad que ha crecido desmedidamente. Aunado esto al poco contacto con la naturaleza. Las distancias cada vez mayores entre casa y trabajo ha ocasionado que nos alimentemos fuera de casa, el crecimiento de restaurantes con “comida rápida”, *buffets* y, las últimas décadas, el incremento de servicio a domicilio y productos “chatarra” para que el ser humano se “alimente” en su propia oficina, sin salir de sus cuatro paredes, de una forma más “económica y rápida”.

Entre todo esto contamos: alimentos mal combinados entre sí, ricos en carbohidratos, grasas y proteínas de mala calidad, olvidándonos en la dieta de los importantes y vitales **micronutrientes** como enzimas, fibras, vitaminas y minerales.

Además, comer rápido y alimentos procesados, encerrados en cuatro paredes, frente a la computadora o en presencia de personas que siguen hablando de trabajo durante la comida, son acentos a nuestros malos hábitos de vida, que generan un intenso estrés físico y emocional.

¿Qué más? Bebidas híper-azucaradas, agüitas pintadas, y las galletitas a media tarde porque... *“curiosamente... ya tengo hambre otra vez”* (después de que tus alimentos fueron bastante pesados), y para reponernos del cansancio... otro refresquito. (¡!)

Vida acelerada, malos hábitos alimenticios, vida sedentaria y lo más grave que considero: **una generación que ha crecido consumiendo productos procesados. Una generación que está enfermando a muy corta edad y que cuando le ofreces un alimento saludable comenta “no sabe a nada”... una generación que creció, tal vez, sin leche materna, sin papillas caseras, sin aguas de fruta fresca en la mesa, sin el rico sabor de un panecito casero (sin betún y sin altos niveles de azúcar y grasas). Una generación de buffets de pastas, pizzas y pollos fritos; una generación de panes y embutidos, una generación de chilli dog, hamburguesas y papas fritas.**

Y ahora una nueva moda... ¡todos toman café! En lo personal toda mi vida he tomado café, así crecí, sin embargo, no es un vicio, pueden pasar semanas completas sin tomarlo y no me causa ningún problema. Lo consumo por placer, disfrutando sus beneficios antioxidantes con una o dos tazas al día. Recuerdo que cuando yo tomaba café en mi juventud, mis amigos se sorprendían, decían que a ellos no les gustaba, sin embargo, hoy en día, niños, jóvenes y adultos toman café y está bien, pero que sea una taza de café negro, sin lácteos, sin azúcar. Es increíble cómo esta moda de cafés que llegó con la venta de vasos de café en tiendas de conveniencia, en locales especializados que ofrecen una gran variedad de café con endulzantes extremos, saborizantes, cremas batidas y un sin fin de mezclas más... incluyendo galletas molidas, que han iniciado un vicio que podría generar muchos problemas de salud.

Nuestro país (México) rompe record mundial en el consumo de bebidas gaseosas; se encuentra en primer lugar mundial en obesidad y diabetes infantil, segundo lugar mundial en obesidad y diabetes de adultos... ¡vaya récords que nos cargamos los mexicanos!

Por otro lado, una generación que adopta “modas” y “filosofías de vida” como: *veganismo*, *vegetarianismo*, o al contrario, dietas súper proteicas. Dietas, filosofías, productos que consumen sin saber si es adecuado o no para su organismo y la etapa de vida que está viviendo. Todo, sin investigar.

¿Qué pasos hemos dado como sociedad? Por otro lado, también se ha hecho conciencia de esto, es cada vez más común ver a gente preocupada por su salud y empiezan a proliferar gimnasios, centros de yoga; la gente empieza a beber más agua y algunos restaurantes de ensaladas frescas empiezan a ponerse de moda, pero... a la par, surgen bebidas hidratantes, bebidas energéticas, productos “Light” al por mayor, y si bien ahora el ser humano come más ensaladas, pues también lo acompaña con un delicioso *panini* de jamón, queso, *roast beef* y ¡¿Tocino?! O ensaladas con crotones y aderezos de marca recargados de almidón de maíz, glutamato monosódico, altas cantidades de sodio... pero eso sí... la etiqueta dice: “Ligth”.

Dentro de la consciencia, todavía hay inconsciencia.

Definitivamente, muchos empiezan a cuidar su salud, algunos, porque ya sintieron, sufrieron y están viviendo las consecuencias en ellos mismos; otros, tal vez lo aprendieron a través de ver sufrir a sus seres queridos; pocos son los que cuidan su salud por prevención y los que lo hacen son tan pocos que tal vez son los “raros de la familia”. Criticados por algunos o juzgados de exagerados.

Lo importante es que ya existe un movimiento de personas ocupándose por mejorar su salud y bienestar; restaurantes que ofrecen alternativas saludables, tiendas y hasta carnicerías de productos orgánicos. Mucha

literatura en libros, revistas, blogs. Grupos en las redes sociales especiales para personas con alguna deficiencia de salud específica o grupos de personas que se dedican a la salud natural, existe una gran difusión de la trofología, el yoga, *chikung*, las terapias energéticas, así como eventos y exposiciones especializados en el tema.

Empieza a observarse en el ambiente un poco de conciencia **pero todavía hay mucho por hacer**. Y de lo que se está haciendo, **mucho que debemos cuestionar**, ya que mucha de la información que se ofrece no tiene validez, o bien, se promueven “Dietas de moda”, recomendaciones de hierbas o tónicos que no comentan sus contraindicaciones. Aun los que están a favor de la salud caen en conceptos inflexibles y no aclaratorios de que **“no todo es para todos”**.

Se recomienda mucho -por ejemplo- en las redes sociales los famosos “Jugos Verdes” en las que se realizan unas combinaciones de alimentos muy poco convenientes para la digestión o hasta para personas con alguna condición física como diabéticas, intolerantes a alimentos o embarazadas... Los jugos son buenos ¡claro!... pero hay que saberlos combinar y seleccionar los ingredientes ideales para cada persona o para el objetivo a lograr después de consumirlos.

¿Qué buscas al tomar un jugo o un licuado? ¿Energía, desintoxicar, nutrir, regenerar? ¿Licuado o jugo? ¿A qué hora es mejor? ¿Qué condiciones impiden consumir ciertos tipos de jugos, tés de hierbas o frutas?

Debemos tener cuidado. Observar, investigar y definir qué es bueno para nosotros y qué no.

II. Filosofías, Teorías y Propuestas alimenticias

Durante todos los tiempos han existido filosofías, teorías y propuestas con respecto a la salud, la alimentación, las hierbas medicinales, etc. Veamos algunas de ellas como base a lo que será nuestro “**Instructivo para Diseñar tu Dieta Ideal**” (IDiDI).

AYURVEDA

La ciencia de curarse a uno mismo

En su “Guía Práctica de Medicina Ayurvédica” el Dr. Vasant Lad explica:

En la actualidad, la Ayurveda es vista como una ciencia esotérica, cuando es, en realidad, una ciencia de la vida, simple y práctica, cuyos principios son universalmente aplicables a la existencia diaria de cada individuo.

La Ayurveda tiene como objetivo el **EQUILIBRIO** de los tres doshas (tri-dosha) o humores corporales.

Estos humores indican entre otras cosas, las necesidades naturales y preferentes para cada individuo con respecto a su alimentación. Asimismo, la tri-dosha gobierna la creación, mantenimiento y destrucción de tejidos y la eliminación de desperdicios del cuerpo. También es responsable del comportamiento psicológico, por lo que incluye emociones como: miedo, furia, avaricia y las más altas como comprensión, compasión y amor. Es decir, la TRI-DOSHA es la base de la existencia sicosomática del hombre.

Aunque una dosha es más predominante en la estructura de algún cuerpo que otro... el tri-dosha se ve constantemente modificado o alterado en respuesta a los cambios del medio ambiente.

Por lo que un principio básico de Ayurveda es que se pueden equilibrar fuerzas internas que funcionan en el individuo, modificando la dieta y los hábitos, según sea necesario, para contrarrestar los cambios de su ambiente externo.

Esto es, lo que se determina en este instructivo como: ritmo de vida y cambios individuales de acuerdo a nuestra respuesta a los acontecimientos vividos. Estas alteraciones deben ser consideradas al momento de seleccionar nuestra alimentación y nuestra forma de ejercitarnos.

Ayurveda y enfermedad

Ayurveda expresa: La salud es orden, la enfermedad es desorden. El hombre sabio aprende a estar totalmente consciente de la presencia del desorden en su cuerpo y toma las medidas necesarias para establecer el orden.

Las enfermedades según Ayurveda tienen su origen en: intestino delgado, intestino grueso y estómago. La raíz de todas las enfermedades es llamada “ama”. Existen muchas causas para el desarrollo de “ama”. Por ejemplo, cuando se digieren alimentos incompatibles entre sí.

De acuerdo con la enseñanza Ayurvédica, si se comienza un tratamiento cualquiera que sea su forma (medicamentos, acupuntura, quiropráctica, masaje o cualquier otro) sin eliminar primero las toxinas del sistema, sólo se logrará que éstas entren más profundamente a los tejidos.

Ayurveda y dieta

Ayurveda enseña que la dieta se debe escoger de acuerdo con la constitución **INDIVIDUAL**. También es importante considerar las estaciones del año y, como ya se mencionó, sus combinaciones o compatibilidad entre ellos.

Además, los alimentos son los que nutren cuerpo, mente y conciencia por lo que la forma de comer se vuelve muy importante: mientras uno come debe sentarse derecho y evitar distracciones tales como televisión, lectura

y computadoras. Si se mastica con amor y compasión, el sabor de los alimentos será más intenso. Además, entre mejor se mastique y por más tiempo, las enzimas de la boca hacen mejor su trabajo y da tiempo al estómago a prepararse para recibir el alimento masticado. Uno debe comer y beber con disciplina y regularidad.

Comer en exceso o alimentos incompatibles entre sí, genera venenos que el cuerpo debe eliminar con mucho esfuerzo y en el proceso de eliminación se suscitan diversos y molestos síntomas.

Perspectiva Ayurvédica sobre la alimentación

- El alimento es un medicamento y debe ser ingerido en cantidad y calidad necesarias para la conservación de la salud. Es importante consumir sólo lo que es necesario para cada quien.
- Cuerpo, emoción y mente están conectados. Por lo que aquello que ingerimos se convierte en nuestro pensamiento y emoción.

Principios tradicionales sobre la alimentación Ayurvédica

- El alimento debe ser caliente (cocido)*.
- El alimento debe ser sabroso, fácil de digerir.
- Debemos consumir una cantidad apropiada (ni poco, ni mucho).
- Las comidas deben ser ingeridas con el estómago vacío.
- Los alimentos deben ser compatibles y trabajar juntos sin contradecirse en sus acciones.
- Los alimentos deben ser ingeridos en un entorno agradable y con los utensilios necesarios.
- Las comidas no deben ser ingeridas apresuradamente.
- El acto de comer no debe alargarse demasiado.
- Debemos concentrarnos en el alimento mientras comemos.
- Consumir solamente comidas que sean nutritivas para nuestra constitución particular y acorde a nuestro temperamento mental y emocional.

* *El alimento cocido puede ingerirse caliente o frío, estimula más la digestión. La cocción genera humedad y liviandad a muchos alimentos, Además de eliminar posibles bacterias.*

Otros Principios de Ayurveda

- Ayurveda se basa en la creencia de que nada es bueno para todo el mundo y que algo siempre es bueno para alguien.
- Cada uno de nosotros es bioquímicamente diferente: tenemos diferentes niveles de hormonas, enzimas y neurotransmisores.
- La medicina Ayurveda enseña que las **personas delgadas que padecen de sequedad y frío**, necesitan más cereales, aceites, sal y un poco de picante en su dieta. Aquellos que no reciben las cantidades suficientes son propensos a la ansiedad, al estreñimiento y al insomnio, entre muchas otras enfermedades. Ellos necesitan alimentos nutritivos y con frecuencia tienen dificultades para mantener una dieta vegetariana. Deben evitar comer demasiadas ensaladas, así como frijoles y disfrutar de más cereales, lácteos y frutos secos.
- La **gente que tienden a ser calurosos, intensos y muy centrados** necesitan más vegetales crudos y alimentos ligeramente condimentados. Se cree que la comida picante conduce a una mayor incidencia de erupciones en la piel, debilidad del hígado e ira. Para estas personas, las ensaladas grandes son maravillosas.
- La **gente que tienden a tener sobrepeso o ser robustos** y con frecuencia se mueven y hablan muy despacio, se benefician de alimentos más ligeros como verduras y ensaladas y son buenos comiendo alimentos picantes. Si come en exceso alimentos pesados, dulces y aceitosos puede llegar a manifestar una mayor acumulación de mucosa, así como aumento de peso y diabetes mellitus. Debe evitar todos los dulces, productos lácteos y frutos secos y la mayoría de los cereales como el trigo y el arroz.

Nada es correcto para todos y todo es bueno para alguien. Ayurveda evita el dogma de "todo el mundo debe comer..." y lo sustituye por un **programa de alimentación individualizado** que satisface las necesidades de las personas.

MEDICINA TRADICIONAL CHINA

Cuerpo y alma son uno

En sus “Enseñanzas de Medicina Oriental” Wataru Ohashi expresa:

La Medicina oriental es **no agresiva** y más enfocada en las causas que en el problema en sí. Asimismo, establece que: un cuerpo con muchos síntomas, no es en realidad un cuerpo enfermo, sino un cuerpo fuerte que está soportando grandes dolores, sólo hay que empezar a corregir y a realizar ajustes para reencontrarnos con nuestra salud, que sigue latente en nuestros cuerpos.

Principios de la Medicina Tradicional China o “las cuatro verdades fundamentales”

- 1. Todos los fenómenos se componen de opuestos.** La paradoja se presenta en todas las cosas. Sin paradoja no existiría el mundo físico. Sin opuestos, la vida no tendría forma. Cuanto más extrema es la condición, más posibilidades hay de conseguir su opuesto. Todo problema puede convertirse en ventaja.
- 2. Cada ser humano es un todo unificado en cuerpo, mente y alma.** No se puede sanar un problema sin considerar estos tres aspectos.
- 3. El todo se puede ver, en cualquiera de sus partes.** Así que, si aprendemos a observar nuestro rostro, nuestra lengua, nuestros ojos, etc. podremos ver los tres aspectos: cuerpo, mente y alma.
- 4. La energía circula por todo el cuerpo en circuitos o canales maravillosamente organizados, llamados meridianos.** Estos meridianos conectan todas las células y órganos entre sí.

Por lo tanto, estos principios de la Medicina Oriental, nos habla de que nuestras prácticas de sanación deben ser integrativas... No por tener

“Hígado graso”, voy a dejar de atender los otros órganos y enfocarme sólo en el hígado. O bien, no por ser “Celiaco” solo voy a atender el intestino, debo considerar sistema nervioso, riñones, bazo, etc.

**Todo está conectado...las emociones también.
No porque estoy “mal” significa que no pueda estar “bien”
TODO CAMBIA**

Aspectos de la Medicina Tradicional China

- Para la Medicina Oriental... la PREVENCIÓN es la medicina principal.
- La medicina está orientada al ESTILO DE VIDA
- El enfermo se cura a sí mismo, el sanador es sólo un orientador para reactivar en él su capacidad autocurativa.
- El método oriental no recomienda fármacos, sino CAMBIOS DE HÁBITOS Y DE ESTILOS DE VIDA.
- La Medicina Oriental acata la **naturaleza individual de cada organismo**, no realiza recomendaciones iguales para un grupo de varias personas (por ejemplo, tomar 2 litros de agua al día) cada quién deberá comer cuando tenga hambre y beber agua cuando tenga sed, todo depende del estilo de vida, actividad, metabolismo, cantidad de sal que se ingiere, cantidad de frutos frescos que se consumen, etc.

Alimentación en la Medicina Tradicional China

Los alimentos deben combinarse y consumirse de acuerdo a:

- La estación del año y el clima vigente
 - **Verano:** Frutas, verduras, cereales. Alimentos fáciles de asimilar y poco dulces. Reducir consumo de carnes y no abusar de bebidas frías que pueden entorpecer la digestión.
 - **Invierno:** Evitar alimentos fríos, consumir alimentos cálidos y tonificantes (carne, legumbres, nuez, especias picantes como ajo, jengibre, chile y pimienta).

- **Otoño:** Los alimentos deben ser de energía tibia. Con moderación carne y preferir pescado. Evitar café, pimientos y alcohol. No abusar de frutas y verduras crudas.
- **Primavera:** Alimentos tibios, livianos y fáciles de digerir. Frutas, vegetales y un poco de jengibre. Sabores dulces y evitar los ácidos.
- Constitución energética de cada persona

La energía de todos los seres vivos, que los chinos llaman Chi (Qi) se manifiesta a través de dos energías opuestas que se denominan Yin y Yang y que están siempre en movimiento. La personalidad de los individuos tiene características de ambas energías pero suele predominar una. Si la diferencia entre estas dos energías es muy grande, la persona puede sufrir un desequilibrio y enfermarse física y emocionalmente.
- **Persona con energía Yin:** se relaciona con la oscuridad, el frío, la noche y lo femenino. Su personalidad pasa desapercibida, guardan en su interior la energía y son poco expresivos, pasivos e introvertidos. Les parece difícil conectarse con los demás y piensan de forma racional y analítica. Su rostro se caracteriza por tener frente estrecha, rasgo que destaca en las personas que le dan mucha importancia a lo material y a la comodidad. Suelen tener las manos y los pies siempre fríos por falta de energía yang y dormir muchas horas. Si una persona tiene energía yin en exceso, tiene tendencia a ser indecisa, deprimida, preocupada, miedosa y pesimista.
- **Personas con energía Yang:** se relacionan con la luz, el calor, el día y lo masculino. Las personas yang suelen ser expresivas y destacarse donde se encuentran, poseen capacidad de liderazgo y seguridad en sí mismos. Su rostro muestra una frente ancha, lo

que favorece la imaginación, la trascendencia y la cultura, que son los rasgos que distinguen a las personas sabias y reflexivas; sus manos y sus pies son cálidos. Para mantener la armonía, deben dormir lo suficiente, evitar el estrés y el sedentarismo; comer poca carne roja, bien cocida; eliminar los condimentos fuertes y las grasas, consumir pescados, mariscos y vegetales y evitar el café solo.

- **Para mantener las energías Yin y Yang en equilibrio**, es necesario alimentarse en forma adecuada, en este caso, es conveniente el consumo de más cantidad de carne roja, legumbres y picantes; evitar el alcohol, los dulces y las bebidas y comidas frías y hacer ejercicio. Tener ambas energías equilibradas es importante para poder mantener la salud y poder disfrutar mejor de nuestros talentos personales. Cuando una persona tiene estado de ánimo alterado y se siente deprimida y triste, tiene un exceso de energía yin y si, en cambio, está nerviosa, excitada, intolerante e iracunda tiene mayor energía yang. El tipo de energía que nos caracteriza es lo que define no sólo nuestros rasgos físicos, sino nuestra personalidad, nuestro carácter y la forma de vincularnos con los demás. El yin y el yang de la dieta según la medicina tradicional china será el equivalente científico del Ph de la sangre (potencial de hidrógeno) que conocemos en la medicina occidental. Esta magnitud nos dice qué tan ácido o alcalino es un alimento. El Ph neutro está en el 7.45. En yin y el yang en equilibrio equivaldría al Ph neutro.

Ventajas e inconvenientes de la dieta según la Medicina Tradicional China

El mayor inconveniente de esta dieta, es que siempre se necesita un experto quien asesore el tratamiento. Ya que el ser humano está en un

constante movimiento energético y la energía tendría que adecuarse a la energía del momento, es decir la dieta de la MTCH es dinámica.

Y, por otro lado, **su principal ventaja es que la persona no se siente en un régimen alimenticio estricto**, hecho que reduce el estrés, ya que no tiene que estar midiendo calorías como en occidente, sino que sólo debe saber que alimentos debe comer más y qué alimentos debe comer menos.

Clasificación de los alimentos según MTCH

Puede existir diferentes formas de clasificar los alimentos, como ya se mencionó según el clima y la estación del año hay alimentos que deben consumirse más y otros menos. Pero hay otras dos clasificaciones:

1. **Según la energía intrínseca que cada alimentos aporta** al interior de la persona y
2. **Según la teoría de los cinco elementos.**

Según energía intrínseca:

- Calientes: tonifican, dan calor y movilizan la energía
- Templados: tonifican y equilibran
- Fríos: dispersan calor
- Frescos: refrescan, hidratan y calman la mente

Según los cinco elementos:

1. **Madera**: tienen sabor ácido: aceituna, vinagre, limón. Son los indicados para el hígado y la vesícula biliar.
2. **Fuego**: Su sabor es amargo: cebolla, ajo, berenjenas. Corresponden al corazón e intestino delgado.
3. **Tierra**: Es el sabor dulce: frutas, mostaza, zanahoria. Tiene que ver con estómago, páncreas y bazo.
4. **Metal**: Sabor picante: pimienta, guindilla, y todo lo picante. Sirve para tatar patologías del intestino grueso y pulmón. Para la MTCH, el pulmón es el órgano más importante, ya que se encarga de distribuir y administrar la energía.

5. Agua: Es el sabor salado: pescados, mariscos, pimientos y corresponde al riñón y a la vejiga.

Dieta para un exceso de Yang

Ante un exceso de yang, se deben evitar alimentos con mantequilla, nata, productos cárnicos, embutidos, huevos duros, quesos grasosos, pasteles y bollería; así como ajo, cebolla, jengibre, apio, pimienta, curry y frutos secos. Las personas con mucho yang son corpulentos, hiperactivas, con piel rojiza, acostumbran a tener calor y comen y beben en exceso. Son propensas a enfermedades como hipertensión, migraña e insomnio y sus consiguientes problemas psicológicos.

Dieta para un exceso de Yin

En este caso se deben evitar alimentos como cebolla, ajo, jengibre, clavo, zanahoria, apio, hinojo, productos cárnicos como la ternera, el cordero y el pollo; trigo, mijo, castañas, frutos secos, cerezas e higos. Los individuos con exceso de yin padecen retención de líquidos, tienen extremidades frías, su movimiento es lento, suelen estar cansadas y necesitan dormir bastante. Tienen tendencia al pesimismo, por lo que son candidatos a depresiones, hipotiroidismo e hipoglucemias.

Dieta para un déficit de Yang

Para aumentar yang, se recomiendan alimentos como ajo, cebolla, cebollino, canela, berenjenas, zanahoria, apio y repollo cocido, calabazas, espinacas, puerros, papas, avena, cacahuates, trigo, maíz, arroz, soya, mijo, miel, mariscos, frutos secos, cerveza, huevos, hígado. Son alimentos que harán que la energía se ponga en movimiento.

Las personas con poco yang son delgadas, con voz suave y baja, de aspecto cansado y pálido, tiene frío y su tendencia es a hacer crónicas sus enfermedades, sobre todo en invierno: inflamaciones, faringitis, amigdalitis, bronquitis. También es fácil que padezcan asma, cefaleas y problemas de estreñimiento.

Dieta para déficit de Yin

Para hacer subir el yin van bien alimentos como berenjenas, remolacha, pepino, espinacas, ensaladas, champiñones, leche de vaca, huevos, pescado de río, cangrejo, gambas, codornices, limones, higos, mandarinas, papayas, peras, manzanas, mango, melones y pomelos. Los individuos con un yin bajo son delgados, de tez oscura y piel seca y de cuerpo caliente aunque la temperatura corporal la tenga baja. No suelen enfermarse mucho, pero cuando lo hace su tendencia es hacer crónicas sus patologías. Son pesimistas, melancólicos, impacientes e inseguros. Son candidatos a patologías como lumbalgias, ciática de riñón y problemas digestivos. Se llenan enseguida y necesitan comer muy a menudo.

NATURISMO y DIETÉTICA

Respeto a la energía vital

Esta alimentación respeta la energía vital propia del ser humano, pero también la energía propia de los vegetales y animales. Afirma que si consumimos un huevo, una carne o un vegetal que haya crecido en un ambiente natural en un ciclo de vida natural y cosechado (en el caso de frutas y verduras) en su momento preciso, estos conservan su energía, misma que es transmitida al ser humano durante su consumo.

Es una dieta más vegetariana, sin embargo, en ciertos ciclos de la vida humana o en ciertas circunstancias las carnes, huevos y derivados de animales pueden ser convenientes. Asimismo, entre más adulta la persona, más simple y vegetariana debe ser su alimentación.

En el libro “Nutrición Humana” el médico naturista Eduardo Alfonso, explica:

Fundamentos de la Dietética:

1. Es la ciencia y el arte de **seleccionar los alimentos que necesita una persona en cada momento.**

2. Ninguna persona debe alimentarse de la misma manera que las demás, ni del mismo modo todas las épocas del año o de la vida. Ya que las condiciones de edad, salud o enfermedad, constitución, temperamento, género de vida, clima y estación modifican las apetencias biológicas y con ella la fórmula alimentaria. Por esto es vana pretensión querer dar reglas generales de alimentación. Dentro de lo que es alimentación fisiológica o específica del hombre, las variantes son innumerables.
3. La dietética de los estados de enfermedad, es más compleja aún y entra dentro de uno de los siguientes casos:
 - a. Enfermedades agudas
 - b. Enfermedades crónicas
 - c. Enfermedad por intoxicación
 - d. Enfermedades por carencia de ciertos micro nutrientes o enzimas
 - Para las enfermedades agudas, se recomienda: menos alimento y más agua, aire y alguna hierba.
 - Para enfermedades crónicas: Cambio de hábitos alimenticios, desintoxicación y nuevos hábitos de vida.
 - Para enfermedades por intoxicación: Desintoxicar y realizar remedios caseros. Consumo de jugos específicos.
 - Para enfermedades por carencia de enzimas: una dieta muy específica sustituyendo o eliminando algún alimento de por vida y el consumo de fermentos podría ser apropiado.

Consejos de la Dietética

- Se debe comer poca o ninguna agua en las comidas
- Se debe masticar y ensalivar bien los alimentos
- Debe comer uno con ánimo tranquilo

- No se debe comer sin hambre
- No deben tomarse alimentos ni demasiado calientes, ni demasiado fríos
- No debe abusarse de salsas ni aderezos que contengan harinas
- No debe agregarse azúcar ni leche a las frutas
- Evitar los alimentos blancos y refinados (arroz blanco, pan blanco, sal blanca, azúcar blanca, manteca)
- Las dietas curativas deben ser a base de frutas y verduras

TROFOTERAPIA

El pH causa y solución

El **Instituto Nacional de Trofología** (INAT) lo describe como: El estudio de la correcta selección, preparación y combinación de insumos para obtener un estado óptimo de salud y bienestar.

Trofología comprende que una buena calidad de vida depende directamente de la cantidad, calidad y combinación de nuestros insumos, esto es responsabilidad nuestra y el resultado depende de nosotros mismos.

La Trofoterapia basa sus tratamientos en el equilibrio del pH del organismo (grado de acidez o alcalinidad) y explica:

El pH, causa y solución. “El pH es una medida utilizada por la química para evaluar la acidez o alcalinidad de una sustancia, por lo general en su estado líquido, nuestro organismo es mayor a 75% agua, esto nos indica que debemos poner atención al nivel del pH de nuestro cuerpo, el 90% de las enfermedades crónico-degenerativas actuales obedecen a un efecto de acidez extrema en el cuerpo, en su mayoría debido a nuestros insumos y alimentos”.

El ganador del Premio Nobel en química, Linus Pauling, (1901-1994), afirmaba que mantener el cuerpo en un pH ligeramente alcalino es la clave

de mantener una buena salud, según Pauling, cuando alguien se enferma, casi siempre es porque su cuerpo tiene un pH muy ácido. El cuerpo humano debe tener un pH ligeramente alcalino, como el de su sangre que es un 7.45 pH.

Trofología no se trata de memorizar nombres de sustancias, funciones y cifras, se trata de aprender a ver al cuerpo humano a partir de una perspectiva más natural, de comprender las interrelaciones del organismo, su entorno, su naturaleza y sus necesidades específicas.

Una dieta trofológica está basada en frutas, verduras, cereales y semillas, recomienda algunos suplementos como omega 3, vitamina B12 y algunos minerales.

MACROBIÓTICA

Es una doctrina basada en un conjunto de normas orientadas a una vida saludable y duradera.

La alimentación macrobiótica está basada en la Medicina Tradicional China y el Budismo Zen en donde salud y equilibrio son sinónimos y están presentes en todos los aspectos de la naturaleza. Y el equilibrio o salud, se consigue mediante:

- Alimentación adecuada
- Tolerancia
- Serenidad espiritual

Entre las características que podemos mencionar de la Dieta Macrobiótica:

- Los cereales integrales son el 50% del total de los alimentos diarios (arroz, mijo, trigo, avena, cebada, cuscús, centeno, trigo sarraceno y maíz.
- Los vegetales y hortalizas cocidos abarcan el 25% de la ingesta diaria
- Se consumen 1 o 2 tazas de sopa al día, ya sea de miso o tamari a las cuales se les agrega vegetales o algas.

- Las legumbres son el 15% total de la alimentación diaria
- Con respecto a proteínas: pescado blanco dos veces por semana. La carne de pollo o pavo, salvo algunas excepciones.
- Huevos, sólo orgánicos y uno cada diez días.
- Frutas: se deben consumir preferentemente cocidas o secas, ocasionalmente frescas, siempre y cuando se goce de buena salud.
- Bebidas o líquidos, siempre después de las comidas pero nunca durante, y deben beberse a sorbos. Y no muy fríos.

La dieta macrobiótica, elimina:

- Carnes rojas y grasas animales
- Productos lácteos
- Azúcares
- La familia de las solanáceas: tomate, berenjena y papa
- Frutas tropicales y zumos
- Condimentos y especias fuertes y picantes
- Alimentos refinados
- Alimentos que hayan sido cultivados con abonos químicos
- Alimentos con conservantes y colorantes añadidos

La alimentación macrobiótica se distingue además por:

- Utilizar ingredientes y formas de preparación de la alimentación oriental.
- Los cereales son sus alimentos más equilibrantes.
- La sal marina es un ingrediente equilibrante que no debe faltar.
- Su alimentación es sobria y su masticación muy lenta.
- El lugar o ambiente donde se come es importante, debe ser sereno y la comida debe generar placer.

Macrobiótica, es una dieta energizante y en armonía con el entorno. Todo ser humano nace con una energía vital que se va perdiendo con los años, y la macrobiótica busca reducir esa pérdida ajustando la alimentación según el ambiente donde se viva, la actividad que realicemos y nuestras respuestas a las situaciones de vida. Además los alimentos generan

residuos al organismo durante la metabolización, por lo que se busca reducir el gasto energético que esto genera, siendo las carnes las que mayor gasto energético producen, en cambio, con los vegetales, el desgaste es inferior. La macrobiótica es una filosofía, que se centra en alimentos completos y procesados por métodos tradicionales, totalmente biológicos y de cultivo local.

www.vive-on.com

ALIMENTACIÓN SEGÚN EL TIPO SANGUÍNEO

Lo que es alimento para un hombre, puede ser veneno para otro.

Según los investigadores James y Peter D'Adamo: la buena o mala asimilación de los alimentos está condicionada por nuestro grupo sanguíneo.

Según sus investigaciones, afirman que muchos padecimientos pueden deberse al consumo de alimentos no adecuados para nuestro grupo sanguíneo. Otros en cambio, nos ayudarán a sanar y a alcanzar un peso ideal.

James D'Adamo se dio cuenta de que los tratamientos dietéticos que aconsejaba a sus pacientes no obtenían siempre los mismos resultados. Formado en la Escuela Naturista, su experiencia con sus pacientes le llevaría a darse cuenta sobre todo de que la dieta vegetariana le sentaba estupendamente a algunas personas, mejorando considerablemente su salud, sin embargo, a otras personas la dieta vegetariana les sentaba mal y su salud empeoraba. Aquello le sorprendió y evidenció que no todas las personas deben tener el mismo tipo de alimentación. E intuyó que: **como la sangre es la fuente principal de nutrición del organismo, la respuesta podría estar en ella.** Dando con esto muchos años de investigación y conclusión de que el tipo sanguíneo debe marcar la pauta de nuestra alimentación.

Las observaciones de James D'Adamo, muestran lo siguiente:

Así como la alimentación debía ser acorde al tipo sanguíneo, igual debe ser la selección del ejercicio físico a realizar, por ejemplo.

Las personas de sangre tipo "A", responden bien a una dieta rica en vegetales, pero una dieta rica en proteína cárnica sucede lo contrario. Asimismo, el consumo de lácteos para este tipo sanguíneo no es muy aconsejable. En cuanto al ejercicio físico, las personas del grupo "A", responden más a ejercicios relajados como el yoga o el *tai chi*, mientras que los ejercicios más rudos no le sientan bien.

En cambio **las personas del grupo “O”**, responden mejor a una dieta rica en carnes y a los ejercicios más intensos.

Peter D`Adamo, hijo de James, años más tarde también descubrió **la conexión que hay entre el tipo sanguíneo y la propensión a algunas enfermedades**. Peter afirmó que la alimentación no acorde al tipo sanguíneo, es lo que lleva a la obesidad y el sobrepeso.

Ahora bien, como lo aclararon James y Peter D`Adamo, estas conexiones no son radicales. Es decir no todas las personas del mismo tipo sanguíneo padecerán la misma enfermedad o las mismas intolerancias alimenticias.

DE AQUÍ... La importancia además, del ritmo de vida y el manejo de nuestras emociones y nuestros hábitos actuales de vida. Factores importantes para determinar nuestra Dieta Ideal, como veremos más adelante.

Cuáles son los fundamentos de esta teoría de la alimentación de acuerdo al tipo sanguíneo

1. Una de sus teorías se basa en que cada tipo sanguíneo es el resultado de un momento de la evolución humana, su origen y su forma de vida en esa etapa de la historia y que la sangre guarda una especie de memoria celular.
2. Su segunda teoría se basa en los tipos de lecitinas de los alimentos y su compatibilidad con la sangre. Las lecitinas son los tipos de proteínas de los alimentos que pueden o no aglutinar la sangre.
3. Para esta propuesta la Alimentación por Tipo Sanguíneo, aporta información sobre alimentos **Beneficiosos**, (que pueden considerarse medicinales) **Neutros** (que cumplen una labor de nutrir el organismo) y **Desaconsejados** (incluyen los alimentos muy difíciles de digerir para el tipo sanguíneo).

OTROS CONCEPTOS ALIMENTICIOS

Vegetariano

Son personas que consumen todo aquel alimento que no sea carne, nos referimos a frutas, verduras, leguminosas, granos, cereales. Hay algunos vegetarianos que consumen lácteos como el yogur, algunos quesos, requesón, jocoque. Otros agregan además huevo a su dieta. Se les denomina “lacto-vegetarianos” y “ovo-lacto-vegetarianos” respectivamente.

Vegano

Este grupo de personas van más allá de una dieta cien por ciento vegetariana, ellos además de no consumir nada de origen animal, tampoco utilizan ropa, accesorios o muebles de piel de algún animal, por dar unos ejemplos.

Crudi-veganos

Son veganos que, además, consumen todo crudo. Y para comer alguna leguminosa o bien alguna verdura que “normalmente” no se consume cruda, utilizan preparaciones especiales como la germinación de semillas y la deshidratación de vegetales con el sol o en deshidratador o sometiéndolos a la técnica de marinar o macerar para suavizarlos.

Diferencia entre vegetariano y vegano

Por: **Donnato de la O**

Maestro de Trofología y Consultor Holonómico

El vegetarianismo es el régimen alimentario que tiene como principio la abstención de comer carne, aves y pescado, y se basa en el consumo de cereales, legumbres, setas, semillas, frutas y verduras. La persona que practica este tipo de dieta es conocida como vegetariana.

Las palabras «vegetariano» y «vegetarianismo» aparecieron con la primera asociación vegetariana del mundo que fue la Vegetarian Society, fundada el 30 de septiembre de 1847 en Manchester.

Dentro de la práctica de la dieta vegetariana hay tipos y grados. Las personas que no tienen ninguna ingesta de productos derivados de los animales (como el huevo o los lácteos) son denominadas vegetarianas estrictas. Aquellas que sí comen huevos y leche se conocen como ovolactovegetarianas.

En este tipo de dieta, sí se acepta la cocción de los alimentos y el consumo de productos refinados (azúcar y la harina) además de pastas blancas, frituras y alimentos en conserva o a los que se le han añadido colorantes y/o conservadores. Esto lo diferencia de otros tipos de dietas, como la macrobiótica y naturista.

El veganismo es una filosofía y un estilo de vida basado en el respeto hacia los animales. La palabra “vegan” (vegano) proviene de la palabra anglosajona “veg-etarian” (veg-etari-ano), sus inventores en 1944 fueron Elsie Shrigley y Donald Watson “vegetarianos estrictos” molestos por el hecho de que muchas personas que se llamaban a sí mismas vegetarianas comían productos lácteos e incluso pescado. Poco después, el 1 de noviembre de ese mismo año, Watson fundó la Vegan Society en el Reino Unido. El día 1 de noviembre de 1994 se cumplieron los 50 años de existencia de la Vegan Society, desde entonces el 1 de noviembre se celebra el Día Mundial/Internacional del Veganismo.

Los principales preceptos del veganismo son los siguientes:

Dieta: Los veganos llevan una dieta vegetariana estricta es decir, no consumen en lo absoluto los productos de origen animal.

Vestimenta y calzado: No utilizan tejidos de origen animal.

Productos probados en animales: No utilizan los productos que están elaborados mediante experimentación con animales (perfumes, medicinas, cremas).

Ocio: No asisten a espectáculos en los que se usen animales ni compran o utilizan artes que no respeten a los animales.

El veganismo es parte del movimiento animalista por los derechos de los animales, no del movimiento ecologista. El veganismo y la ecología confluyen en un punto: muchos animales necesitan de un medio natural idóneo para poder vivir, y todos, a fin de tener una mejor salud, necesitan de aire, de agua y de alimentos no contaminados, así como de un medio ambiente en el que puedan coexistir.

COMENTARIOS SOBRE ALGUNAS DIETAS ESPECÍFICAS

Dieta Mediterránea

Se basa en el consumo de fruta, vegetales semillas, cereales, muy especialmente el trigo, pastas, pescado, aceite de oliva y vino tinto. Esta dieta ha tenido buenos resultados en los países europeos que la han adoptado. Sin embargo, es una dieta alta en carbohidratos y cereales y, por lo tanto, personas con intolerancias a los cereales no pueden consumirla. Para mi gusto personal, es un tanto desequilibrada.

Dieta Paleolítica

Esta dieta ha causado uno de los más grandes debates, que si bien hay quienes la consideran muy favorable y curativa, existen también sus detractores. La Dieta Paleolítica se basa en seguir la dieta de nuestros ancestros y promueve una alimentación basada en: vegetales, frutos, carne, pescado, huevo, semillas, frutos secos, aceites de semillas y hierbas; y elimina alimentos como raíces, tubérculos, azúcar, granos y cereales (papa, trigo, arroz, maíz, avena, centeno, cebada, y los alimentos derivados como el pan y las pastas.) Esta dieta se anuncia como recomendada para regeneración o para personas con condiciones como diabetes y celiacía. Una dieta alta en proteína animal, baja en carbohidratos, rica también en grasas. Aunque está alta en proteína es más equilibrada.

Podríamos decir que la dieta mediterránea es más para personas con sangre tipo "A" "B" y "AB" y la paleolítica para personas con sangre tipo "O".

Dieta de los Carbohidratos Específicos

La "Dieta de los Carbohidratos Específicos", fue descrita por Elaine Gottschall en su libro "Romper el círculo vicioso" fue diseñada de forma "curativa" para personas con enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa, divertículos o bien enfermedad celiaca o alérgicos a trigo y lácteos y se basa en una teoría lanzada en 1991, por el Dr. J.O. Hunter para pacientes con trastorno digestivos.

Esta dieta tiene semejanza a la dieta **Paleo** y, según la dieta por **Tipo sanguíneo**, es más recomendada a la sangre tipo “O”, sin embargo, si hubiera personas con enfermedad de Crohn o enfermedad celiaca que no fueran tipo “O”, tendrían que modificar el origen de sus proteínas, es decir, que estas fueran de origen vegetal. También es importante recordar, que el tipo sanguíneo, no determina sólo los alimentos adecuados para cada grupo, sino que existe la teoría expuesta por Peter D`Adamo, que hay una conexión entre el tipo de sangre y las enfermedades. Y estas dos enfermedades: Crohn y Celiacía, se mencionan como las más propensas para personas con sangre tipo “O”.

Dieta Gaps

La Dra. Natasha Campbell-McBride es una neuróloga rusa, que observó la estrecha relación que hay entre el cerebro y el intestino. En su especialidad como neuróloga, atiende personas con autismo, problemas de aprendizaje, trastornos neurológicos y psiquiátricos. Ella, a través de sus observaciones, desarrolló la dieta del intestino y el síndrome de la psicología, conocida como la Dieta GAPS... en ella, propone la limpieza y la regeneración del intestino como base para una salud mental y emocional.

La Dra. Campbell, propone en sus programas el uso de probióticos y alimentos fermentados, la eliminación de alimentos procesados y de la fibra vegetal en general, al considerar que el organismo humano no está diseñado para deshacer la fibra, ponencia que contradice lo que siempre se ha escuchado sobre el consumo de fibra. Después de su programa de desintoxicación, la dieta GAPS, propone el consumo de proteínas animales a través de caldos y vegetales cocidos, así como yemas de huevo, yogur y fermentos.

Dieta Disociada

Últimamente se ha escuchado mucho sobre la dieta disociada. Ésta propone una dieta basada en una tabla cuadrículada que procura la correcta combinación de algunos grupos de alimentos, por lo que la persona que la siga, tendría que decidir su comida en base a esa tabla. Prácticamente, es una dieta que no combina proteínas con carbohidratos.

Asimismo, establece horarios para el consumo de estos. Se anuncia como una dieta que servirá para bajar de peso sin morir de hambre, ya que en ningún momento especifica cantidades.

Sin embargo, a diferencia de la **Trofología**, que también defiende la correcta combinación de alimentos, la Dieta Disociada permite alimentos como harinas refinadas, postres, frituras, arroz blanco y diversos carbohidratos sin una preparación especial, otra diferencia con la **Trofología**, la cual invita a las personas a seleccionar y preparar los alimentos de una forma correcta para el mejor aprovechamiento de sus nutrientes.

Esta dieta tiene como desventaja que puede causar deficiencias nutricionales y causar “rebote” si se vuelve a viejos hábitos alimenticios, ya que el objetivo se haya alcanzado.

Dieta “Forking”

Una dieta creada por médicos franceses y que más que un régimen es una forma de alimentarse basada en *comer sólo con tenedor* (¿¿?!) ¡Así es! El principio básico de éste régimen es ingerir sólo alimentos con este instrumento, queda prohibido utilizar las manos, el cuchillo y las cucharas, pues, según este grupo de médicos, los alimentos que se consumen con mano, cuchillo y cuchara son más altos en calorías. La dieta *forking* basa su principio en la *cronutrición*, la cual consiste en un método alimenticio en el que se respeta el ritmo natural del organismo, es decir, comer los alimentos en los momentos del día que son más útiles, con el fin de satisfacer cada día las necesidades de energía del organismo sin que las grasas y los alimentos queden almacenadas en ciertas partes del cuerpo. Por ejemplo, la pasta se permite comer, pero no de cena, ya que los nutrientes que proporciona la pasta, no son necesarios para el organismo durante la noche, son más útiles durante el día.

Así pues, la Dieta Forking

Elimina todo aquello que se consume con:

- Manos: canapés, aceitunas, cacahuates, galletas, pan, frituras, frutas dulces, chocolates
- Cuchara: sopas, cereales, helados, postres, yogures.
- Cuchillo: quesos, carnes, pollos, mantequilla, mermeladas, frutas que necesitan ser peladas.

Y permite lo que comúnmente se consume con Tenedor:

- Pasta, arroz, verduras, legumbres y pescados.

Dieta de los Asteriscos

El secreto para adelgazar y tener mayor energía, está en controlar la producción de insulina, manteniendo estables los niveles de azúcar en la sangre. La Dieta de los Asteriscos, recomienda el consumo controlado de carbohidratos, pero no sólo eso: el tipo de carbohidratos que seleccionamos para nuestra dieta debe ser considerado también. Esta dieta nos habla del índice glicémico de los alimentos, es decir, la velocidad con que un alimento es digerido y asimilado por nuestro organismo, y nos explica cómo la fibra y las grasas disminuyen esta velocidad, evitando así que los niveles de azúcar en la sangre se disparen. Es una dieta que busca el balance y el equilibrio dividiendo a los alimentos en 4 grupos: Proteínas, Vegetales, Carbohidratos y Grasas. Propone la combinación ideal de los diferentes grupos, con el fin de obtener una respuesta hormonal adecuada, para mantenernos sanos y delgados. Y ofrece una propuesta para hombres y otra para mujeres. Una dieta que promueve además la alimentación más natural.

Dieta de la Zona

Fue diseñada por el Dr. Barry Sears, quien asegura que muchos de los problemas de salud se derivan de una inflamación que ocurre a nivel celular debido al desbalance hormonal. Su principio fundamental es que cada comida debe cumplir un estricto equilibrio entre carbohidratos, proteínas y grasas. La medida que el Dr. Sears determina es:

- 40% Carbohidratos
- 40% Proteínas
- 30% Grasas

Además de esta proporción, el Dr. Sears recomienda en su dieta la suplementación de: Omega 3, por su efecto antiinflamatorio y polifenoles, que son antioxidantes que potencializan el Omega 3.

La Dieta de la Zona tiene como ventaja el que produce una sensación de vitalidad y saciedad. Sin embargo, tiene desventajas como: se requiere de un especialista de apoyo para realizarla, por su complejidad en el equilibrio que propone y la medición de calorías. No tiene una correcta combinación de alimentos; requiere suplementación, y no toma en cuenta la calidad de los alimentos, siendo que el origen de las proteínas o de los tipos de carbohidratos no es sugerido, siempre y cuando se atienda la proporción indicada. Es una dieta difícil para vegetarianos por la cantidad de proteína vegetal que deberían consumir para lograr la proporción del 40-40-30.

Y sin dejar de mencionar...

Tenemos las “dietas de moda”, “dietas de revista”, de artistas famosos, la “de la manzana” y “la de la comadre”. Y estas últimas son las más preocupantes y lamentablemente, muy comunes.

Como podremos observar, existen diferentes propuestas en cuanto a alimentación se refiere, hay libros que satanizan el consumo de proteína animal, otros la defienden y otros la aceptan bajo algunas condiciones, lo mismo pasa con lo crudo o lo cocido, que si es mejor vegetales crudos, o si mejor cocidos de cierta forma específica y menos dañina. Al igual que las frutas, hay quienes sólo consumen frutas “frugívoros”, mientras que otros prefieren no consumirlas. Y obviamente, las personas recomiendan lo que le cae bien a cada quien. Y por otro lado, los que reciben la recomendación dicen... “a mí también me ha de caer bien” y en muchos de los casos, es totalmente lo contrario.

Es importante aquí reconocernos como seres INDIVIDUALES que tenemos diferentes estilos de vida, diferentes reacciones a las emociones, a las situaciones, al ambiente, a los alimentos. Aún y entre hermanos, entre

familia es muy diferente la necesidad que puede haber en cuanto alimentos, estímulos, motivación, etc. para cada uno de los miembros.

Así que te invito a **DESCUBRIRTE...** a **OBSERVARTE...** a indagar, investigar y decidir cuáles son los alimentos ideales para ti... este instructivo será una guía para ello.

Concluyendo con este capítulo, resumimos algunos puntos importantes considerados para el diseño de este Instructivo para Diseñar tu Dieta Ideal / IDiDI

- No todo es para todos. El alimento crudo tiene sus beneficios, también el cocido. La dieta vegetariana es buena, pero no para todos. Las frutas son buenas, pero depende de cómo y cuándo las consumas; los cereales son maravillosos, pero a algunas personas enferman.
- La fibra no es tan buena como la pintan.
- Los alimentos deben ser compatibles entre sí al momento de consumirlos y prepararlos.
- La preparación y forma de cocimiento alteran el alimento, ya sea disminuyendo su nutrientes o potencializándolos. O bien, mejorando su digestión y asimilación.
- Antes de iniciar un nuevo régimen alimenticio, por gusto o por necesidad, es conveniente una desintoxicación de nuestro organismo. *“Sin desintoxicación, no hay sanación”*. Asimismo la práctica programada de una desintoxicación es muy conveniente para nuestra salud.
- Debemos ver la alimentación como un factor preventivo de cualquier enfermedad, por lo tanto, además de brindarnos un rico sabor, disfrute y placer, debe ofrecernos micro y macro nutrientes que nos permitan vivir con calidad de vida.
- Todo cambia. Nuestro metabolismo, nuestra estructura, nuestras células van cambiando, por lo que debemos ir adaptando la dieta a los cambios de nuestro cuerpo y nuestras emociones.

- Gran influencia en la salud de nuestro organismo tiene el medio ambiente, el ritmo de vida, el manejo de las emociones, el grado de estrés físico, emocional y ambiental al que estamos expuestos.
- Cada alimento tiene propiedades nutricionales, pero también su cantidad adecuada de consumo, su momento, su horario, su época del año. Su grado de temperatura y humectación que brinda al cuerpo, etc.
- La alimentación es algo más que comer. Es nutrir cuerpo mente y alma, es sembrar nuestro alimento, cosecharlo, lavarlo, cocinarlo con amor, saber conservarlo, germinarlo, fermentarlo, condimentarlo adecuadamente para hacerlo más digestivo y curativo. La alimentación es servir una linda mesa a nuestra familia o a nosotros mismos. Es saborear y masticar con conciencia, con el disfrute de cada bocado. Es respirar su aroma y nutrir nuestros cuerpos sutiles y nuestros sentidos. Es apreciar su textura y colorido. Es gratitud a la vida y respeto a nuestra naturaleza humana y divina.

www.vive.org

III. Entendiendo la digestión

Digestión. Clave para una buena salud.

Fisiología de la digestión

1. La digestión comienza en la boca, al ingerir, masticar y ensalivar los alimentos. El estómago recibe el *bolo* alimenticio formado, y continúa digiriéndolo por acción de los jugos gástricos y demás fermentos hasta convertirlo en una pasta más fina llamada *quimo*.
2. Si se bebe agua fría u otras bebidas mientras se come o al terminar, se interrumpe el proceso digestivo; por lo tanto, cuantos menos líquidos haya en las comidas, mejor. Sólo tomar la necesaria para ayudar a pasar el alimento.
3. Concluido el proceso de digestión en el estómago, el *quimo* va al intestino delgado o duodeno. Ahí lo desdoblan los jugos hepáticos y pancreáticos y lo dejan en condiciones de ser asimilado por la sangre.
4. Un alimento es realmente incorporado al organismo después de ser digerido; es decir, degradado física y químicamente para que sus componentes puedan ser absorbidos. Esto es, que puedan atravesar la pared del aparato digestivo y pasar a la sangre.

El proceso vital que hace posible la nutrición es la digestión. Cuando la digestión es normal, se elabora sangre pura y el cuerpo se nutre adecuadamente. Cuando hay indigestión, dicho fluido vital se impurifica, al punto de alterar la vida de las células que de él se nutren.

El estómago es un órgano muscular grande y hueco, capaz de recibir una considerable cantidad de comida. Sus paredes son mucho más gruesas que cualquier otra parte del tubo digestivo, pues está diseñado con el fin de amasar y agitar los alimentos junto con los jugos gástricos.

Comida simple, sin sabor y monótona, produce pocos jugos gástricos, mientras que la comida agradable y llena de sabor estimula las glándulas para que produzcan grandes cantidades de ellos. Por lo que una comida sustanciosa, compuesta por varios platillos y condimentados con gran variedad de sabores, produce más jugos gástricos, que una alimentación sencilla.

La actitud mental también influye mucho en la digestión, de modo que la calma promueve una buena digestión, en tanto que la tensión conduce a la indigestión.

Los sistemas digestivo, endocrino y nervioso están íntimamente relacionados. Es por ello que algunos problemas nerviosos, como la ansiedad, la depresión y el estrés afectan la función digestiva.

O bien, una mala digestión y una absorción de nutrientes deficiente generan cambios de humor, fatiga crónica, estreñimiento, pérdida de masa muscular, caída de cabello y, en un futuro, acumulación de toxinas que podrían generar enfermedades crónicas, degenerativas o agudas.

¿Por qué no digerimos bien los alimentos? Existen alimentos que, por su propia naturaleza, son difíciles de digerir por el ser humano, por lo que, al consumirlos, debemos saber seleccionarlos, preparar, combinar y masticar, además de ayudar a nuestro cuerpo con ejercicio y consumo de agua. **Nuestro tipo sanguíneo tiene mucho que ver en este tema y lo veremos más adelante.**

Tiempo de digestión de los alimentos.

Los alimentos aportan nutrientes y energía que nuestro cuerpo utiliza para poder cumplir con cada función, por ejemplo, generar energía desde las

células, formar proteínas y hormonas para el crecimiento, brindar elementos necesarios al sistema inmunológico y muchas funciones más necesarias para la vida.

Pero, para que el cuerpo pueda obtener los nutrientes del alimento, estos pasan por un proceso digestivo que se encarga de reducir los nutrientes del alimento en moléculas nutritivas pequeñas que pueden atravesar la pared del intestino delgado, para pasar a la sangre y ser distribuidos donde el cuerpo lo necesite.

El tiempo en que los alimentos cumplen este proceso puede variar, tenemos alimentos de digestión rápida y de digestión lenta.

El tiempo que tome un alimento para ser digerido depende

- Primero, de la habilidad masticatoria, debemos masticar 35 veces en promedio cualquier alimento para facilitar la digestión.
- Segundo, de la complejidad de su estructura química.
 - los alimentos fuente de carbohidrato pueden ser simples (alimentos dulces, frutas, azúcar, miel, harinas, alimentos refinados como algunos panes y cereales para niños)
 - o complejos (almidones de los tubérculos, fibra etc.)
 - los alimentos fuente de proteína pueden variar también, por ejemplo, la proteína del pescado es más fácil de digerir que las carnes rojas en general.
- Tercero, la cocción del alimento es otro factor, aquellos que requieren de cocción es justamente para poder ser digeridos y aprovechados. Los alimentos mientras más cocidos estén serán más fáciles de digerir.

Alimentos de naturaleza no digerible fácilmente: fibra, leche, algunas proteínas (gluten, carnes, leguminosas) almidones (maíz, papa, yuca, plátano)

Alimentos que por su naturaleza, retrasan la digestión: grasa, vinagre, salsas, frituras, exceso de sal y azúcar.

El tiempo de permanencia de los alimentos en el estómago varía por ejemplo:

- Frutas y zumos de frutas suelen tardar 30 minutos
- Ensaladas o verduras crudas, 2 horas
- Comida bien combinada sin carne, 3 horas
- Comida bien combinada con carne, 4 a 6 horas
- Cualquier comida mal combinada, 8 a 12 horas.

La correcta combinación de alimentos y la digestión

Cuando se combinan proteínas, almidones, grasas y azúcar es todo un reto para la digestión. Por desgracia, es así como la mayoría de la gente come hoy en día, y la razón del por qué el problema de la digestión es el número uno en los países desarrollados.

Los alimentos más rápidos en ser digeridos deben de esperar a que los de digestión más lenta salgan del estómago. Es decir... Si consumimos en la hora de la comida, un buen trozo de carne o bien una papa con mantequilla o una pasta a la boloñesa... no se te ocurra consumir fruta de postre, ni siquiera una o dos horas después... El proceso para que los alimentos de más lenta digestión salgan del estómago, puede tardar alrededor de 6 a 8 horas. Y, además, el azúcar es un inhibidor de la digestión, así que... olvídate de postres. Y si quieres postre, espera al menos tres horas después de comer. Las frutas oleaginosas, por ser de más difícil digestión, son las apropiadas para el postre como son: almendras, nueces, avellanas, castañas etc.

Si consumimos después de un alimento pesado algo de fácil digestión como frutas frescas, lo que ocasionaremos será una fermentación rápida de estos provocando gases, ácidos, distensión abdominal, ardor y dolor de estómago, generación de toxinas e indigestión.

Cuando los alimentos no están bien combinados, además de sentirte débil, hinchado, cansado, somnoliento, pesado, con gases y con falta de energía, a menudo puede conducir a condiciones digestivas graves y problemas

crónicos. La combinación prolongada de muchas variedades y alimentos incompatibles en una sola comida causa el 90 por ciento de los trastornos digestivos.

Una correcta combinación de alimentos ayuda a conservar la energía, absorber los nutrientes y dar la oportunidad al cuerpo de limpiarse de toxinas. Si evitas alimentos procesados y prefieres el consumo de alimentos naturales, el resultado de la digestión y la eliminación serán más regulares y suaves, y te sentirás lleno de energía, más ligero, más limpio, y además...con una piel más hermosa.

Proceso de absorción de nutrientes

Es un proceso mediante el cual se incorporan los nutrientes del aparato digestivo a la sangre para que el cuerpo pueda hacer uso de ellos.

La absorción se lleva a cabo a través de las células presentes en el tubo digestivo, principalmente, en el intestino delgado. Estas células tienen multitud de pliegues para que la superficie de absorción sea la mayor posible. La capacidad total de absorción del **intestino delgado** es enorme: hasta varios kilogramos de carbohidratos, 500- 1000 gramos de grasa, y 20 o más litros de agua al día. **El intestino grueso** absorbe, fundamentalmente, agua y minerales. Los nutrientes una vez absorbidos pasan a la sangre, desde donde son distribuidos hacia los distintos órganos.

Este proceso es de alta importancia, ya que es a través de la absorción que finalmente los nutrientes como **monosacáridos de los hidratos de carbono, ácidos grasos de lípidos y aminoácidos de proteínas** son incorporados a nuestro organismo.

El control nervioso en la digestión

Otro de los importantes factores determinantes de la digestión es el control nervioso. Cuando el sistema nervioso se altera, sea por apuros, emociones, preocupaciones, irritaciones o se debilita por el envenenamiento de medicamentos y drogas, se pierde el control, y órganos

como el aparato digestivo no pueden cumplir sus funciones normales. Ésta es la principal causa de la *atonía* intestinal, (es la ausencia de tono muscular en el tracto intestinal. Hay un bloqueo parcial o total con interrupción del paso del contenido del intestino a través del mismo.) La *estitiquéz* (se refiere a la eliminación de deposiciones en forma poco frecuente, muy duras o que se expulsan con dificultad). Y el estreñimiento, alteraciones que, a su vez, son causa de los mayores problemas de salud.

Al comer y digerir se gasta energía nerviosa. Cuando comemos comidas pesadas o muy abundantes nos producen somnolencia. El trabajo mental durante las comidas distrae la energía nerviosa y altera la digestión. Las preocupaciones y los trabajos hay que dejarlos para después de haber hecho la digestión.

Indigestión

Es una sensación de incomodidad o un ardor en la parte superior del abdomen. Puede tener acidez o eructos y sentirse inflamado. También puede sentir náuseas e inclusive vomitar.

Si bien hay múltiples enfermedades asociadas al sistema digestivo, la indigestión es una de las más comunes. Por lo tanto, surge la curiosidad de saber cuáles son las posibles causas de la indigestión: ¿Cómo se produce la indigestión, que factores la acentúan?

En nuestra vida diaria, vemos cómo familiares y muchas veces nosotros mismos nos vemos afectados por la desagradable indigestión, que se presenta como una sensación de incomodidad o ardor en el pecho, debido a la cual podemos llegar a sentir náuseas y muchas veces podemos llegar a vomitar.

De acuerdo a estas observaciones podemos reconocer algunos puntos que pueden provocar indigestión:

- Excesos
- Tipo de comida
- Vicios

- Estrés
- Comer demasiado rápido

Varios son los aspectos que hay que observar en nuestra digestión para ir detectando posibles enfermedades como, por ejemplo:

- Si después de ingerir alimentos una parte de nuestro organismo se inflama.
- Si tenemos alguna molestia de dolor, acidez o náusea.
- Asimismo, observar nuestra energía física y anímica después de ingerir los alimentos, es decir, después de comer... ¿siento sueño?, ¿mi energía aminora considerablemente?, ¿siento hinchazón y molestias en general?

Lamentablemente, estos síntomas después de comer son considerados por muchas personas como “normales”, “naturales”... ¿será?

¿Cómo mejorar nuestra digestión?

Entre más ayudemos al organismo a la digestión correcta, más será nuestro bienestar.

- **Dedicar un tiempo propio para el alimento.**
 - La digestión y asimilación de los alimentos es de los trabajos más fuertes de nuestro organismo, así que hay que darle su tiempo y espacio y no perturbarnos con actividades como: ver televisión, trabajar, estudiar o estar angustiados mientras se come.
- **Consumo de alimentos “vivos” ricos en enzimas.**
 - Fermentos, germinados, probióticos, enzimas digestivas como porciones de ensaladas, jugos de vegetales o un poco de fruta como entrada o inicio de nuestro alimento.
- **Masticación adecuada**

- Ingerir poca cantidad de alimento por bocado, masticar despacio y por un tiempo considerado hasta deshacer el alimento, ensalivándolo y humectándolo bien. Masticar es el primer acto del proceso de la digestión, por él se reduce el alimento a fragmentos pequeños que se mezclan con la *ptialina*, que es un jugo digestivo que segregan las glándulas salivales con el fin de preparar adecuadamente el *bolo* alimenticio para que el estómago pueda someterlo a un nuevo tratamiento.
- El alimento debe permanecer el mayor tiempo posible en la boca, ya que “el estómago no tiene dientes”. El estómago no está preparado para recibir alimento semi-masticado o entero, especialmente si es duro o fibroso.
- **Hidratación**
 - Consumir líquidos antes de la comida y pequeños sorbos durante la comida. Al final, algún té, tónico o licor digestivo puede ayudar. Reducir el consumo de agua durante el proceso lo más posible.
- **Evitar sobrecalentar las proteínas**
 - Muchos alimentos es recomendable consumirlos crudos, pero, muchos otros no. Por ejemplo en el caso de las proteínas animales, las cocciones más sencillas son las mejores como pescados al vapor o a la plancha, lo mismo con la carne roja. La carne de puerco no es muy recomendable porque además requiere de mucho tiempo de cocimiento.
 - La proteína vegetal tiene también sus recomendaciones, por ejemplo la quinoa y el amaranto, que son alimentos de origen vegetal que contienen todos los aminoácidos esenciales para la formación de proteínas, no es recomendable consumirlos crudos, estos deben cocerse en agua, como en el caso de la quinoa, o tostarse ligeramente como en el caso del amaranto.
- **Que nuestros alimentos sean integrales**
 - Los alimentos integrales son superiores a los refinados. Por ejemplo, el arroz integral es rico en nutrientes minerales, sin embargo, el arroz blanco es un almidón sin nutrientes que

puede ocasionar problemas con nuestros niveles de azúcar. De la misma manera, el azúcar mascabado o el piloncillo, la sal de mar o de grano, las harinas de grano entero como el trigo, la avena, el centeno, son mucho mejor en sus versiones integrales o germinadas que en sus presentaciones refinadas de azúcar blanca, sal yodada y florada o harinas refinadas que abundan en las alacenas de nuestros hogares y son causa de muchos malestares y padecimientos en la actualidad.

- **Evita lo artificial**

- Nada que contenga colorantes artificiales, saborizantes artificiales, conservadores y aditivos... es de consumo humano. Somos seres naturales que necesitamos alimentos naturales... No somos seres artificiales o robots para que seamos alimentados con productos artificiales.

- **Combinación correcta de alimentos**

- Existen ciertas reglas a la hora de combinar los alimentos, basadas en la química orgánica, aunque también aplica un poco la individualidad de cada organismo (ver capítulo: Instructivo para Diseñar tu Dieta Ideal)

- **Cantidad y calidad de alimentos**

- La cantidad tiene que ver con nuestro tipo de cuerpo; el tipo de actividad o desgaste físico que tenemos durante el día; nuestra edad y temperamento. Siempre es preferible quedarnos con un poco de hambre, que “llenar” el estómago de alimento... para la combustión o digestión correcta el estómago requiere un poco de “aire” en el estómago, es decir, un “huequito”, sí, ese que siempre queremos llenar con el postre.
- Tiene mayor importancia saber comer lo que podemos digerir, que disfrutar sin medida de los diferentes manjares que nos presentan en la mesa. Los órganos digestivos tienen una parte fundamental en nuestro bienestar y felicidad. Los órganos digestivos no deben recargarse con una cantidad o calidad de alimento cuya asimilación abrume el organismo.
- El exceso de comida recarga el organismo y crea condiciones incómodas. Hace afluir al estómago una cantidad excesiva de

sangre (fiebre interna), lo que luego enfría las extremidades. Impone también una pesada carga a los órganos digestivos, y cuando éstos han cumplido su tarea, se experimenta decaimiento con aversión para realizar todo trabajo mental o físico.

- **Temperatura.** Los alimentos no deben ser ni demasiado calientes ni demasiado fríos.
- **Otro aspecto a considerar son las especias,** muchas de ellas agregándolas a nuestro alimento pueden ayudarnos a tener una mejor digestión. Una taza de té o un vasito de licor al final de la comida, también pueden estimular el proceso digestivo.

TIPO SANGUÍNEO Y DIGESTIÓN

No sólo son importantes las cualidades de los alimentos, sino la capacidad de nuestro cuerpo para asimilarlos.

- **Grupo sanguíneo “O”:** Asimila fácilmente proteínas y grasas animales, pero se le dificulta digerir: lácteos, granos y cereales.
 - ACONSEJABLE: algas marinas, pescado, hígado, carne roja, grasa animal, espinaca, brócoli.
 - NO ACONSEJABLE: leche, trigo, centeno, cebada, maíz, lenteja, repollo y papa.
- **Grupo “A”:** Son vegetarianos por naturaleza y no toleran los lácteos.
 - ACONSEJABLE: vegetales, grasa vegetal, alimentos de soya, arroz y piña
 - NO ACONSEJABLES: carne roja, lácteos, habas y trigo
- **Grupo “B”:** Pueden digerir una gran cantidad de alimentos, incluso lácteos, granos y fermentos.
 - ACONSEJABLE: vegetales de hoja verde, carne, hígado, huevo y lácteos
 - NO ACONSEJABLE: pollo, lenteja, maíz, trigo, ajonjolí, tomate
- **Grupo “AB”:** Son capaces de digerir casi todos los alimentos siempre y cuando estén en buen estado y con una adecuada cocción. Son intolerantes a

todos los productos químicos como conservadores, endulzantes y colorantes artificiales y productos “light”.

- ACONSEJABLE: tofu, pescados, lácteos, verduras, algas marinas y piña.
- NO ACONSEJABLE: carne roja, leguminosas, ajonjolí.

www.vive-on.com

IDIDI

Instructivo para Diseñar tu Dieta Ideal

IV. Instructivo para Diseñar tu Dieta Ideal

A) Propósito

El propósito de este instructivo es que tengas información al alcance de tu mano que te permita hacerte responsable de tu propia alimentación saludable y la de tu familia.

En nuestra propuesta te darás cuenta de que...

- Comer saludable es posible
- Comer saludable es rico y variado
- Comer saludable es práctico y económico
- Comer saludable te permite vivir una vida más dinámica y llena de energía
- Comer saludable te aleja de medicamentos y atención médica al prevenir enfermedades
- Comer saludable te rejuvenece
- Comer saludable te mantiene en un mejor peso corporal
- Comer saludable te permite además... compartir tus actividades de la cocina con el resto de la familia, teniendo un momento de unión familiar.
- Comer saludable es una invitación a vivir...

**Vive-activo,
Vive-alegre,
Vive-ON: enciende tu pasión por vivir.**

B) Principios

ACTITUD

1. **Toma la decisión** de mejorar tu calidad de vida a través de mejorar tus hábitos alimenticios.
2. **Haz a un lado tus creencias** con respecto a la salud y la alimentación, así como tus costumbres o tradiciones en cuanto a la forma de preparar y consumir los alimentos.

3. **Ábrete a recibir** información nueva, diferente o bien a reforzar conocimientos y hacer a algunos ajustes que puedan mejorar tus hábitos alimenticios.
4. **Emociónate** al saber que descubrirás nuevos ingredientes, nuevos platillos, nuevas formas de preparar alimentos, nuevas mezclas que te encantarán y te harán sentir más ligero y vital.
5. **Empieza con pequeños cambios o de tajo.** Tú decides... lo importante es que en poco tiempo tú te encuentres consumiendo, si no al cien por ciento una Dieta Ideal, por lo menos, un 70% de tu alimentación diaria y el restante 30%... déjalo para vacaciones o vida social.
6. **Asume una actitud de responsabilidad** reconociendo que cada uno de nosotros es responsable de su cuerpo y de la salud de este, y que todo depende de cómo alimentemos nuestro “sistema” para que “arroje” resultados deseados.
7. **Asume una actitud de amor** hacia ti y hacia tu familia, hacia la naturaleza y hacia la vida misma.
8. **Establece tus principios personales a seguir.** Es decir...

PRINCIPIOS personales. Los principios son leyes que rigen nuestra vida, es decir, es en lo que nos basamos para tomar una decisión. Existen, por ejemplo, principios morales como la Justicia, el Respeto, el Amor, la Honestidad, la Verdad, la Integridad, etc. que rigen nuestras decisiones, nuestras actitudes, nuestra forma de ser y hacer; lo que nos hace ser personas justas, respetuosas, amorosas, honestas, sinceras e íntegras. Y así, todo lo que decidimos en nuestra vida lo decidimos en base a los principios con los que fuimos educados. Cuando no tenemos principios firmes, tendemos a decidir por conveniencia, por las circunstancias del momento, por no quedar mal con los amigos, etc., eso nos hace en muchas ocasiones no sentirnos bien, porque un día podemos decidir, por ejemplo... dejar de fumar (porque he decidido respetar el medio ambiente y/o amar mi cuerpo) y otro día, frente a los amigos, decidimos fumar porque nos insisten... en ese momento, rompimos nuestra decisión, no tenemos un principio firme de respeto o amor hacia nosotros o hacia el medio ambiente y al día siguiente, o bien... rompemos la decisión y seguimos fumando, o

nos sentimos mal por sabernos débiles. Sin embargo, cuando somos firmes en nuestros principios, nuestras decisiones se mantienen sin dificultad, sin duda y, ante nosotros y ante los demás, somos fuertes, decididos, íntegros y con un fuerte poder personal.

Y así... para mantener una vida saludable, también es importante establecer principios... Aquí te propongo algunos que yo he establecido y te invito a que tú también establezcas principios de salud y bienestar en tu vida... veamos:

- ✓ **La salud es mi principal valor, todo lo que realice en mi vida deberá si no beneficiar, al menos, no perjudicar mi salud y bienestar.** (Por lo tanto decido: no fumar, no vivir o trabajar cerca de fábricas o negocios contaminantes, no utilizar productos de limpieza o de higiene personal con tóxicos; no consumir alimentos procesados altos en conservadores y aditivos, así como realizar actividades que me ayuden a mantenerme en paz, como meditar, orar, etc.)
- ✓ **Nunca cambiaré mi salud por un antojo.** (Mantenerme firme en mi compromiso de comer sano, si un día tengo deseos de consumir algo dulce, por ejemplo, optaré siempre por golosinas saludables como frutas frescas o deshidratadas, nueces o repostería hecha por mí misma, igual con lo salado, en lugar de comprar frituras de marca, optaré por vegetales horneados o frescos con chile y limón, semillas de calabaza, girasol o almendras. Y si de refrescos se trata... un vaso de agua mineral, azúcar mascabado y limón, será una buena opción.
- ✓ **Nunca comeré hasta “llenarme”.** Mi lema es nutrirme, no sólo comer. Si ingerí los nutrientes necesarios y debidamente equilibrados en una comida, ¡está perfecto!...no necesito llenar mi estómago, si más tarde me da hambre, comeré un poco más.
- ✓ **Enzimas y Probióticos diarios.** Todos los días deberé comer algo crudo, germinado o fermentado. (frutas, vegetales, semillas, chocrut, tepache, kéfir).

- ✓ **Todos los días seré atenta a mi hidratación.** Consumiendo al menos 1.5 litros de agua natural además de limonadas, té, café, jugos, etc.
- ✓ **Lo primero que consuma en el día deberá ser fresco y natural.** Fruta, jugo, tónico, agua.
- ✓ **Los productos refinados, embutidos, cereales de caja no entran en mi casa y menos en mi boca.** Azúcar blanca, sal blanca, harina blanca, pan blanco, arroz blanco; salchichas, salamis, chorizo, tocino, fiambres, mortadelas, patés; cereales de marca azucarados y pintados.
- ✓ **Desintoxicar mi cuerpo** al menos 1 o 2 días cada mes.
- ✓ **Antes que tomar un medicamento, trataré cualquier tipo de malestar de forma natural.** Tónicos, té, aceites esenciales, terapias energéticas, jugos, desintoxicación, alimentación alcalina, etc.

En fin...

Podemos elaborar nuestros propios principios con respecto a la forma de mejorar nuestros hábitos alimenticios y salud en general de acuerdo a nuestras necesidades personales y familiares. **Aquí la invitación es que establezcas al menos 3 principios** que, al momento de tomar una decisión de compra, de consumir algo en algún restaurante, etc. te sea fácil decidir, ya que está basado en un principio de vida que tú has adoptado.

Principio 1. _____

Principio 2. _____

Principio 3. _____

Y seguimos con el instructivo...

9. Pequeños cambios en tu despensa, que mejorarán tu vida considerablemente.

Sácalo de tu despensa / y cámbialo por...

Aceite de cártamo, algodón, maíz, soya, margarina, manteca, aceite en aerosol	Aceite de oliva, semilla de uva, aceite de coco, de linaza, ghee, mantequilla
Sal de mesa común fluorada y yodada	Sal de grano o sal rosa del Himalaya
Azúcar blanca refinada y azúcar morena, Jarabe de maíz (o productos que lo contengan)	Azúcar mascabado, Stevia en hoja o en esencia líquida, Miel de abeja 100% pura
Pan blanco o integral de venta en anaquel y harinas refinadas	Pan de grano entero, germinado, casero o artesanal, harinas de trigo entero, centeno, arroz, avena sorgo, tapioca, linaza, coco, almendra.
Leche de vaca, leche en polvo, o en tetrapack	Leche vegetal de almendra, coco, alpiste, cáñamo, semillas de melón, avena, ajonjolí, amaranto. Suero de leche.
Cereales de caja de cualquier marca	Avena natural, amaranto, granola casera, quinoa perlada o inflada, cereal casero hecho de trigo, linaza, arroz integral, germinados y deshidratados.
Arroz refinado o pre cocido	Arroz integral, quinoa, mijo
Yogur de frutas de marca	Yogur casero, kéfir, yogur natural orgánico
Bebidas en polvo, refrescos gaseosos, té y aguas azucaradas y coloradas	Agua natural, limonadas, aguas de frutas, té fresco, jamaica, tamarindo, perejil, alfalfa, con stevia, miel o mascabado.

Con estos pequeños cambios y sustituciones, habrás dado un primer paso a una vida más saludable. Notarás la diferencia en pocos días.

Continuamos...

10. **Preparaciones especiales**... Para realmente comer saludable, hay que ir eliminando además de lo mencionado en la lista anterior, algunas cosas que se creen que pueden ser inofensivas para nuestra salud, pero, en realidad, son o pueden ser muy dañinas, ya que en ellas se esconden desde una gran cantidad de químicos hasta pequeñas porciones de "otros ingredientes" que contaminaron o se mezclaron "accidentalmente" en el producto. Y me refiero a: productos procesados como salsas, condimentos, aderezos. Mismas que podrás realizar de manera casera en tus ratos libres, mientras se cocina el arroz o los frijoles, mientras ves la televisión o bien, para pasar un momento agradable en familia, donde todos participen en su elaboración.

a. **Activación de semillas.** ¿Por qué es importante remojar (activar) las semillas de girasol, nueces, almendras, calabaza, nuez de la india, etc.? Todas las semillas contienen un "polvillo", éste es ÁCIDO FÍTICO. Este ácido es un ácido orgánico que contiene fósforo, pero el Fósforo en forma de *fitato* no es biodisponible para el ser humano, ya que carecemos de la enzima *fitasa*. El ÁCIDO FITICO si lo consumimos provoca en nuestro organismo una acción "secuestrante" de importantes minerales como: calcio, magnesio, hierro y zinc. Sin embargo, si el ser humano consumiera en su alimentación diaria algunos fermentos como el chocrut, yogurt de búlgaros, verduras fermentadas, tepache...podríamos con esto darle a nuestro cuerpo la enzima *fitasa* necesaria para la asimilación y aprovechamiento del ácido fítico. Si no consumimos con frecuencia estos fermentos, entonces debemos lavar y remojar al menos 1 a 2 horas, todas las semillas antes de consumirlas. Ya activadas, se colocan en

un colador para que se sequen y con las semillas podemos pasar a hacer granola, o bien, simplemente darles un ligero tostado a fuego lento sobre un sartén seco y consumirlas como *snacks*, mezcladas con arándanos o bien con un poco de sal marina y chile en polvo.

- b. **Germinados de semillas y leguminosas.** La germinación es un proceso maravilloso que nos acerca más a la vida...cuando germinamos semillas, en realidad, lo que estamos haciendo es permitir que vuelvan a brotar plantas vivas, es decir, convertimos una semilla dura y seca en planta viva y llena de micronutrientes como enzimas, minerales y vitaminas. La germinación es un proceso simple ya que sólo remojamos y secamos en condiciones apropiadas para que la semilla por si misma haga su función. Por la importancia de este tema, damos más explicaciones en el anexo #1 al final del libro.
- c. **Fermentos.** Si quieres vivir en salud... ¡consume fermentos! La fermentación de vegetales es un proceso muy sencillo pero con algunos cuidados especiales que vale la pena realizar de manera habitual en nuestras cocinas. Consumirlos como ensaladas o como entradas en nuestras comidas traerá grandes beneficios a nuestro organismo. Revisa el anexo #2, al final del libro donde explico más a detalle este procedimiento y sus diferentes opciones.
- d. **Lechadas vegetales.** Como es ya de muchos conocido, la leche de vaca, que por tantos años han consumido los humanos, aunque sí tiene (o algunas vez tuvo) vitaminas, proteínas y algunas cualidades... pues aún así, para el ser humano es muy difícil de digerir y es la causante de muchos males dentro de nuestro organismo. Según el tipo sanguíneo sólo las personas del grupo “B” son capaces de digerir bien la leche y los del grupo “AB” un poco. Sin embargo para la sangre “A”, la leche es su peor enemigo y para la sangre “O” el

segundo peor enemigo, después del gluten. Así que muchísimo mejor, más saludable y muchísima más rica... una lechada vegetal de almendras, coco, amaranto, alpiste, que nosotros mismos podemos elaborar en casa. Revisa el anexo #3 para recetas de lechadas vegetales.

e. **Aderezos y condimentos.** Una de las peores opciones que tenemos para condimentar, lamentablemente, es la más usada... los “cubitos y polvitos” con sabor a pollo y tomate... y sólo hay que reflexionar un poco... si hubiera un poco de pollo y tomate en esos condimentos... no durarían tantos años en el anaquel de los supermercados. ¿Y por qué sabe a pollo y tomate? Imagina la cantidad de químicos y saborizantes artificiales que tendrán para crear un sabor tan parecido al natural. Así que: para agregar salud a tu comida... verdadera alternativa saludable... es el uso de hierbas frescas o secas, o bien preparadas en aceites... Revisa nuestro anexo #4.

11. Y ahora... los **Principios Alimenticios**... -los anteriores, fueron los personales de cada quien-. Estos principios que te presento son importantes considerarlos, y, aunque suenen un poco repetitivos con algunos puntos que hemos visto a lo largo del libro, aquí te presento todos los conceptos juntos y de una forma sintetizada y práctica.

1. Selecciona tu alimento según tu tipo sanguíneo
2. Selecciona tu alimento según la naturaleza. (Alimentos, vs. Productos).
3. Prepara los alimentos de manera que sus nutrientes sean aprovechados.
4. Consume los alimentos de acuerdo a la velocidad con que cada uno de los alimentos es digerido por tu organismo, según tu tipo sanguíneo y metabolismo.
5. Respeta tu individualidad y necesidades específicas. ¡No todo es para todos!
6. Combina los alimentos de tal manera que no perturben tu organismo en el momento de la digestión, de una forma ligera y sencilla.
7. Limpia tu cuerpo de toxinas, antes de iniciar un cambio de hábitos alimenticios.

PRINCIPIOS ALIMENTICIOS IDIDI / Vive-ON

Principios de SELECCIÓN

1er. Principio: Selecciona tu alimento según tu tipo sanguíneo

Grupo O: alto en proteínas y grasas / bajo en cereales y granos

Grupo A: alto en vegetales y granos / bajo en lácteos y carne roja

Grupo B: alto en vegetales y lácteos / bajo en granos y semillas

Grupo AB: alto en vegetales y pescados / bajo en leguminosas y carne roja

Ver apartado “Dieta Ideal por Tipo Sanguíneo” de este instructivo para más detalles.

2do. Principio: Selecciona tu alimento según la naturaleza. (Alimentos vs. Productos)

- **Leche.** Alimento: **leche materna, es la única leche propia del ser humano durante sus primeros años de vida.** Producto: leche de vaca o de otro animal, no es alimento para humanos. Leches en polvo, totalmente procesadas...desecharlas!
- **Cereal.** Alimento: **avena, amaranto, centeno, cebada, quinoa, trigo entero, arroz integral.** Producto: cereales de caja de cualquier tipo no se deben consumir, son productos, no alimentos. Son mezclas de varios tipos de azúcar refinada, aditivos y algún grano refinado.
- **Sal.** Alimento: **sal de grano o sal de mar, sal rosa del Himalaya, ricas en minerales.** Producto: sal de mesa común, no se debe consumir, sus procesos de refinamiento incluyen químicos que lo convierten en un producto y lo alejan mucho de ser un alimento propio para nuestro organismo.

- **Azúcar.** Alimento: **azúcar mascabado, piloncillo, miel de abeja pura.** Ricos en vitamina B12, minerales. Aún así se consumen con moderación. Producto: El azúcar blanco y la llamada azúcar morena, no son recomendadas para nuestro organismo, alteran el sistema nervioso y alimentan las células cancerígenas. Especialistas han declarado que provocan diabetes y obesidad y que son uno de los principales generadores de déficit de atención, hiperactividad e inflamaciones orgánicas.
- **Aceites y grasas.** Alimento: **ghee, aceite de oliva, aceite de coco, de aguacate, de nuez, de ajonjolí, de linaza. Aceites omega 3 provenientes de salmón, sardina, atún, krill, huevos.** Productos: aceites comerciales de cártamo, algodón, soya, maíz, así como la manteca vegetal... son dañinos a nuestra salud, sus procesos de refinamiento son sumamente largos para poder considerarse de consumo humano.
- **Embutidos:** salchichas de cualquier tipo, mortadelas, fiambres, jamones, chorizo. Nuestra propuesta alimenticia **NO** los recomienda.
- **Café.** Sólo recomendamos consumir con moderación el **café de grano entero.** El café instantáneo, es una mezcla de aditivos con sabor a café, principalmente, el descafeinado.
- **Refrescos:** **agua natural**, bebidas naturales preparadas: **limonadas, té, jugos o aguas de frutas, flores o hierbas.** (jamaica, alfalfa, perejil), esta es nuestra recomendación al respecto. Los refrescos embotellados y gaseosos, son agua extremadamente azucarada o con edulcorantes, saborizantes químicos y carbonatos. Sólo consumir ocasionalmente **agua mineral** dentro de los refrescos gaseosos.

Principio de PREPARACIÓN

3er. Principio: Prepara los alimentos de manera que sus nutrientes sean aprovechados.

- Los vegetales crudos tienen todas sus propiedades y enzimas.
- Algunos vegetales son mejor cocidos como: acelgas, espinacas, chayotes, nopales, ejotes, papa, betabel, chícharo, elote, camote.
- Algunas cáscaras de frutas y verduras son buenas, otras no, por ejemplo, no es conveniente comer la cáscara de pepino, la cual es muy difícil de digerir y contiene muchos aditivos para darle mejor vista en los puntos de venta. La manzana tiene una cáscara que aunque tiene nutrientes, para la sangre “O” no es de fácil digestión.
- Las frutas frescas son excelentes, sin embargo, para bebés, personas convalecientes o para problemas digestivos, es conveniente cocinar al vapor fruta como la manzana, pera, guayaba (sin semilla).
- En cuanto a carnes y pescados, las opciones al vapor, a la plancha o hervidas para uso de sus caldos, son las mejores opciones. El asado a las brasas, ahumado o guisados son las opciones menos saludables. Cuando se prepara guisados o caldos, lo mejor es a fuego lento o carnes en ollas de lento cocimiento.
- En cuanto al huevo, lo recomendable es primeramente que sea orgánico y cocinarlo en agua (tibios), así aprovechamos más sus nutrientes. Si se preparan revueltos, que sean mezclados con vegetales, nunca con otra proteína, y con ghee, aceite de coco o de semilla de uva que soportan más el calentamiento. El huevo frito o el omelet, aunque muy sabrosos, son los menos recomendables, por mencionar las formas más comunes de preparación.
- Las formas de condimentar los alimentos deberá ser sencilla: sal marina, ajo, cebolla, hierbas frescas como cilantro, perejil, salvia,

albahaca, cúrcuma, jengibre o bien hierbas secas como el orégano, laurel, comino, tomillo que incrementan y potencializan los nutrientes de nuestros platillos. Todos sin conservadores y si tú los puedes sembrar en casa... mucho mejor.

- Los alimentos de naturaleza “pesada” como pastas, carnes, leguminosas; deben ser condimentadas con especias digestivas como la albahaca, tomillo, cúrcuma, romero y cilantro.
- En cuanto a los utensilios, para mantener las propiedades de los alimentos, son más recomendables las baterías de cocina de acero quirúrgico, los sartenes de cerámica y las opciones de vidrio, como refractarios o vasijas de vidrio especiales para poner al fuego. Y olvidarnos del teflón, el peltre y muy importante deshacernos del aluminio. Las ollas de barro natural son otra opción buena siempre y cuando no estén esmaltadas. Y en cuanto a cucharas, palas y demás utensilios las de madera o acero quirúrgico son excelentes, así como de cerámica. Evitar plástico, peltre y aluminio.
- Y por último... adiós al microondas, una herramienta que reduce totalmente los nutrientes de nuestros alimentos.

Principio de ORDEN

4to. Principio: Consume los alimentos de acuerdo a la velocidad con que cada uno de los alimentos es digerido por tu organismo, según tu tipo sanguíneo y metabolismo.

- Cada persona por su tipo sanguíneo, por sus circunstancias de salud física y emocional, por su ritmo de vida y su nivel de movimiento diario, debe conocer qué alimentos son más fáciles para digerir por su organismo y cuáles no. Una persona de sangre “A”, por ejemplo, no tiene tanto problema con las fibras, por lo que las consume más rápido que las proteínas, a diferencia de la sangre “O”, que con las

proteínas y grasas no tiene problemas, sin embargo, almidones y fibra es mejor dejarlas al final. Por su parte, la sangre “B”, puede consumir proteínas sin problemas de cordero, pescados, huevos y quesos, sin embargo, el pollo le genera muchísimo más problema así como el tomate. La sangre “AB”, no tiene serios problemas, sólo un poco con la carne de res y las leguminosas.

- **Algunos aspectos generalizados, con respecto al Orden de consumo:**
 - Productos crudos y cocidos en un mismo plato no se mezclan. Primero, los crudos ricos en enzimas (frutas o ensaladas frescas de vegetales y hojas o jugos de vegetales) y luego se consume la comida cocida. Al final, los más ricos en grasas (aguacate o preparados con semillas: nueces, almendras, etc.)
 - Después de un plato alto en proteínas, almidones o muy condimentado, un tónico digestivo es conveniente, como un té de perejil, menta o albahaca.
 - La fruta nunca se consume después de comer.
 - Los postres de cualquier tipo se consumen entre una o dos horas después de comer.
 - El azúcar, en cualquiera de sus formas, inhibe el proceso digestivo.

Principio de INDIVIDUALIDAD

5to. principio: Respeta tu individualidad y necesidades específicas. ¡No todo es para todos!

Pacientes Diabéticos:

- Frutas dulces consumir con moderación y enteras, nunca en jugo o licuadas.

- Frutas ácidas son preferentes (piña, kiwi, toronja, ciruelas, guayaba, fresas, zarzamora, frambuesa, arándanos)
- Frutas neutras son también preferentes (manzana, pera, jícama)
- Alimentos con alto índice glicémico (papa, panes, frutas dulces, jugos de frutas, mieles) Consumir de manera controlada y, preferentemente, acompañada de alguna grasa. **La grasa reduce la velocidad del índice glicémico.** Por ejemplo, papa al vapor... con ghee, mantequilla, aceite de oliva o aceite de linaza es mejor que sola. Pan... untado con aguacate, mantequilla o aceite de oliva, es mejor que consumir el pan solo. Jugos de frutas altas en azúcar, no se recomiendan para diabéticos, mejor la fruta entera y acompañarla de nueces, almendras o aceite de coco.

Pacientes Celiacos

- Los probióticos y vegetales fermentados en particular, son importantes para la regeneración de su organismo
- Reducir el consumo de fibras duras y preferir las fibras mucilaginosas como linaza, nopal, plátano, chayote.
- Aunque el consumo de vegetales crudos es bueno y saludable. Para los celiacos es preferible ingerir vegetales al vapor y dejar los vegetales crudos para etapas de desintoxicación o en verano que es cuando más agua se consume.
- Los almidones y leguminosas, seleccionar sólo de 1 o 2 tipos para un consumo ocasional.
- Con el arroz y el maíz tener precauciones.

Pacientes con artritis y fibromialgia

- Los almidones y las proteínas tienen que ser debidamente administradas en la dieta. Reducir al máximo el almidón y optar por proteínas vegetales o pescados.

- Demasiada fructuosa también puede afectar. Preferir frutas ácidas, muchos vegetales, pescados azules.
- Evitar al máximo trigo, almidones y lácteos.

Pacientes con cáncer

- Entre más crudo el alimento cuando se está en una etapa inicial o en una crisis será mucho mejor. Jugos, ensaladas, frutas y semillas activas.
- El consumo de alimentación alcalina y alcalinizantes como bicarbonato de sodio, limón, perejil y pepino ayudarán mucho.
- Así como los valiosos antioxidantes: vegetales verdes como espárragos, alcachofas, aguacate, repollo, hojas verdes en abundancia. Frutos rojos como arándanos, fresas, granada, tomate. Son recomendables.
- Vitaminas A, C y E naturales, obtenidas de frutos y vegetales.
- Y la yema de huevo y el aceite de linaza darán un toque especial de bienestar.
- Los lácteos y azúcares a eliminarlos por completo.

Estas propuestas son solo algunos ejemplos de cómo la alimentación puede coadyuvar a nuestra salud, independientemente de los tratamientos médicos, naturistas o alternativos que cada paciente decida seguir.

Asimismo, deportistas, niños, personas con baja o mucha actividad física o mental, personas con alto índice de estrés, etc. tienen requerimientos específicos que hay que considerar

Para una Consulta específica y personalizado sobre una Dieta Ideal: www.vive-on.com

Principio de COMBINACIÓN

6to. Principio: Combina los alimentos de tal manera que no perturben tu organismo en el momento de la digestión, de una forma ligera y sencilla.

Sin lugar a dudas, es uno de los principios más importantes, de él hemos estado hablando a lo largo de este libro, y lo agregamos al final de los principios junto con el principio #7 de desintoxicación, para dejarlos como un capítulo aparte por su relevancia. Para muchas personas no será fácil de entender al principio la combinación de alimentos, pero poco a poco, conforme vayamos practicando la alimentación consciente y conformando nuestra Dieta Ideal, la combinación será algo sumamente fácil, casi casi, **intuitiva** a la hora de preparar nuestros alimentos.

Combinación de Alimentos.

Es incorrecto pensar que: por el solo hecho de que un alimento sea sano, se pueda comer hasta la saciedad. Tampoco deben comerse los alimentos mezclados arbitrariamente, ya que ello podría ocasionar desarreglos digestivos. Se hace preciso adoptar unas normas mínimas de compatibilidad de alimentos.

Podemos tomar grandes cantidades de alimentos muy nutritivos, pero digerirlos mal por incorrecta combinación de ellos. Las combinaciones impropias de alimentos crean perturbaciones, se inicia la fermentación, la sangre queda contaminada y el cerebro se confunde.

En una correcta combinación de los alimentos está uno de los grandes secretos de una buena salud.

Pongamos de ejemplo una hamburguesa:

- Pan... carbohidrato, almidón.
- Carne: proteína condimentada, que normalmente puede llevar huevo (otra proteína) para preparar y algún tipo de pan (pan molido o galleta salada), o sea más proteína y más pan.

- Queso estilo americano: proteína láctea... generalmente procesado, no natural, casi casi plástico pintado.
- Jamón: otra proteína, llena de conservadores, exceso de sal y nitritos.
- Mayonesa: químicos, almidón modificado, espesantes, grasas.
- Mostaza: lo mejor de la receta, siempre y cuando sea orgánica.
- Cátup: tomates podridos licuados con exceso de azúcar para que no notes lo que realmente es. Y químicos.
- Verdura cruda: lechuga, tomate y cebolla: lo mejor siempre y cuando estén desinfectadas. Sin embargo... no es conveniente mezclar en un solo bocado crudo y cocido. Mejor primero comer la ensalada cruda y luego lo cocido.

Combinación de 4 o 5 proteínas + almidón + químicos + grasas y todavía te lo comes con papas fritas y refresco de cola!!!!

¿Qué tal si preparamos una hamburguesa mejor combinada?:

Carne de res magra, zanahoria rallada, cebolla picada, ajo picado y algún sustituto de huevo (harina de garbanzo, gel de chíá o de linaza o bien si quieres, 1 huevo) y en lugar de pan molido... amaranto, avena o germen de trigo.

Mayonesa casera: aceite de oliva o de semilla de uva, vinagre de manzana, huevo o puedes hacerla sin huevo (hay recetas de mayonesa vegana) o bien, en lugar de mayonesa... Aguacate.

Mostaza casera o bien alguna orgánica.

Pan de trigo germinado, de harina de arroz o de harina de avena, sorgo o una mezcla de varias.

Verdura: aguacate y pudiera ser un poco de champiñones salteados en aceite de oliva con cebolla y pimientos.

Puedes hacer chips de zanahoria o brócoli horneados para acompañar.

¿Se te antoja? Mucho más ligero ¿no crees?

Una dieta natural, sencilla, bien combinada y baja en grasas puede evitar y solucionar muchos de los problemas de salud comunes.

Un vistazo rápido a la combinación de alimentos

- Dos proteínas no se mezclan. Si se consume carne, pescado, huevo, acompañar de vegetales o aguacate. Se puede consumir un poco de arroz integral, sin embargo, si se va a consumir arroz y una leguminosa (frijol, garbanzo, lenteja) esta combinación hace una proteína completa, por lo que la carne, ya no va, solo algunos vegetales. El huevo nunca va mezclado con chorizo, jamón, salchicha o queso (tanto el huevo como estos productos son proteína) el huevo se mezcla mejor con vegetales: champiñones, nopales, calabacita, brócoli, cebolla, chile. El huevo no va con tomate (proteína y cítrico no van) el huevo no va con papa ni leguminosas (almidón y proteína no combinan)
- Frutas y verduras no se mezclan. Excepción: Las hojas verdes (lechugas, espinacas) si pueden ir con frutas.
- Las hojas verdes se pueden combinar con todo.
- La papa sólo se combina con vegetales verdes (acelgas, espinacas, brócoli, calabacita, apio, chayote) y siempre va cocida. No va con zanahoria, betabel ni leguminosas, ni con maíz.
- Frutas ácidas y frutas dulces no se mezclan. Ver anexo #5 para clasificación de frutas.
- No mezclar muchos tipos de grasa en los alimentos. Si voy a aderezar una ensalada con aceite de oliva o con aguacate... ya no lleva nueces o almendras. O bien, un licuado con aceite de coco, ya no lleva nueces. Si se consume un caldo de huesos (con tuétano) ya no acompaña con aguacate o con tostadas con grasa. Mejor tostadas horneadas sin grasa y sin aguacate.

- Sandías y melones siempre van solos. No se mezclan ni entre sí, ni con ninguna otra fruta. Jamás van de postre.
- Lácteos y leguminosas no se mezclan. Frijoles espolvoreados de quesito... no van.
- Lácteos y almidón no se mezclan. Leche de vaca con plátano (licuado) no combinan. Cereales para desayunar de arroz inflado, maíz, y leche de vaca... típico desayuno que ha causado grandes males en la salud de las personas. Pan de harina refinada con leche o pan de harina refinada con queso... no combinan.
- Almidones y cítricos no se mezclan. Por ejemplo: Papas con tomate o con limón.
- Proteína animal y cítricos no se mezclan. Pescados o carnes con limón.
- Productos crudos y cocidos en un mismo plato no se mezclan. Primero consumimos el crudo y luego el cocido.
- Si se consumen lácteos (quesos, leche, yogur). Mejor que sean solos, sin mezcla alguna.

COMBINACIONES ADECUADAS

Estas reglas de combinación de alimentos deben seguirse lo mejor posible, sin embargo, todos tenemos una digestión y capacidad de asimilación diferente. Deberían de ser vistas como una guía que ayude a comprender qué combinaciones evitar en el futuro para que no causen indigestiones o padecimientos graves.

- Todas las variedades de lechugas, espinaca, acelga, apio, nabo, hierbas frescas como albahaca, orégano, perejil, eneldo y menta. Los vegetales de hojas verdes (que no deben confundirse con otras verduras más fuertes) son fáciles de digerir y se pueden combinar con la mayoría de los alimentos sin ningún problema. Al igual que la fruta, se digieren con rapidez pasando poco tiempo en el estómago.

- Col rizada, col china, espárragos, coles de Bruselas, repollo, calabacín, calabaza, brócoli, pimientos, guisantes y remolacha. Estos vegetales son un poco más difíciles de digerir que los vegetales de hojas verdes. No se deben combinar con frutas dulces, ni ácidas, ni melones (melón, sandía y pepino). Se combinan bien con proteínas, grasas, almidones, cereales, vegetales de hojas verdes y fruta alta en grasa (aguacate).
- Todo tipo de frijoles (blancos, rojos, negros etc.), lentejas, habas, alubias, garbanzos. La mayoría de las leguminosas, incluso cuando están cocidas no se digieren bien, por eso es muy recomendable germinarlas (remojarlas 8 horas y escurrirlas otras 8 a 10 horas sin que les de la luz) antes de cocinarlas. Los seres humanos carecen de la capacidad de producir grandes cantidades de enzimas digestivas de almidón, conocidas como *amilasas*, que son necesarias para digerir las leguminosas de una manera eficiente. Se combinan bien con verduras y hojas verdes. Ten precaución al combinarlas con otros almidones y algunos cereales, así como con mucha grasa. No las combines con lácteos o cualquier tipo de fruta.
- Las papas, maíz seco, cebada, trigo sarraceno, zanahoria, yuca, calabaza de invierno, trigo, panes y pastas, quinoa y arroz. Los almidones y cereales se combinan muy bien con las verduras y hojas verdes. Ten precaución al combinarlos con legumbres, grasas y aceites. No los combines con proteínas o cualquier tipo de frutas.
- Grasas: mantequilla, crema, margarina, aceites de origen vegetal, aceites de semillas, aceite de nueces y manteca de cerdo. Las grasas y aceites tienen numerosos inconvenientes para la salud que los hacen inadecuados para el consumo. En términos de combinación de alimentos, las grasas tienden a hacer más lenta la digestión de todo aquello que se come. No se deben combinar con la fruta dulce, fruta de alto contenido en grasa, melones, proteínas y fruta sub-ácida. Ten precaución al combinarlos con frutas ácidas,

almidones y legumbres. Se combinan bien con la verdura y hojas verdes. Y en cuanto a grasas seleccionar los más saludables: aceite de oliva, coco, linaza, semilla de uva, mantequilla, ghee, aguacate, semillas oleaginosas.

- **Proteínas:** carne, lácteos, huevos, almendras, nueces de Brasil, anacardos, piñones, semillas de calabaza, semillas de girasol, nueces y avellanas. Las proteínas no se deben mezclar entre sí y mejor comerlas en cantidades limitadas. Se combinan bien con las hojas verdes y verdura. Ten cuidado al combinarlas con legumbres, almidones, grasas y aceites, melones.
- **Fruta ácida:** Las frutas ácidas no se deben comer con las frutas dulces, melones, legumbres o almidones. Ten precaución al combinarlas con verduras, grasas y frutas de alto contenido en grasa. Se combinan bien con las hojas verdes y fruta sub-ácida. Debido a su alto contenido de agua, la fruta ácida tiende a digerirse muy rápidamente.
- **Fruta sub-ácida:** Las frutas sub-ácidas se combinan bien con frutas ácidas, frutas dulces y hojas verdes. Ten precaución al combinarlas con proteínas. No las combines con melón, fruta con alto contenido en grasa, verduras, legumbres, almidón, fécula, grasas y aceites.
- **Fruta dulce:** La fruta dulce contiene menos agua que la mayoría de las frutas, y se digieren más lentamente. Se combinan bien con hojas verdes y frutas sub-ácidas. No se combinan bien con verduras, legumbres, almidones, grasas, proteínas y frutas ácidas.
- **Fruta alta en grasa:** coco, aguacate, aceitunas. Estas frutas aumentan el tiempo de digestión y son propensos a la desaceleración de la secreción de jugos gástricos. Por lo general, se deben comer individualmente o con vegetales de hojas verdes para una óptima digestión.

- Fruta deshidratada: generalmente se considera que la mayoría de los géneros de fruta deshidratada entran en la categoría de fruta dulce. Sin embargo, debido a la falta de contenido natural de agua, esta fruta tiende a digerirse mal y necesita extraer agua del cuerpo. Este problema se puede superar si se dejan a remojo durante unas horas. Aunque se pueden comer de vez en cuando, no debería de ser un alimento básico en cualquier dieta.
- Melones y Sandías: Todos los tipos de melones se mueven a través del estómago y el sistema digestivo más rápido que cualquier fruta y a menudo se combinan mal con la mayoría de los alimentos. Esta es la razón por la que los melones, más que cualquier otra fruta, son a menudo señalados como perturbadores de estómagos. El pepino forma parte también de esta familia.

Para evitarlas putrefacciones intestinales recomendamos:

- No mezclar la comida cocida con la cruda, empezar por el alimento crudo y seguir con el cocido porque el primero es de más fácil digestión y se digiere más rápidamente que el segundo.
- No debe haber muchas clases de alimentos en una comida. El alimento debe prepararse con sencillez, aunque en forma esmerada para que incite el apetito.
- No conviene ingerir frutas y verduras en la misma comida, pues, a las personas de digestión difícil esta combinación les produce muchas veces desórdenes gástricos e incapacidad para el esfuerzo mental. Es mejor consumir la fruta en una comida y las verduras en otra.
- No debemos mezclar varias proteínas en un mismo alimento: carne y queso; huevo y carne; embutidos y huevo; quinoa con carne.
- No mezclar huevo con almidón ni con lácteos: papa y huevo; batido de plátano y leche.

Principio para preparar nuestro organismo hacia una Dieta Ideal

7mo. Principio: Limpia tu cuerpo de toxinas antes de iniciar un cambio de hábitos alimenticios.

Este principio permitirá que los alimentos que empecemos a ingerir como parte de una dieta diaria y saludable, realmente sean aprovechados en su plenitud por nuestro organismo. Con este principio daremos a nuestro cuerpo las condiciones de higiene y limpieza necesarias para la buena regeneración de nuestro organismo, ya que estará libre de toxinas contaminantes. Sin esto, pasaría lo que la Medicina Ayurvédica dice...

...De acuerdo con la enseñanza Ayurvédica, si se comienza un tratamiento cualquiera que sea su forma, sin eliminar primero las toxinas del sistema, sólo se logrará que éstas entren más profundamente a los tejidos.

Así que nuestro séptimo y último principio es: DESINTOXICACIÓN

La desintoxicación es un proceso corporal constante y natural que ejecuta nuestro cuerpo cuando está en condiciones saludables. Sin embargo, diversas toxinas se van acumulando en el cuerpo generando desequilibrio orgánico, principalmente en el sistema inmunológico, además de diversos síntomas y enfermedades... Estas toxinas provienen de diferentes fuentes, sin embargo podemos realizar acciones habituales diarias o programar semanal, mensual o bimestralmente un plan de desintoxicación y limpieza de nuestro organismo, evitando así, que los “pequeños desequilibrios” se conviertan en padecimientos crónicos.

¿De dónde surgen estas toxinas? De todo tipo de contaminantes, desde el aire contaminado, los alimentos procesados o en mal estado, los vegetales o frutos mal lavados, el cigarro, el alcohol, la comida enlatada o con alto contenido de aditivos, conservadores, e ingredientes artificiales. Todo esto puede bloquear el sistema del cuerpo e impedir que sea eficiente en ir deshaciéndose de las toxinas. Y sin dejar de mencionar algunos otros

factores tóxico como el estrés, la ansiedad, la ira y el miedo, cuyos efectos también son generadores de químicos tóxicos en nuestro organismo.

El exceso de toxinas puede ocasionar síntomas como: cansancio, inflamaciones, erupciones en la piel, caída de cabello, calambres, mareos, dolores musculares y articulares, indigestiones o mal aliento, estreñimiento o diarrea. Estos síntomas son indicativos de que los órganos vitales en el cuerpo no están funcionando a un nivel óptimo.

Así que: si tus niveles de energía no son los ideales y empiezas a sentir malestares menores o quizá mayores... un primer paso será un buen plan de desintoxicación.

Todos los días nuestro organismo se renueva, cada día se producen millones de células nuevas que remplazan a las más viejas y cada célula del organismo independientemente de la función que cumpla debe nutrirse, desintoxicarse y desarrollarse, para ello depende de la calidad de nutrientes que recibe y de la calidad del medio en el que se encuentra, si tiene nutrientes y el medio ambiente que la rodea es limpio seguramente esa célula tendrá una buena funcionalidad.

La labor de desintoxicar el cuerpo corresponde, principalmente, a órganos como el hígado, el colon, los riñones, la piel, los pulmones, y el sistema linfático.

Si estos órganos funcionan de manera correcta y el volumen de desechos no excede la capacidad de procesamiento, entonces, los líquidos biológicos incluyendo los espacios intercelulares se mantendrán limpios y con ello el funcionamiento celular estará en óptimas condiciones por lo cual la persona se sentirá ágil, saludable y con vitalidad.

Cuando, por el contrario, los desechos superan la capacidad de procesamiento de los órganos depurativos estos se comienzan a sobrecargar, la sangre se hace más densa y circula más lentamente, los fluidos se contaminan hasta llegar al momento en que las células se encuentran nadando en un verdadero lodo que paraliza el intercambio de

nutrientes y oxígeno, hasta que, llegado el momento, se manifiesta la enfermedad, porque las células han perdido su funcionalidad.

Cómo empezar con una desintoxicación

Al someternos a una desintoxicación, es aconsejable: el consumo de muchos líquidos, principalmente agua, té de hierbas naturales, mucha fruta, algunos vegetales y verduras específicas, minerales y vitaminas que no desequilibren más nuestro organismo, pero también es importante no quedarnos con hambre ni bajar los índices de serotonina en el proceso, ya que eso nos llevaría a problemas de ansiedad y depresión que nos podrían llevar a caer en la tentación de buscar carbohidratos, golosinas y “antojitos”, que, además de romper nuestro plan “detox”, ocasionarían peores consecuencias de toxicidad.

Y son, precisamente, dentro de **los alimentos que deben evitarse durante una fase desintoxicante**, los carbohidratos simples (de alto índice glicémico como el azúcar refinada, panes y cualquier tipo de harina, papas) y alimentos con alto contenido de sacarosa como naranja, mango, melón, betabel y maíz) almidones, los productos procesados, el exceso de sal y grasas. Ya que estos alimentos inflaman o retienen sustancias en nuestro organismo, por lo que la desintoxicación no será efectiva. Además, es importante eliminar el tabaco, alcohol, café, picante excesivo, pimienta y todo aquello que, en un momento dado, por tu tipo sanguíneo, pueda causarte inflamación...

- **Para las personas de sangre tipo “O”** en una desintoxicación deben evitar...todo tipo de granos (trigo, centeno, cebada, avena, arroz, maíz), además de papa, plátano y semillas de vegetales como son las semillas de tomate, pepino, calabacita. Y deben de consumir fermentos y alimentos ligeramente cocidos, además de crudos. Y, como suplementos recomendados, el magnesio, suero de leche y el omega3.

- **Para las personas del grupo sanguíneo “A”** deben desintoxicarse preferentemente con alimento crudo (frutas, verduras, hojas) y deben evitar al máximo las carnes de cualquier tipo y todo tipo de lácteos. Así como el tomate, la papaya, que si bien son muy saludables, para la sangre tipo “A”, no los son tanto. Y como suplementos recomendados, la vitamina B12 y omega3.
- **Por su parte, las personas de sangre tipo “B”**, deben tener una desintoxicación más enfocada a frutas, verduras, hierbas y grasas saludables como el aguacate, aceite de oliva y un poco de proteína como el pescado y evitar todo tipo de semillas. Como suplementos: el magnesio y la salvia.
- **Y la sangre “AB”**, requiere para su desintoxicación de hierbas, vegetales y frutas, algunas cocidas y otras crudas y evitar todo lo que sea semillas y leguminosas. Magnesio y B12, son sus suplementos ideales.

Dentro de las hierbas e ingredientes más recomendables para desintoxicar, podemos mencionar: té verde, té de diente de león, té de cola de caballo, salvia; además de jengibre, limón, pepino, manzanas, peras, sandía, piña, toronja, rábanos, lechugas, algas marinas, perejil, ajo, tomate, jícama, apio, repollo, brócoli, calabacitas, chayote, sábila, linaza, chía, miel de abeja pura, coloides de plata, magnesio, potasio, probióticos como la inulina de maguey, chlorella, omega 3, levadura de cerveza y bicarbonato de sodio.

Otros aspectos importantes para desintoxicar, además de los alimenticios: baños de vapor, cepillado de piel en seco, aceites esenciales, vaporizaciones de eucalipto, enemas o lavados colónicos, la aplicación de arcilla, terapias de respiración y caminatas al aire libre en

espacios arbolados y soleados. Asimismo, el yoga y la meditación son excelentes liberadores de toxinas físicas y emocionales.

Los procesos de desintoxicación pueden variar en cuanto a su tiempo de duración, todo depende del grado de toxicidad o de los padecimientos que se tienen. Pero una persona normalmente sana, puede hacer pequeñas desintoxicaciones de 1 a 3 días cada mes o cada dos meses. Una persona con muy malos hábitos alimenticios y con presencia de muchos síntomas o malestares, requerirá quizá de 7 a 14 días de desintoxicación por ejemplo. Sin embargo también hay que considerar el grado de estrés, contaminación ambiental a la que estamos expuestos, hábitos alimenticios actuales, si hacemos ejercicio o tenemos una vida sedentaria... No podemos decidir a la deriva una desintoxicación sin considerar diversos factores y nunca dejarnos llevar por consejos de revistas, de redes sociales o de conocidos. El proceso de desintoxicación es de suma importancia y requiere realmente de estudio, análisis y determinar el tipo de desintoxicación y el tiempo de duración, para lograr una desintoxicación ideal. Recuerda el *Principio de Individualidad*.

Por otro lado, **no toda persona es apta para una desintoxicación**... por ejemplo, una mujer embarazada no deberá hacer una desintoxicación, ya que las toxinas que su organismo empiece a desalojar, podrán dañar al bebé, una persona con problemas de hemoglobina, anemia y debilidad por convalecencia deberá, primeramente, nutrirse, antes que desintoxicarse. Igualmente los niños pequeños, personas de la tercera edad, pacientes con enfermedades crónicas deberán llevar una desintoxicación guiada por especialistas.

Si deseas una consulta de Vive-ON, contáctanos a través de www.vive-on.com

Así que si te sometes a una desintoxicación tendrás muchísimos beneficios:

- Mejora la vitalidad y el estado anímico al mejorar todas las funciones celulares.
- Se fortalece el sistema inmunológico.

- Se neutraliza el pH corporal
- Ayuda a bajar de peso al tener un metabolismo más eficiente.
- Se purifica la sangre mejorando la circulación.
- Revierte los efectos del envejecimiento acelerado
- Previene enfermedades

www.vive-on.com

C) Dieta Ideal por Tipo Sanguíneo

En el Capítulo III de este libro, “**Filosofías, Teorías y Propuestas alimenticias**” podemos encontrar la sección de “**Alimentación según el Tipo Sanguíneo**”, ahí podemos ver el origen y las bases de este tipo de alimentación y aquí rescato 3 aspectos importantes del por qué considero este tipo de alimentación como la más adecuada para establecer una dieta ideal...

1. *“Lo que es alimento para una persona, puede ser veneno para otra”*
2. *“Como la sangre es la fuente principal de nutrición del organismo, la respuesta para una buena alimentación podría estar en ella”.*
3. Su teoría se basa en los tipos de lecitinas de los alimentos y su compatibilidad con la sangre. Las lecitinas son los tipos de proteínas de los alimentos que pueden o no aglutinar la sangre.

Y, además...

4. Tanto en mi experiencia personal, como en las consultas que he brindado en los últimos años a personas que han confiado en mi propuesta, he observado excelentes beneficios tanto en la salud física como en el estado anímico de las personas cuando se alimentan según su tipo sanguíneo. Y es que, estar en armonía es estar bien... y si tu alimento y tu sangre tienen una buena relación... ¡vualá! ...Te sentirás de maravilla.
5. Además, ¿a quién le gusta estar a dieta y pasar hambre?... seguramente a nadie. Y el tipo sanguíneo nos ofrece esa gran ventaja, te sientes satisfecho, es una forma de comer muchas cosas ricas, algunas en más cantidad, otras en menos y pocas, preferentemente evitarlas o consumirlas muy de vez en cuando, sin embargo, son alimentos que aunque te gusten, no los extrañarás porque en realidad, no te hacen sentir bien, aunque hoy por hoy, no lo tengas consciente.

6. La alimentación por tipo sanguíneo, si se estudia bien, tiene mucha lógica y es relativamente fácil darse cuenta, de sus beneficios. Y si, además, aunamos la correcta combinación y preparación de los alimentos según lo enseña la Trofoterapia o Trofología, estaremos dándole a nuestro cuerpo una gran herramienta de supervivencia, regeneración y auto-sanación.
7. Así que, siguiendo los **Principios IDiDI / Vive-ON y de acuerdo a lo que el médico naturista James D'Adamo nos heredó** con sus investigaciones de tantos años... aquí una propuesta para cada tipo sanguíneo:

www.vive-on.com

TIPO SANGUÍNEO “O”

Características:

- Consumidor de carne.
- Sistema inmunológico muy activo.
- Requiere un metabolismo eficiente para mantenerse delgado y energético.
- Tiene una sangre fluida que resiste a la coagulación ya que le faltan algunos factores coagulantes.
- Los lácteos y los cereales no le resultan beneficiosos.
- Este grupo pierde peso al restringir el consumo de granos, panes, legumbres y papas.
- El principal factor de aumento de peso es el gluten que se encuentra en el germen de trigo y los productos de harina integral (trigo, centeno, cebada, avena y maíz) porque actúan sobre su organismo creando el estado opuesto de la cetosis, ya que las lectinas del gluten inhiben su metabolismo de insulina, interfiriendo en el uso eficiente de las calorías.
- Tiene tendencia a bajos niveles de hormona tiroides. El hipotiroidismo se produce porque el tipo O no suele producir suficiente yodo. Los síntomas incluyen aumento de peso, retención de líquidos, debilidad muscular y fatiga.
- Favorecen la disminución de peso: algas marinas, pescados y mariscos, un poco de sal yodada (contienen yodo, aumentan la producción de hormona tiroides), hígado (favorece el metabolismo eficiente y es fuente de vitamina B), carne roja, espinaca, brócoli (favorece el metabolismo eficiente). Y Jugo de piña con berros.
- Las personas del grupo O pueden digerir y metabolizar las carnes con eficiencia porque suelen tener un alto contenido de ácido estomacal. Sin embargo, deben procurar equilibrar sus proteínas de la carne con las frutas y vegetales apropiados para evitar la excesiva acidificación que puede causar úlceras o irritación de las paredes estomacales.

Padecimientos más comunes de la sangre tipo “O”

- Las intolerancias alimenticias, (gluten, lactosa)
- Las alergias (cacahuete, pimienta, naranja)
- Las inflamaciones intestinales y enfermedad de Crhon
- Diabetes

Alimentación

CARNES

Preferentes: carnero, de caza (ciervo, conejo), cordero y res.

Neutras: avestruz, cabra, faisán, gallina, ganso, pato, pavo y pollo.

No aconsejables: cerdo, codorniz, embutidos (jamón, salchicha, tocino) y carnes ahumadas.

PESCADOS Y MARISCOS

Los aceites de pescado son muy eficaces para el tratamiento de las afecciones intestinales inflamatorias como la colitis o la enfermedad de Crohn, a la cual son susceptibles las personas del grupo “O”.

Preferentes: arenque, bacalao, caballa, esturión, lenguado, lisa, lucio, merluza, pargo, perca, pez espada, pez limón, sábalo, salmón, sardina y trucha.

Neutras: abadejo, almejas, anchoas, angulas, atún, besugo, bígaros, bogavante, boquerones, calamares, camarones, cangrejos, caracoles, carpa, cazón, coquinas, corvina, gallineta, gambas, jaiba, langosta, langostino, mejillones, mero, ostiones, ostras, perca de mar, pez monje, quisquillas, ranas, robalo, salmonete, tiburón y trucha marina.

No aconsejables: bagre, caracola grande, caviar, pulpo, siluro, vieiras, rape, pez aguja y todos los pescados ahumados.

LÁCTEOS, QUESOS Y HUEVOS

Preferentes: se deben restringir lo más posible.

Neutras: huevo de gallina, mantequilla, queso mozzarella, queso cottage, queso de cabra, queso de oveja y quesos frescos.

No aconsejables: crema, cuajada, leche entera de vaca, cabra u oveja, queso americano, azul, brie, cheddar, emmental, feta, gouda, gruyere, manchego, parmesano, provolone, ricota y suizo.

ACEITES

Preferentes: aceite de olivo y de linaza (lino)

Neutras: almendra, cáñola, girasol, hígado de bacalao, nuez, sésamo y mantequilla.

No aconsejables: algodón, cacahuate, cártamo, coco, germen de trigo, maíz y soya.

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Recordar el proceso de “activación de semillas” que se habló anteriormente.

Preferentes: nueces y semillas de calabaza.

Neutras: almendras, avellanas, castañas, nuez de macadamia, piñones, semilla de linaza, semillas de girasol y ajonjolí.

No aconsejables: nuez de la india, cacahuate, coco, nuez de Brasil, pistachos y semillas de chía.

LEGUMBRES

Preferentemente consumirlas germinadas, en caso de no estar germinadas consumir con moderación.

Preferentes: frijol pinto y judías azuki

Neutras: alubias, garbanzos, chícharo, habas y ejotes.

No aconsejables: chícharo seco, frijol negro, lentejas y soya

CEREALES Y PANES

Preferentes: pan esenio, trigo germinado y quinoa

Neutras: amaranto, arroz integral, cebada, centeno, mijo, sorgo, pan sin gluten, tapioca y trigo sarraceno

No aconsejables: trigo, avena, cuscus, maíz, pan ácimo y pan de soya

VERDURAS

Preferentes: acelgas, achicoria, alcachofa, alga marina, berza, camote, brócoli, calabaza, cebolla, col rizada, escarola, espinaca, lechugas, nabos, perejil, pimientos rojos, poros y rábanos.

Neutras: apio, berro, brotes de bambú, calabacitas, col morada, cilantro, endibias, espárragos, yuca, pepino, perifollo, pimiento verde, pimiento amarillo, betabel, setas, tomates, zanahoria y aguacate.

No aconsejables: elote, papas, repollo crudo (sólo fermentado o cocido), coliflor cruda (sólo cocida o fermentada), berenjenas y champiñones.

FRUTAS

Preferentes: ciruela e higo.

Neutras: aceituna verde, chabacano, arándano, caqui, cereza, dátil, frambuesa, grosella, guayaba, kiwi, limones, mango, manzana, durazno, melón, nectarinas, papaya, pasas, pera, piña, plátano macho, toronjas, sandía, tunas, uvas y zarzamoras.

No aconsejables: aceituna negra, coco, fresa, lichi, mandarina, naranja, mora y plátano.

ESPECIAS y CONDIMENTOS

Preferentes: algarroba, cúrcuma, perejil, pimienta cayena, clavo, orégano y romero.

Neutras: agar-agar, ajo, albahaca, anís, azafrán, bergamota, cardamomo, cebollines, cacao, cilantro, comino, eneldo, hinojo, jengibre, laurel, mejorana, melaza, melisa, menta, miso, pimienta en copos, sal marina, salvia, tamarino, tomillo; mayonesa y mostaza.

No aconsejables: alcaparras, nuez moscada, pimienta negra y blanca, aspartame, glutamato monosódico, jarabe de maíz, maltodextrina, salsa de soya, cátsup, pepinillos y vainilla.

INFUSIONES DE HIERBAS

Preferentes: diente de león, hierba mate, jengibre, menta, mora, perejil, té rojo, tilo y zarzaparrilla.

Neutras: cardo mariano, ginseng, manzanilla, salvia, sauco, té verde, valeriana y gordolobo.

No aconsejables: aloe, bardana, bolsa de pastor, cabello de maíz, equinácea, hierba de San Juan, trébol rojo, regaliz y hojas sen.

Propuesta Alimenticia para personas con sangre tipo “O”

Tónicos y jugos ideales:

- Jugos de verduras “Preferentes”.
- Jugo de piña, de ciruela, y de toronja.
- Diurético: jugo de piña, perejil y apio.
- Alcalinizante: infusión de perejil, jugo de limón o bicarbonato de sodio.
- Para hígado y sangre: Té de diente de león.
- Magnesio (en diversas presentaciones o alimentos ricos en él)
- Suero de leche.

Desayunos Ideales

- Frutales con oleaginosas (nueces, almendras, arándanos).
- Amaranto, quinoa con frutas.
- Huevos con vegetales.
- Licuados en leche vegetal, fruta, nueces y un agregado energético (polen, levadura, miel).
- Pan sin gluten con aguacate, huevo o queso fresco.
- Panecillos sin gluten, frutas y té.

Comidas y/o Cenas Ideales:

- Verduras cocidas al vapor con aceite de oliva y una proteína de origen vegetal o animal.
- Verduras horneadas, guisadas o sancochadas, quinoa o arroz integral.
- Cremas o caldos de verduras (sin féculas).
- Caldo de huesos (chamberete).
- Carnes (milanesa, hígado, pescados, pavo) encebolladas, en salsa, al horno o a la plancha (evitar empanizados, embutidos y carnes muy condimentadas o grasosas).
- Carne asada o cortes preferentes sin mucha grasa.
- Pescados en caldo, a la plancha, horneados.
- Sushi fresco (sin empanizar).

- Ensaladas frescas crudas con una proteína (salmón, queso, atún, sardinas, fajitas de res, huevo duro).
- Sándwich de pan de trigo germinado de aguacate, atún, ensalada de pollo, huevo, queso fresco.
- Chiles rellenos de carne, verduras, atún (sin lamprear).
- Tostadas horneadas o taquitos de tortilla de nopal, de linaza, de amaranto.
- Nopales asados, guisados o en ensalada.

Postres y Snacks Ideales

- Frutas frescas enteras.
- Postres o dulces a base de frutas.
- Mezcla de nueces, almendras, arándanos, semillas de calabaza.
- Panes sin gluten.
- Dulces de amaranto o semillas con miel o melaza (palanquetas o “alegrías”).
- Nieves caseras (paletas heladas de frutas o nieves de yogur y fruta).

En resumen: La dieta ideal para una persona de sangre tipo “O”

- MÁS: pescados, carnes, quinoa, frutas neutras y ácidas y poco dulces, verduras fermentadas, cocidas o crudas.
- MODERADO: leguminosas germinadas, arroz integral, huevo, quesos frescos.
- EVITAR: cereales (trigo, centeno, cebada, maíz, avena), harinas, leche, quesos curados, mucha azúcar, frutas muy dulces y jugos de frutas, papa, productos procesados en general.

TIPO SANGUÍNEO “A”

Características

- Consumidor de cereales y vegetales.
- Sistema inmunológico vulnerable y tubo digestivo sensible.
- Necesita dieta vegetariana para mantenerse delgado y productivo.
- Tiene una sangre espesa, por lo que las proteínas animales debe consumirlas con cuidado.
- Los lácteos y las carnes rojas no le resultan beneficiosos.
- Aún siendo consumidor de cereales, el trigo es un alimento no apto para la sangre “A”.
- Se sienten bien con actividades y ejercicios relajantes, contemplativos o de meditación.

Padecimientos más comunes de la sangre tipo “A”

- Problemas cardiovasculares
- Artritis
- Diabetes

Alimentación

CARNES

Preferentes: ninguna.

Neutras: pollo orgánico y pavo.

No aconsejables: embutidos, cerdo, res, pato y codorniz.

PESCADOS Y MARISCOS

Preferentes: bacalao, caballa, caracoles, carpa, corvina, esturión, mero, pez monje, sardina, trucha y trucha marina.

Neutras: atún, besugo, cazón, lucio, parco, perca, pez espada, salmón y pez aguja.

No aconsejables: todos los mariscos, bagre, gallineta, robalo, sábalo y tiburón.

LÁCTEOS, QUESOS Y HUEVOS

Preferentes: se deben restringir lo más posible, sólo: queso y leche de cabra, de soya y tofu.

Neutras: huevo de gallina, kéfir, mozzarella, requesón y yogur.

No aconsejables: crema, leche entera de vaca, oveja, mantequilla y quesos de todo tipo.

ACEITES

Preferentes: aceite de olivo, de nuez y de linaza (lino)

Neutras: almendra, cánoa, germen de trigo, girasol, hígado de bacalao, sésamo y soya.

No aconsejables: algodón, cacahuate, cártamo, coco, maíz y mantequilla.

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Recordar el proceso de “activación de semillas” que se habló anteriormente.

Preferentes: cacahuates, nueces, semilla de linaza y semilla de calabaza.

Neutras: almendras, avellanas, castañas, nuez de macadamia, semilla de girasol, semillas de ajonjolí.

No aconsejables: nuez de la india, coco, nuez de Brasil, piñones y pistachos.

LEGUMBRES

Preferentemente, consumirlas germinadas.

Preferentes: lenteja y soya.

Neutras: alubias, chícharos, habas, judías azuki, frijol pinto y ejotes.

No aconsejables: alubias rojas y garbanzos.

CEREALES Y PANES

Preferentes: Pan de trigo germinado, amaranto, arroz, centeno, soya, quinoa y trigo sarraceno.

Neutras: arroz integral, avena, cuscus, maíz, mijo, palomitas de maíz, pan sin gluten, tapioca y sorgo.

No aconsejables: cebada, pan ácimo, trigo.

VERDURAS

Preferentes: acelgas, achicoria, alcachofa, alfalfa germinada, brócoli, calabaza, cebolla, champiñones, col china, escarola, espinaca, lechuga romana, perejil, poro y zanahoria.

Neutras: aguacate, alga marina, apio, berro, brotes de bambú, calabacines, chayote, col morada, coles de Bruselas, coliflor, cilantro, elote, endibias, espárragos, lechugas, pepino, perifollo, rábanos, betabel, repollo, setas.

No aconsejables: berenjenas, camote, berza, vegetales fermentados, nabo, yuca, papa, pimientos verde, amarillo y rojo y tomates.

FRUTAS

Preferentes: chabacanos, arándanos, cerezas, ciruelas, higos, limas, limones, piña, toronjas y zarzamoras.

Neutras: aceitunas verdes, caquis, carambolo, dátiles, frambuesas, fresas, granada, guayaba, kiwi, lichi, mangos, manzana, duraznos, melones, nectarinas, pasas, pera, sandía y uvas.

No aconsejables: aceitunas negras, coco, grosella, mandarina, melón miel, moras, naranjas, papaya, plátano (de cualquier tipo), tuna.

ESPECIAS y CONDIMENTOS

Preferentes: ajo, jengibre, malta de cebada, melaza y miso.

Neutras: agar agar, albahaca, algarroba, algas negras y rojas, anís, azafrán, azúcar mascabado, canela, cardamomo, cebollinos, cacao, comino, cúrcuma, curry, eneldo, laurel, mejorana, melisa, menta, mostaza, nuez moscada, pimentón, salvia, tomillo, clavo, orégano, romero y salsa de soya.

No aconsejables: alcaparras, bergamota, hinojo, cátsup, mayonesa, pepinillos, pimienta, tamarindo, vinagres y edulcorantes artificiales.

INFUSIONES DE HIERBAS

Preferentes: alfalfa, aloe, bardana, cardo mariano, equinácea, ginseng, hierba de San Juan, jengibre, manzanilla, té verde y valeriana.

Neutras: abedul, bolsa de pastor, diente de león, genciana, hoja de fresa y frambuesa, menta, mora, perejil, té rojo, tila, tomillo, zarzaparrilla y gordolobo.

No aconsejables: cabello de maíz, cayena, hierba mate, lengua de buey, trébol rojo y hoja sen.

Propuestas de comidas para personas con sangre tipo “A”

Tónicos y jugos ideales:

- Jugos de verduras “Preferentes”.
- Jugos de durazno, apio, ciruela, piña o toronja.
- Diurético: jugo de piña, perejil y apio.
- Alcalinizante y limpieza de sangre: jugo de limón o limón rebajado.
- Para hígado: cardo mariano, jugo de toronja con aceite de oliva o con aguacate.

Desayunos Ideales

- Frutales con oleaginosas (nueces, almendras, arándanos).
- Avena, amaranto, quinoa con frutas.
- Huevos con vegetales.
- Licuados en leche vegetal, fruta, nueces y un agregado energético o súper alimento (polen, levadura, miel).
- Pan sin gluten con aguacate, huevo o vegetales frescos o a la plancha.
- Panecillos sin gluten, frutas y té.

Comidas y/o Cenas Ideales

- Ensaladas frescas.
- Verduras sancochadas o al vapor.
- Quinoa o arroz con vegetales o leguminosas.
- Caldos de verduras, pescado o lentejas.
- Carnes blancas (pescados, pavo o pollo orgánico) al horno o a la plancha (evitar empanizados, embutidos y carnes muy condimentadas o grasosas).
- Pescados en caldo, a la plancha, horneados.
- Sushi.

- Sándwich de pan de trigo germinado de aguacate, ensaladas, pollo, vegetales a la plancha.
- Chiles rellenos de vegetales, atún, queso de cabra (sin lamprear).
- Tostadas horneadas o taquitos de tortilla de nopal, de avena, de maíz.
- Nopales asados, guisados o en ensalada.

Postres y Snacks Ideales

- Frutas frescas enteras.
- Postres o dulces a base de frutas.
- Mezcla de nueces, almendras, arándanos y semillas de calabaza..
- Panes sin gluten.
- Dulces de amaranto o semillas con miel o melaza (palanquetas o “alegrías”).
- Nieves caseras en agua.
- Mermeladas caseras.

En resumen: La dieta ideal para una persona de sangre tipo “A”

- MÁS: pescados, quinoa, lentejas, arroz, frutas neutras y ácidas o poco dulces, verduras poco cocidas o crudas.
- MODERADO: leguminosas, huevo, quesos de cabra o soya.
- EVITAR: carne roja, trigo, lácteos, papa, papaya, tomate, muchos condimentos, productos procesados en general.

TIPO SANGUÍNEO “B”

Características

- Es el tipo sanguíneo más saludable, si se alimenta de la forma correcta.
- Facilidad de adaptación ambiental y nutricional.
- Sistema inmunológico muy activo y eficaz.
- Necesita dieta equilibrada y el único tipo sanguíneo que tolera bien los lácteos.
- Reacciona bien a la fitoterapia en casos de malestar.
- Los embutidos, el pollo, cerdo, mariscos, legumbres y frutos secos, no le sientan bien.
- Bienestar con actividad física o deportiva moderada.

Padecimientos comunes de la sangre tipo “B”

- Síndrome de fatiga crónica
- Lupus
- Esclerosis múltiple

Alimentación

CARNES

Preferentes: carnero, conejo, cordero y venado.

Neutras: avestruz, faisán, pavo y res.

No aconsejables: cerdo, codorniz, pollo, pato, embutidos, tocino, jamón.

PESCADOS Y MARISCOS

Preferentes: pescado en general: bacalao, besugo, caballa, esturión, lenguado, lucio, merluza, sábalo, salmón, sardina y trucha.

Neutras: atún, arenque, bagre, cazón, perca y pez espada.

No aconsejables: todos los mariscos, rana, pulpo y pescados ahumados.

LÁCTEOS, QUESOS Y HUEVOS

Preferentes: Aunque la sangre tipo B, puede consumir lácteos, hoy en día hay que reconocer que la leche está muy contaminada de antibióticos y hormonas, por lo que se recomienda leches orgánicas y fermentos como el

kéfir y el yogur. Además de requesón, leche de cabra, mozzarella, queso de granja.

Neutras: queso brie, cheddar, gouda, gruyere, queso crema, emmental, leche entera.

No aconsejables: queso americano y roquefort.

ACEITES

Preferentes: aceite de olivo.

Neutras: aceite de hígado de bacalao y de linaza (lino).

No aconsejables: cáñola, maíz, girasol, cacahuete, sésamo y algodón.

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

La mayoría no son aconsejables para el grupo "B", ya que interfieren en la producción de insulina.

Preferentes: ninguna.

Neutras: almendra, avellana, castaña, nuez.

No aconsejables: cacahuete, macadamia, nuez de la india, ajonjolí, nuez de la India, piñón, pistache y girasol.

LEGUMBRES

Preferentemente, consumirlas germinadas.

Preferentes: alubia.

Neutras: chícharo, haba, alubia roja, ejotes.

No aconsejables: garbanzo, lenteja, frijol pinto y negro.

CEREALES Y PANES

Preferentes: arroz, mijo, avena, salvado de arroz y de avena.

Neutras: harina de papa, féculas, pan de trigo germinado y quinoa.

No aconsejables: trigo, maíz, amaranto, cebada, centeno, trigo sarraceno, multigranos o multicereales.

VERDURAS

Preferentes: camote, berenjena, berza, brócoli, verdura fermentada, (chocrut), todas las coles: col china, coliflor, col rizada, repollo, col morada, coles de Bruselas, hongo oriental, perejil, pimiento, betabel y zanahoria.

Neutras: ajo, alga, apio, berro, brotes de bambú, calabaza, cebolla, endibia, eneldo, escarola, espárrago, espinaca, hinojo, todo tipo de lechuga, nabo, papa, pepino, perifollo, poro, rábano y calabacita.

No aconsejables: aceituna, maíz amarillo y blanco, aguacate, rábano y tomate.

FRUTAS

Preferentes: arándano, ciruela, uva.

Neutras: chabacano, cereza, dátil, frambuesa, fresa, grosella, guayaba, higo, kiwi, limas, limones, mandarinas, mango, manzana, durazno, melón, naranja, nectarina, papaya, piña, plátano, toronja, sandía y zarzamora.

No aconsejables: aceitunas, caquis, carambolo, coco, granada, lichi, moras, tuna.

ESPECIAS y CONDIMENTOS

Preferentes: cúrcuma, jengibre, melaza, perejil, pimienta cayena, rábano picante.

Neutras: agar-agar, ajo, albahaca, alcaparras, algarroba, anís, azafrán, cardamomo, cebollino, cilantro, cacao, laurel, mayonesa, mejorana, menta, mostaza, nuez moscada, pimentón, salvia, tamarindo, tomillo, vainilla, orégano y romero.

No aconsejables: algas, canela, eneldo, hinojo, catsup, melisa, miso, pimienta, tapioca, clavo, aspartame, jarabe de maíz, salsa de soya y maltodextrina.

INFUSIONES DE HIERBAS

Preferentes: bardana, cayena, ginseng, hojas de frambuesa, perejil, salvia, té verde, regaliz.

Neutras: abedul, alfalfa, cardo mariano, diente de león, equinácea, hierba de san juan, lengua de buey, manzanilla, menta, tomillo, valeriana y zarzaparrilla.

No aconsejables: aloe, bolsa de pastor, cabello de maíz, genciana, hierba mate, hoja de fresa, jengibre, té rojo, tila, gordolobo, sen.

Propuestas de comidas para sangre Tipo “B”

Tónicos y jugos ideales:

- Jugos de verduras “Preferentes”, y de arándano, col, piña y uva.
- Purificador: jugo de col morada y betabel.
- Sus “medicinas” naturales son: infusiones de hierbas naturales y aceite de olivo

Desayunos Ideales

- Frutas con yogur.
- Avena con frutas.
- Huevos con vegetales.
- Licuados en leche vegetal o leche deslactosada o de cabra, fruta y un agregado energético (polen, miel) o un súper alimento.
- Sándwich de pan de arroz con huevo o vegetales frescos o a la plancha.
- Galletas de avena o quinoa, frutas y té verde.

Comidas y/o Cenas Ideales:

- Ensaladas frescas crudas o fermentadas (chocrut).
- Verduras sancochadas o al vapor.
- Quinoa o arroz integral con vegetales.
- Caldos de verduras, pescado, res o alubia.
- Pescado a la plancha, horneados o en estofado con vegetales.
- Res (ternera, carnero, venado) al horno o a la plancha. (Evitar empanizados, embutidos y carnes muy condimentadas o grasosas).
- Chiles rellenos de vegetales, atún, queso de cabra (sin lamprear).
- Queso panela a la plancha y vegetales.
- Croquetas de atún o de vegetales ligeramente lampreados.
- Omelet con vegetales.

Postres y Snacks Ideales

- Frutas frescas enteras.
- Postres o dulces a base de frutas.

- Galletas de avena, quinoa o harina de arroz.
- Dulces de amaranto.
- Nieves caseras en agua o yogur.
- Mermeladas caseras.

En resumen: La dieta ideal para una persona de sangre tipo “B”

- **MÁS:** pescados, arroz, quinoa, frutas, verduras poco cocidas, crudas o fermentadas. Las crucíferas son una opción importante, lácteos (quesos, leche descremada, yogur y kéfir).
- **MODERADO:** huevo, quesos curados, carne roja.
- **EVITAR:** pollo, trigo, tomate, leguminosas, semillas, muchos condimentos, productos procesados en general.

www.vive-on.com

TIPO SANGUÍNEO “AB”

Características

- Facilidad de adaptación a la vida moderna.
- Sistema inmunológico vulnerable.
- Aparato digestivo frágil que precisa una dieta mixta y balanceada.
- No tolera las carnes rojas, pastas, algunas legumbres y frutos secos.
- Bienestar con actividad física o deportivas moderadas y relajantes.
- Poseen gran capacidad de observación y sensibilización hacia los demás.
- Se les considera *Sanadores*.

Padecimientos comunes de la sangre tipo “AB”

- Gastritis
- Bronquitis
- Artritis
- Cáncer

Alimentación

CARNES

Preferentes: carnero, cordero, pavo y animales de caza.

Neutras: faisán.

No aconsejables: res, pollo, cerdo, gallina, cabra, pato y embutidos de ningún tipo.

PESCADOS Y MARISCOS

Preferentes: atún, bacalao, caballa, caracoles, esturión, gallineta, lucio, merluza, mero, pargo, sardina y trucha.

Neutras: arenque, calamares, carpa, corvina, mejillones, perca, pez espada, salmón, salmonete, tiburón.

No aconsejables: almejas, anchoas, anguilas, bagre, camarones, cangrejo, cazón, gambas, jaibas, langosta, lenguado, lisa, ostiones, ostras, pulpo, ranas, robalo y sábalo.

LÁCTEOS, QUESOS Y HUEVOS

Preferentes: crema, huevo de gallina, kéfir, leche y queso de cabra, mozzarella, cottage, queso feta y yogur.

Neutras: leche de soya, cheddar, edam, emmental, quesos frescos, gouda, gruyere, suizo, requesón y tofu.

No aconsejables: helados de leche entera, leche de oveja, leche entera de vaca, leche desnatada, queso americano, queso azul, brie, doble crema, manchego, parmesano y ricota.

ACEITES

Preferentes: Aceite de olivo y de nuez.

Neutras: aceite de almendra, cacahuete, cáñola, linaza, hígado de bacalao y soya.

No aconsejables: aceite de algodón, cártamo, coco, girasol, maíz, sésamo y mantequilla.

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Recordar el proceso de “activación de semillas” que se habló anteriormente.

Preferentes: cacahuates, castañas y nueces.

Neutras: almendras, nuez de la india, nuez de macadamia, piñón y pistache.

No aconsejables: avellanas, coco, nuez de Brasil, semillas de girasol, calabaza y ajonjolí.

LEGUMBRES

Preferentemente, consumirlas germinadas.

Preferentes: alubia roja, lenteja y soya

Neutras: chícharo y ejotes.

No aconsejables: alubia, garbanzos, habas, frijol pinto.

CEREALES Y PANES

Preferentes: pan de trigo germinado, amaranto, arroz integral, centeno, mijo y pan de soya.

Neutras: avena, cuscus, pan sin gluten, trigo sarraceno y trigo.

No aconsejables: cebada, maíz, palomitas de maíz, pan ácimo, sorgo y tapioca.

VERDURAS

Preferentes: achicoria, alfalfa germinada, apio, berenjena, camote, brócoli, col china, verduras fermentadas (chocrut), col morada, coles de Bruselas, coliflor, yuca, pepino, perejil, betabel y setas.

Neutras: acelgas, alga marina, berro, calabacines, calabaza, champiñones, chayote, endibias, espárragos, espinacas, nabo, lechugas, papa, perifollo, pimientos, poro, repollo, tomate y zanahoria.

No aconsejables: aguacate, alcachofa, berza, brotes de bambú, cilantro, elote y rábanos.

FRUTAS

Preferentes: arándano, cereza, ciruela, higo, kiwi, lima, limón, piña, toronja, sandía y uva.

Neutras: chabacanos, caquis, carambolo, dátiles, frambuesa, fresa, lichi, manzana, durazno, melón, nectarina, papaya, pasas, plátano macho y zarzamora.

No aconsejables: aceitunas, coco, granada, grosella, guayaba, mandarina, mango, mora, naranja, plátano y tuna.

ESPECIAS y CONDIMENTOS

Preferentes: ajo y perejil.

Neutras: agar agar, ajedrea, albahaca, algarroba, azafrán, canela, cardamomo, cebollino, cacao, clavo, comino, cúrcuma, eneldo, estragón, jengibre, laurel, mejorana, melaza, menta, mostaza, nuez moscada, romero, salvia, tamarindo, tomillo, vainilla y salsa de soya.

No aconsejables: alcaparras, algas, anís, azúcar, bergamota, hinojo, cátsup, jarabe de maíz jarabe de arce, jengibre, mayonesa, melisa, pepinillos, ningún tipo de pimienta, vinagres y orégano.

INFUSIONES DE HIERBAS

Preferentes: alfalfa, bardana, equinácea, hoja de fresa, jengibre, manzanilla, té verde y regaliz.

Neutras: abedul, cayena, hierba de San Juan, hoja de frambuesa, lengua de buey, menta, milenrama, mora, perejil, salvia, sauco, tomillo, valeriana, verbena y zarzaparrilla.

No aconsejables: aloe, bolsa de pastor, cardo mariano, cabello de maíz, genciana, ginseng, hierba mate, té rojo, tila, gordolobo y hoja sen.

Propuestas de comidas para personas con sangre Tipo “AB”

Tónicos y jugos ideales:

- Jugos de verduras “Preferentes”.
- Jugo de arándano, apio, cerezas, col o papaya.
- Diurético: jugo de piña, perejil y apio.
- Antioxidante: jugo de col, jugos cítricos y arándanos.
- Alcalinizante: jugo de limón.

Desayunos Ideales

- Frutas ácidas o solo sandía.
- Yogur con higo, nueces y amaranto.
- Avena con frutas.
- Licuados con kéfir o yogur.
- Huevos con vegetales.
- Sándwich de pan sin gluten con huevo o vegetales a la plancha.
- Rebanadas de camote al vapor (con miel y yogur o con aceite de oliva y perejil picadito).
- Galletas de avena o amaranto y té verde.

Comidas y/o Cenas Ideales:

- Ensaladas frescas crudas, al vapor o fermentadas (chocrut).
- Verduras sancochadas o al vapor.
- Berenjenas horneadas o en estofado.
- Mijo o arroz integral con vegetales.
- Caldos de verduras o de pescado.
- Lentejas en caldo o secas guisadas o con arroz.
- Pescados a la plancha, horneados o en estofado con vegetales.

- Chiles rellenos de vegetales, queso de cabra.
- Croquetas de atún o de vegetales ligeramente lampreados.
- Omelet con vegetales.

Postres y Snacks Ideales

- Frutas frescas enteras.
- Postres o dulces a base de frutas.
- Galletas de avena, o harina de arroz.
- Dulces de amaranto.
- Nieves caseras en agua con fruta.
- Mermeladas caseras.

En resumen: La dieta ideal para una persona de sangre tipo “AB”

- **MÁS:** pescados, arroz, verduras poco cocidas, crudas o fermentadas. Las crucíferas son una opción importante, lácteos fermentados (quesos, yogur y kéfir), germinados.
- **MODERADO:** huevo, quesos, carne roja, lentejas.
- **EVITAR:** pollo, trigo, aguacate, maíz, leguminosas, semillas, naranjas y plátanos, mucho condimento, productos procesados en general y aspartame.

D) Dieta Ideal Personalizada... hazlo tú mismo

Bien... pues, para ver resultados, es importante experimentar, así que te invito a que realices una Dieta Ideal por 7 días... ¿te parece? Los pasos a seguir son los siguientes.

1. Llena el formulario de síntomas y hábitos alimenticios actuales.

Peso:

Tipo de sangre:

Normalmente ¿cómo es tu alimentación:

Desayuno:

Comida:

Cena:

Entre comidas:

Alimentos ocasionales:

Identifica y marca tus síntomas actuales o más comunes...

Acné		Herpes labial		Crohn
Agitación		Depresión		Problemas de aprendizaje
Dolor muscular		Pérdida de memoria		Enfermedad de Hodgkin
Manos y pies fríos		Pérdida de concentración		Lupus
Mareo		Migrañas		Esclerosis múltiple
Baja energía		Insomnio		Diabetes
Dolor en articulaciones		Alteraciones sensoriales		Artritis reumatoide
Alergias alimentarias		Sinusitis		Miastenia grave
Sensibilidad a olores		Asma		Esclerodermia
Hiper-actividad		Bronquitis		Leucemia
Ataques de pánico		Fiebre de heno		Tuberculosis
Cólicos menstruales		Esquizofrenia		Cáncer
Ansiedad y depresión pre-menstrual		Salpullido		
Falta de deseo sexual		Inflamación		
Hinchazón o ardor de estómago		Infección viral (gripes)		
Diarrea o estreñimiento		Infecciones bacterianas		
Orina irritante		Impotencia		
Orina con olor fuerte		Gastritis		

	Dolor de cabeza leve		Colitis		
	Rápida respiración jadeante		Entumecimiento y hormigueo		
	Latidos cardiacos rápidos		Cistitis		
	Latidos irregulares		Infección urinaria		
	Lengua cubierta de blanco		Soriasis		
	Dificultad para despertarse		Pérdida excesiva de pelo		
	Nariz tapada		Infección por hongos		
	Sabor metálico en la boca				

2. **Identifica cuáles son los alimentos que normalmente consumes en la actualidad y que forman parte de los alimentos “No Aconsejables”** dentro de tu grupo sanguíneo y empieza a eliminarlos y sustituirlos por los alimentos “preferentes” o “neutros”

3. **Define, según tu ritmo de vida, los horarios en donde puedes consumir tus alimentos** y selecciona una de las siguientes opciones que son las más recomendadas:

- a. **5 comidas** 1. Desayuno, 2. Snack media mañana, 3. Comida fuerte, 4. Snack de media tarde, 5. Cena.
- b. **4 comidas:** 1. Desayuno, 2. Almuerzo, 3. Comida, 4. Cena.

c. Tu opción más conveniente es:

4. **Inicia el día con un tónico** que te ayude a terminar el proceso de desintoxicación realizado por el organismo durante la noche. Un tónico que te limpie, alcalinice y prepare a tu organismo para iniciar el día. Selecciónalo según tu tipo sanguíneo, pudiendo ser:
- a. Un vaso de agua al tiempo o tibia (con o sin limón)
 - b. Un vaso de agua con bicarbonato de sodio
 - c. Un jugo de frutas o vegetales de la lista de “preferentes” de tu grupo sanguíneo
 - d. Una tintura de hierbas (20 gotas en agua)

Ver [anexo #8](#) para guía de elaboración de jugos.

Define aquí cuál eliges y consúmelo los 7 días seguidos.

5. **Define 7 desayunos** que puedas elaborar con los alimentos “Preferentes” y “Neutros”: de acuerdo a los principios de combinación y preparación de alimentos.

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____
- f. _____

6. **Define tu Snack de media mañana**, lo más conveniente es que sea un jugo extraído (jugo en extractor) de vegetales, fruta fresca o verdura fresca. Puede ser también una mezcla de semillas y frutos

secos de tu lista de “preferentes”, o bien, un sándwich, queso fresco o un almuerzo... básate en tus horarios seleccionados y en tus alimentos “preferentes” o “neutros” de tu tipo sanguíneo y en los principios de combinación de alimentos.

- a. _____
- b. _____

7. **Define 7 comidas** que puedas elaborar. Básate en los “Principios Alimenticios IDiDI / Vive-ON” de este libro y opta por opciones sencillas y fáciles de elaborar para ti, así como en tu listado de alimentos preferentes, según tu tipo sanguíneo.

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____
- f. _____
- g. _____

8. **Define tu Snack de media tarde.** Puede ser el mismo de la mañana, o bien, según tu ritmo de vida, algo más energético. Puedes agregar algo de cacao o chocolate bajo en azúcar, frutas dulces, unas galletas caseras de avena, amaranto o de harina de arroz o de almendra con una taza de café o té. O un jugo de vegetales, que siempre cae bien.

- a. _____
- b. _____

9. **Define tus 7 cenas.** Las cenas entre más ligeras mejor. Vegetales al vapor, caldos, ensaladas o sándwich de vegetales, pescados azules

a la plancha, son buenas alternativas. Si la cena es actualmente tu comida más fuerte, te recomiendo entonces que hagas el hábito del **Snack de media tarde** para que poco a poco vayas teniendo menos necesidad de cenar fuerte. Recuerda que todo es cuestión de ir haciendo el hábito.

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____
- f. _____
- g. _____

10. **Define tu tónico nocturno.** Esto se trata de un té, un poco de jugo o un tónico. Su objetivo puede ser: 1. Ayudar al cuerpo a su proceso de depuración que hace en las noches. Un té de perejil, jengibre, canela, eucalipto, manzanilla, un jugo de pepino o un poco de bicarbonato de sodio, son algunas opciones. 2. Otro objetivo de este tónico nocturno es ayudar a descansar al cuerpo: té de tila, de azahar, valeriana. O bien, si tenemos algo de apetito todavía, es bueno comer algo de fruta antes de dormir que no nos haga levantarnos a media noche a comer de más, ya que esto interrumpe el proceso natural de desintoxicación orgánica.

- a. _____
- b. _____

¡FELICIDADES!

Ya tienes tu plan de acción por 7 días. ¡Ahora a ponerlo en práctica!

Ahora bien... Conforme vayas realizando tu plan alimenticio, te invito a que te observes, a que sientas tu cuerpo, que te des cuenta si sientes menos inflamación, si sientes más energía, si tienes un poco de incomodidad quizá al principio... en fin, obsérvate y escucha a tu cuerpo.

Toma nota si es necesario de lo que vas realizando y sintiendo y, al final de los 7 días, (que sería muy conveniente fueran 14 ó 21), vuelve a tu lista de síntomas y observa si algunos han menguado o mejorado.

Los hábitos positivos de cualquier tipo: alimenticios, laborales, de estudio, etc. son necesarios irlos trabajando e instaurarlos a nuestra vida. Como todo cambio, al principio puede ser un poco difícil, sin embargo, si lo logras, verás extraordinarios resultados en tu bienestar físico, emocional, social, económico, etc.

Adopta una actitud positiva antes de iniciar... demuestra tu carácter y tu capacidad de lograr todo lo que te propones. Si deseas mejor salud, mejor cuerpo, tener más energía y condición, mejorar tu calidad de vida... lo puedes tener. Sólo da el primer paso, establece tus metas e instaura los hábitos necesarios para llegar a vivir en salud y plenitud.

ANEXOS

Índice de anexos

Anexo # 1 Germinados

Anexo # 2 Fermentos

Anexo # 3 Lechadas

Anexo # 4 Aderezos

Anexo # 5 Clasificación de frutas

Anexo # 6 Súper alimentos

Anexo # 7 Súper alimentos por tipo sanguíneo

Anexo # 8 Tabla-guía para realizar jugos

Anexo # 9 Otros nombres de alimentos

Anexo # 10 Nuestros servicios y ligas de interés

ANEXO # 1

GERMINADOS

Comer semillas germinadas es comer vida. Es incorporar auténtica energía vital concentrada a todas las células del cuerpo, favorecen la salud y alargan la vida. Su riqueza en enzimas, clorofila, aminoácidos, minerales, vitaminas y oligoelementos vivos los convierte en alimentos completos que contribuyen a corregir las carencias de la alimentación moderna.

Al germinar semillas -de cereales o leguminosas- se convierten en un alimento fácilmente asimilable porque liberan todos los nutrientes encapsulados y mejoran el valor nutricional de la propia semilla, de la planta o del fruto a la que hubiera dado lugar, por lo tanto ayudan a su propia digestión. Son muy adecuados para estómagos delicados permitiendo al organismo su descanso y regeneración.

Se pueden cultivar y conservar fácilmente en casa, por lo tanto son muy económicos, además de tener la seguridad de consumir un producto que no ha sido adulterado ni rociado con insecticidas o fertilizantes químicos, se puede disponer en cualquier época del año con la garantía de que sus nutrientes son de alta calidad biológica, pues, de lo contrario la semilla no germinaría.

El brote entero puede comerse, incluyendo las raíces y hojas. Son sencillos de preparar, mejor consumirlos crudos, porque la cocción destruye gran parte de su contenido nutricional. **Se comen crudos en ensalada, salteados, en tortillas o formando parte de diversos platos cocinados, en estos se recomienda añadirlos al final para que no pierdan sus propiedades.**

¿Qué se necesita para hacer germinar una semilla?

Ponerlas en contacto con agua, calor y oxígeno, con estos tres elementos las enzimas -llamadas *diastasas*- se activan y dan lugar a las siguientes transformaciones:

1. Mediante la absorción de agua, la semilla duplica su volumen y se rompe la cáscara protectora.
2. Las enzimas se activan y provocan una serie de transformaciones:
 - Las proteínas complejas se transforman en aminoácidos simples, algunos de los cuales son imprescindibles para el ser humano. El contenido proteico de la semilla queda presente en el germinado, de forma fácilmente asimilable.
 - El almidón se reduce a maltosa y dextrina, azúcares más simples que exigen menos esfuerzo al aparato digestivo y liberan energía más rápido y producen un efecto estimulante.
 - Se sintetizan abundantes vitaminas y fermentos.
 - Las vitaminas C y E y los minerales: calcio, fósforo, hierro, potasio y magnesio se multiplican.
 - Las grasas se transforman en ácidos grasos.
 - Se forma la clorofila, estructuralmente muy similar a la hemoglobina, como ella, lleva oxígeno a las células y es un buen agente desintoxicante y regenerador del organismo.
 - Los ácidos y las toxinas que de forma natural acompañan a la semilla para su defensa, se descomponen.
 - El volumen y el contenido de agua pasa de ser de un 5 al 12% en la semilla a un 70% en el germinado.

Información Nutricional

- **Aminoácidos esenciales.** Los germinados, especialmente de legumbres, proporcionan al organismo proteínas completas que se transforman en los ocho aminoácidos esenciales. La falta de uno sólo de estos compuestos puede favorecer la aparición de alergias, debilidad, mala digestión, deficiencias en la inmunidad o envejecimiento prematuro de las células.
- **Vitamina C.** Una de las sustancias que más aumenta por efecto de la germinación. Los brotes de trigo, lentejas, soja, garbanzos y judías son excelentes fuentes de esta vitamina, por ejemplo, la soja

germinada incrementa su contenido en vitamina C hasta un 100% y los brotes de trigo en un 600%, en sólo 5 días.

- **Beta carotenos** (pro-vitamina A). El germinado de alfalfa, por ejemplo, contiene más beta carotenos que el tomate o el pimiento verde y muchas frutas. Los germinados de col y de guisantes también son excelentes fuentes de esta vitamina esencial para el crecimiento, el desarrollo, la buena vista y el aparato reproductor.
- **Vitamina B:** La tiamina (B1), la riboflavina (B2) y la niacina (B3) son abundantes en los germinados de alfalfa, trigo, girasol, centeno y sésamo. Contribuyen al buen funcionamiento del sistema nervioso.
- **Vitamina E.** Esta vitamina actúa como antioxidante celular, es un excelente protector del corazón y un buen tónico. El trigo germinado llega a incrementar hasta tres veces su contenido.
- **Vitamina K.** Posee propiedades coagulantes, se encuentra en la alfalfa germinada.
- **Clorofila.** Las semillas germinadas que más clorofila sintetizan son las de trigo y las de alfalfa. La clorofila es absorbida directamente por la sangre a través del sistema linfático, en el torrente sanguíneo activa el metabolismo celular; mejora la defensa, resistencia, capacidad regeneradora de las células, y la respiración, entre otras propiedades, potencia los procesos naturales de curación, depura la sangre, frena las infecciones y equilibra la relación ácido-base en el organismo.
- **Calcio.** Los germinados de sésamo proporcionan abundante calcio, también son excelentes fuentes de este mineral los brotes de almendra, girasol, alfalfa y garbanzo.
- **Potasio.** Se encuentra en los brotes de almendras, sésamo, girasol, soya y judías (frijoles o ejotes).

- **Hierro.** Contienen en cantidades importantes los brotes de alfalfa, fenogreco, lentejas, soja roja y soja verde.
- **Oligoelementos.** Los germinados contienen oligoelementos como el yodo, el zinc, el selenio, el silicio, el cromo y el cobalto.
- **Enzimas.** Cuando se comen crudas las enzimas de las semillas germinadas -llamadas diastasas- facilitan la digestión de la fibra, las proteínas y las grasas.

Información Nutricional de los Germinados más consumidos:

Cualquier semilla de leguminosa o grano de cereal puede ser germinado, aunque, los más apreciados por su ternura y buen sabor son los brotes de: legumbres (frijol mungo, soja, alfalfa), cereales (trigo, cebada) y semillas de berro, rábano, calabaza, girasol, lino, sésamo, etc. El sabor es variable, por ejemplo, el de alfalfa es muy agradable, el de mostaza es el más picante, y el de trigo tiene sabor dulce por los carbohidratos que contiene.

- **Alfalfa:** completo y más consumido por su agradable sabor. Contiene vitaminas A, B, C, E y K, calcio, magnesio, potasio, hierro, selenio y zinc y los aminoácidos más importantes. Combate la fatiga y la debilidad.
- **Arroz integral:** es rico en vitamina B, fósforo, potasio, magnesio, sodio, calcio y silicio. Ayuda a la adecuada conservación de huesos y dientes.
- **Arvejas, Chícharos o Guisantes:** proporcionan clorofila, proteínas, carbohidratos, fibra, vitamina A, hierro, potasio y magnesio.
- **Avena:** la semilla germinada más recomendable para trastornos nerviosos, depresiones y alteraciones del sueño. Contiene vitaminas B y E, proteínas, carbohidratos, fibra, minerales y un alto contenido

en silicio, necesario para el desarrollo de las estructuras musculares, cerebrales y nerviosas.

- **Berro:** muy adecuado para combatir los síntomas de la fatiga primaveral. Alcaliniza y depura la sangre, neutraliza el exceso de toxinas. Regula el metabolismo. Es rico en hierro, fósforo, manganeso, cobre, zinc, yodo, calcio y vitaminas A, B2, E y C.
- **Fenogreco:** limpiador sanguíneo y renal, se recomienda para levantar el ánimo decaído y para reforzar el organismo. Estimula las funciones digestivas y hepáticas. Otorga un agradable olor al sudor de quienes lo consumen. Contiene abundante fósforo y hierro.
- **Garbanzos:** son ricos en carbohidratos, fibra, calcio, proteínas, magnesio, potasio y vitaminas A y C. No producen gases durante la digestión.
- **Lentejas:** retrasan el envejecimiento y son ricas en proteínas, vitamina C y hierro.
- **Mostaza:** adecuado para tratar trastornos digestivos como gastritis, enteritis, etc. Rica en vitamina C, proteínas y lípidos.
- **Porotos Mung o Frijol mungo:** son ricos en vitaminas A, C, y complejo B.
- **Semillas de calabaza:** contienen proteínas, vitamina E, fósforo, hierro y zinc.
- **Semillas de girasol:** ricas en proteínas, grasas insaturadas, vitaminas B y E, calcio, hierro, fósforo, potasio y magnesio.
- **Rabanito:** contiene abundante clorofila, útil para combatir digestiones pesadas y para calmar la tos.

- **Sésamo:** buena fuente de fibra, proteínas, vitaminas B y E, magnesio, potasio, hierro, fósforo y calcio.
- **Soja verde:** contiene proteínas que dan lugar al aminoácido metionina, de efecto relajante. Fortalece el sistema nervioso y contribuye a rebajar el exceso de colesterol. Son ricas en vitaminas A, C, hierro y potasio.
- **Trigo:** es rico en proteínas, magnesio, fósforo y vitaminas B y E. Previene infecciones, remineraliza, regenera las células y sirve para tratar trastornos nerviosos.

Propiedades:

Los germinados ayudan a prevenir enfermedades o a tratarlas en el caso de que ya se hayan manifestado. Se destacan las siguientes propiedades:

- Favorecen los procesos de desintoxicación, depuración y eliminación de residuos almacenados en los tejidos o en la sangre.
- Fortalecen el sistema inmune.
- Antioxidantes, combaten la acción de los radicales libres.
- Estimulan las secreciones del páncreas.
- Facilitan la digestión, activan los procesos de regeneración y desinflamación del aparato digestivo, revitalizan los mecanismos metabólicos internos.
- Mejoran el funcionamiento intestinal, alivian el estreñimiento, fortalecen el intestino y la flora intestinal, contribuyen a eliminar gases y desechos.
- Rebajan el índice de colesterol.
- Tonifican el sistema nervioso.
- Contribuyen a mantener la elasticidad de las arterias y la vitalidad del sistema glandular.
- Retrasan el envejecimiento, sus componentes permiten que las células del cuerpo se mantengan jóvenes durante más tiempo.
- Favorecen el metabolismo por su acción reconstituyente.

- Su consumo está recomendado en casos de anemia por su riqueza en clorofila, y para personas con el estómago delicado.

Su procedimiento es muy sencillo:

1. Se lavan bien las semillas o granos a germinar. Se dejan remojando en agua alrededor de 8 horas o toda la noche, (la semilla debe quedar sobrepasada por el agua).
2. Después de este tiempo se escurren, se enjuagan muy bien y se dejan escurrir en un colador (o bien se puede usar un frasco de vidrio 'tapado' con tela mosquitera sujeta con una liga y volteado boca abajo) secando en un área oscura o cubiertos por una tela donde no reciban luz.
3. Pasadas alrededor de 6 a 8 hrs. se vuelven a enjuagar y escurrir. Hasta que empiece a brotar la raíz, se destapan para que empiece a darles la luz
4. En el caso de las leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo), hasta aquí, podemos cocinarlas como normalmente lo hacemos. O bien, seguir germinándolas más días, para consumirlas crudas.

ANEXO # 2

FERMENTOS

Chucrut o Col agria

Ingredientes:

- 1 Repollo grande finamente picado (separamos 4 hojas externas enteras)
- Sal en grano (Sal de mar o Sal rosa del Himalaya)
- Pimienta entera o en polvo
- Clavo de olor entero o en polvo
- Hojitas de laurel
- Un chorrito de agua, tepache o jugo de chucrut anterior.

Preparación:

1. En una cubeta de plástico o un recipiente hondo de vidrio. Se coloca una capa de repollo previamente cortado en lajas finas.
2. Se espolvorea la sal marina y un poco de especias (3 hojitas de laurel, 3 pimientas enteras, 3 clavos enteros). Nuevamente, se pone otra capa de repollo y otra capa de sal y especias, seguir así hasta que se llene la cubeta o recipiente.
3. Durante el proceso, el repollo debe irse presionando hacia abajo, debe quedar bien comprimido.
4. Ya lleno el bote, se agrega el líquido seleccionado.
5. Se colocan las hojas enteras de repollo encima. Y se comprime muy bien poniendo algo pesado encima. Lo tapamos muy bien y lo dejamos entre 3 y 4 días a que se fermente en un lugar oscuro. (No refrigerar)
6. Una vez fermentado, se refrigera.
7. El Chucrut puede comerse solo, o bien, puede ser base para ensaladas.

Verduras fermentadas

Ingredientes: (seleccionar uno o varios)

- Coliflor en trocitos pequeños
- Zanahoria rallada
- Rábano picadito o rallado
- Cebolla morada en lajitas
- Poro

Preparación:

1. El procedimiento es igual que en el Chucrut, sólo que hay que agregar un poco más de líquido. **Cuando a esta mezcla se le agrega repollo o pepino, entonces se reduce el agua, ya que estos dos vegetales tienden a soltar más líquido.**
2. Las verduras se cortan al gusto o se rallan y se van acomodando en un frasco de vidrio, se va agregando sal marina, pimienta y hojitas de laurel; un poco de agua, tepache o el agua sobrante de un chucrut anterior. Se agregan las hojas de un repollo encima y se les agrega un peso para que queden bien presionadas, se guardan en un lugar oscuro y se dejan fermentar durante 3 o 4 días.
3. Las verduras pueden ser sólo una, dos o varias.

Tepache

Ingredientes:

- Cáscara de una piña mediana madura
- Puede agregarse también el tronco o la piña pegada a la cáscara
- 3 litros de Agua
- 1 Piloncillo (250 gr.) también llamado **panela** en otros países.
- 3 a 5 rajitas de canela

Preparación:

1. Se lava la cáscara de la piña, y se coloca en un recipiente de vidrio o plástico.
2. Se agrega el piloncillo trozado, las rajitas de canela y el agua, se tapa bien y se deja a temperatura ambiente de 3 a 5 días (entre más calor menos días).

3. Cuando haya creado espuma, nos indica que la fermentación está hecha. Se refrigera y se disfruta fresco.

Yogur casero

Ingredientes:

- 1 litro de leche entera
- 1 taza de pie (yogurt natural sin endulzar)

Preparación:

1. Se compra un yogurt natural sin azúcar añadida, y se separa una taza.
2. En una cacerola a fuego lento, se agrega el litro de leche entera, los dejas solo a que se tibia, no debe calentarse mucho, ya tibia apagas el fuego y agregas el yogurt mezclándolo bien con la leche. Se tapa y se deja reposar 8 horas a temperatura ambiente, pasado este tiempo, se refrigera.

Nota: No olvides volver a separar tu taza de yogurt para la siguiente ocasión. Utilizar el pie de tu propio yogurt se puede hacer entre 4 o 5 ocasiones para mantener la consistencia.

Beneficios:

- Consumir leche fermentada es muy saludable para nuestro sistema digestivo, ya que tiene un efecto modulador sobre la mucosa intestinal.
- Controla enfermedades infecciosas.
- Puedes acompañarla con frutas, semillas, miel y como ingrediente de panes, postres y aderezos que veremos en las siguientes secciones.
- Otra opción mucho más saludable de fermentar la leche es a través de BULGAROS o NODULOS DE KÉFIR. Son pequeños microorganismos que fermentan la leche. En el caso de usarse en agua, los microorganismos se llaman TÍBICOS.

ANEXO # 3

LECHADAS

Lechada de almendra: dejar remojando la almendra por 20 minutos para poder retirarle la cascarita y el ácido fítico. Ya pelada dejarla remojando toda la noche en agua limpia. En la mañana, se licua el agua con las almendras.

Lechada de avena o de ajonjolí, se deja remojando en agua toda la noche. Por la mañana, se licua. La de avena puede colarse.

Lechada de alpiste Se dejan remojando 5 cucharadas de alpiste en un vaso de agua, en la mañana se cuele y se tira el agua, se meten las semillas a la licuadora y se le agrega agua purificada, se licua y al servirse se vuelve a colar.

Leche de coco: Hay varias formas de hacer leche de coco. Una de ellas es trozar un coco natural, licuar con agua fresca y colar. También puede licuarse con el agua de coco, aunque esta puede aprovecharse por separado, ya que tiene un alto poder nutritivo, reparador de energía y alcalinizante. Otra alternativa es comprar coco rallado, preferentemente orgánico y sin azúcar añadida y, al igual que el resto de las leches vegetales, se agregan 4 cucharadas en un vaso de agua grande (500 ml) y se deja remojando toda la noche en el refrigerador para licuar en la mañana.

Nota: Se pueden endulzar dejando unas hojas de estevia durante el remojo.

ANEXO # 4

ADEREZOS

Condimento para Carnes

- 1/4 taza de **Chile** en polvo
- 1/4 taza de **Comino** en polvo
- 1 cucharada de **Ajo** en polvo
- 1 cucharada de **Cebolla** en polvo
- 1 cucharadita de **Orégano**
- 1 cucharadita de **Pimentón**
- 1 cucharadita de **Pimienta** molida
- 5 cucharadas de **Sal del Himalaya**

Elaboración: Poner todo en un frasco y mezclar bien. Puede conservarse hasta 6 meses bien guardado y cerrado.

Sazonador italiano

- 1/2 taza de hoja **Albahaca**
- 1/2 taza de hoja de **Mejorana**
- 1/2 taza de hojas de **Orégano**
- 1/4 taza de hoja de **Romero** cortada y tamizada
- 1/4 taza de hoja **Tomillo**
- 2 cucharadas de **Ajo** en polvo (opcional, sobre todo, si se cocina con ajo fresco)

Elaboración: Colocar todas las hierbas en un frasco y agitar bien. Cada vez que se utilice agregar cucharadas de la mezcla a un poco de aceite de oliva o bien espolvorear en seco. Queda bien en pastas, carnes, berenjenas horneadas.

Sal sazónada

- 1/4 taza de **Cebolla** de polvo
- 1/4 taza de **Ajo** polvo
- 1/4 taza de **Pimienta** negro molida
- 2 cucharadas de **Chile** en polvo
- 3 cucharadas de **Pimentón**
- 2 cucharadas de hojas de **Perejil** seco

Elaboración: Mezclar bien en un frasco. Conservar en un recipiente hermético.

Chimichurri

- 1 manojo de perejil picado

- 3 dientes de ajo finamente picados
- 1/4 de pimiento rojo picado
- 1/4 de chile verde picado (opcional)
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de comino
- 1 pizca de laurel, albahaca, romero o tomillo
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/4 de taza de vinagre
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra molida

Elaboración: Vierte todo en un recipiente, mézclalo muy bien y déjalo reposar un día para que tome sabor. Puedes guardarlo en un frasco y refrigerarlo. Úsalo en carnes, aves, pescados, pastas, ensaladas, panecillos y empanadas argentinas.

Salsa ranchera

- 2 dientes de ajo
- 3 tomates grandes
- 3 chile jalapeños
- 1 cebolla mediana
- Cilantro y un poco más de cebolla picados
- Sal y pimienta al gusto
- Un poco de aceite

Elaboración:

1. Previamente lavados los chiles y los tomates, se retira la cascarilla del ajo, el rabito del chile y del tomate.
2. Se parten en dos mitades a lo largo, tanto los ajos, los tomates, chiles y la cebolla, se asan en un comal por unos 5 a 7 minutos por ambos lados.
3. Ya que se han asado un poco, se introducen a la licuadora y con un poco de agua, se licua. (sin tapar completamente para que salga el calor)
4. En una cacerola se coloca un poco de aceite y se agrega la cebolla y el cilantro.
5. Cuando empiece a dorar, se agrega la mezcla de la licuadora, se salpimenta y se deja hervir por unos minutos.

Salsa verde cremosa

- 1 aguacate
- 8 piezas de tomate fresadilla
- 5 chiles serranos
- 1/4 de cebolla,

- 1 diente de ajo
- 1 taza de cilantro

Elaboración: Se cuecen los tomatillos, cebolla, chiles y ajo en un poco de agua. Ya cocidos se licuan junto con el aguacate y el cilantro. Se agrega sal y pimienta al gusto.

Salsa de chile seco

- 2 tomates
- ½ cebolla
- 3 dientes de ajo
- 3 chiles cascabel secos o chile ancho
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharita de orégano y Sal marina al gusto

Elaboración:

1. Se cuecen en agua los tomates, cebolla, ajo y chiles.
2. Se muele todo en la licuadora, agregando el orégano, sal y el aceite al final.

Mayonesa básica

Ingredientes:

- 1 huevo
- 1 chorrito de vinagre o jugo de limón (El vinagre da más consistencia)
- 1 cucharita de mostaza (opcional) puede ser casera o sin conservadores
- Sal, pimienta, ajo en polvo (al gusto)
- 1 taza de aceite (con aceite de semilla de uva, queda deliciosa)

Preparación:

1. Se coloca en la licuadora el huevo, la mostaza, vinagre, sal, pimienta y ajo en polvo, se empieza a licuar y el aceite se comienza a incorporar, poco a poco, en un fino chorrito.
2. Para que no se pierda la emulsión, es importante **no dejar de batir** y, de ser necesario, hacer movimientos de la misma licuadora.

Nota: Es importante mencionar que una mayonesa casera dura entre 5 y 8 días y debe ser refrigerada en un frasco de vidrio.

Alioli

- El mismo principio de la mayonesa básica
- Más 3 dientes de ajo picados (en lugar del ajo en polvo)
- Jugo de limón (en lugar de vinagre)
- El aceite debe ser de oliva

Mostaza Casera**Mezcle bien**

- 2 chucharas de granos de mostaza, previamente molidos
- 2 chucharas de vinagre de manzana
- Dos pizcas de jengibre (fresco o en polvo)
- Una pizca de sal del Himalaya molida
- Una pizca de pimentón
- Agua, la necesaria para hacerla más líquida.

Nota: Agrega menos jengibre si lo prefieres menos picante. Se conserva sin problemas en el refrigerador durante un par de semanas.

Vinagreta básica**Mezcle bien:**

- Aceite de oliva
- Vinagre de manzana
- Sal, pimienta y ajo en polvo

Aderezo cremoso básico**Mezcle bien:**

- ½ taza de mayonesa básica
- ½ taza de yogur casero
- Vinagreta básica

Opciones para el aderezo cremoso básico: Agregue: 1 cucharada de mostaza ó jengibre en polvo ó hierbas finamente picadas (perejil, salvia, albahaca, menta)

Aderezo tipo Ranch

- 1/4 taza de hoja de **Perejil** seco
- 1 cucharada de hoja de **Eneldo**
- 1 cucharada de **Ajo** en polvo
- 1 cucharada de **Cebolla** en polvo
- 1/2 cucharadita de hojas de **Albahaca**
- 1/2 cucharadita de **Pimienta** negra molida
- Mayonesa casera o yogur casero
- Leche vegetal (coco, almendra)

Elaboración: Mezclar todos los ingredientes secos en un frasco. Y mezclar 1 cucharada de esta mezcla con 1/3 taza de Mayonesa casera o yogurt y 1/4 taza de leche de coco.

ANEXO # 5

CLASIFICACION DE FRUTAS

Las frutas son muy importantes para nuestra salud, son alimentos de fácil y rápida digestión, cuyas propiedades, son absorbidas por el organismo, sin provocar trastornos digestivos ni pesadez.

Las frutas no se digieren en el estómago. Todas las frutas, excepto plátanos, dátiles y frutos secos, atraviesan el estómago en poco tiempo (20-30 minutos), se descomponen y liberan sus sustancias nutritivas en los intestinos. La energía que ahorra la fruta al no tener que ser digerida en el estómago es considerable, y automáticamente, es redirigida a limpiar el cuerpo de desechos tóxicos con lo cual produce reducción de peso. **Esto sólo es válido si se consumen correctamente, es decir, no consumir fruta con otro alimento, ni inmediatamente después.**

Al combinarse con otros alimentos, la fruta ya no puede pasar directamente al estómago y al ponerse en contacto con los jugos digestivos y demás alimentos que hay en el estómago, éstos se pudren, se fermentan y acidifican. En muchas ocasiones, se produce una sensación de indigestión o de acidez.

Las frutas dulces se caracterizan por ser el grupo más amplio y por no contener ácidos, son compatibles entre sí con excepción de la patilla. Ricas en Vitaminas A, C, E complejo B12 y B15.

Ejemplo de frutas dulces: *papaya, melón, sandía, mango, plátano, mamey, pera, tuna.*

Las frutas ácidas se caracterizan por ser ricas en ácido y complejos, excelentes para bajar triglicéridos, colesterol y ácido úrico, no todas contienen ácido cítrico como es el caso de la piña.

Ejemplos de frutas ácidas: *piña, toronja, naranja, mandarina, kiwi, zarzamora, arándanos, moras.*

Las semiácidas se caracterizan por tener ácidos menos fuertes y más simples que las ácidas. Son ricas en proteínas de alto valor biológico.

Ejemplo de frutas semiácidas: durazno, ciruelas frescas, fresas, membrillo, manzana.

Las frutas neutras se caracterizan por ser las más ricas en proteínas (prótidos), vitaminas, sales minerales y oligoelementos.

Ejemplos de frutas neutras: avellanas, almendras, cacahuates, nueces, nuez de la india, pistaches, piñones, macadamia y frutos deshidratados.

Frutas altas en grasas

Aguacate, coco, aceitunas.

ANEXO # 6

SUPER ALIMENTOS

Artículo del Blog www.vive-on.com

Cuestionando los “Súper Alimentos”

Por. Malena Valdés

Consultora alimenticia por tipo sanguíneo y trofología

Los llamados “súper alimentos” ¿qué son?, ¿por qué son considerados súper alimentos?, ¿qué características debe tener un alimento para pertenecer a la lista de “Súper alimento”?, ¿Los “súper alimentos”...Lo son para todo tipo de persona?, ¿dónde se consiguen?, ¿cómo se preparan? y ¿son sólo éstos o hay algunos otros?

¿Qué son los “Súper Alimentos”?

La lista de “súper alimentos” que se ha dado a conocer por los promotores de la alimentación natural, médicos naturistas, casas naturistas y estudiosos de los alimentos y, promovida por una gran cantidad de personas como trofólogos, maestros de yoga, grupos de veganos y vegetarianos y hasta médicos que han aceptado que en la alimentación está la salud del ser humano, es una lista de entre 10 y 20 alimentos, entre los que destacan:

- Maca
- Alga Espirulina
- Semillas de Chía
- Goji
- Moringa
- Chlorella
- Acai
- Quinoa
- Stevia
- Arándanos
- Cúrcuma

- Ajo negro
- Kale

Y son considerados “súper alimentos” por la gran cantidad de nutrientes que aportan al organismo, además, por tener propiedades curativas.

¿Por qué son considerados “Súper Alimentos”?

Hoy en día, los alimentos han perdido una gran cantidad de nutrientes naturales, debido a la contaminación del agua, aire, tierra y la explotación de esta última, esto ha generado la desaparición de minerales, por lo que ahora es difícil consumirlos directamente en nuestra dieta. Este problema de falta de micronutrientes en los alimentos, aunado al ritmo de vida que se lleva actualmente, ha incrementado los índices de estrés y los malos hábitos alimenticios en la sociedad, con esto se ha incrementado también la necesidad de suplementarnos.

Esta situación ha llevado a la necesidad de volver a voltear, a donde nunca debimos haber dejado de ver... a La Madre Naturaleza... y es ahí, donde las últimas investigaciones se han dado a la tarea de encontrar todavía productos que aporten verdaderos nutrientes al ser humano, de ahí, surgió esta lista de “súper alimentos”. Conformada por plantas, frutos, algas, semillas que podrían recuperar y restablecer la salud en la sociedad. Es importante considerar que el cuidado y reproducción de estas plantas, será tarea primordial de toda la humanidad.

¿Qué características deben tener los alimentos para pertenecer a esta lista?

La mayoría de estos alimentos, son fuente de **fitonutrientes** y compuestos **antioxidantes**, como los betacarotenos y la vitamina E, que contribuyen a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y otros problemas de salud. Además, tienen altos niveles de **minerales**, **vitaminas** y **proteínas** o mejor aún, **aminoácidos esenciales** que son los antecesores de las proteínas. Aunque, si observamos bien esta lista, podemos darnos cuenta de que la mayoría de ellos son **complementos** o **suplementos** alimenticios, más que alimentos, -con excepción de la quinoa-, los demás se agregan a los

alimentos ya sea en polvo o bien en su forma natural o se consiguen en pastillas, jugos o frutos secos.

¿Los “súper alimentos”...lo son para todo tipo de persona?

He aquí una pregunta interesante... estos “súper alimentos” en realidad, no son buenos para todos, debemos conocer bien sus propiedades y si son adecuados a nuestra naturaleza, a nuestro tipo sanguíneo y a nuestra condición de salud actual. Veamos:

1. Maca

- Tiene un alto valor nutritivo, es rica en proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales. Existen 2 colores de maca principales: la maca negra, ha mostrado ser **eficiente en problemas de fatiga y memoria**. Mientras que la maca roja **contribuye a revertir la hiperplasia benigna de próstata y la osteoporosis**. Ambas ayudan a controlar niveles de glucosa. Sin embargo, **no son recomendadas para hipertensos** y su abuso puede provocar insomnio o ansiedad. Además, su riqueza en fibra puede generar inflamación o gases en personas con intestinos sensibles a las fibras. Se encuentra en cápsulas, en polvo y hasta en harina. Se puede agregar a sopas, batidos y productos de panadería.

2. Alga Espirulina

- Es un alga rica en proteínas que **ayuda al incremento de los músculos**, además de ser un **aporte energético** para quienes tienen un alto nivel de desgaste físico o intelectual. Contiene vitaminas como la B12, la cual no es fácil encontrarla en alimentos de origen vegetal. Además, contiene minerales, aceites esenciales, enzimas, y es **de fácil asimilación para el organismo humano**. **Protege el corazón y mejora la calidad de la sangre, la vista y fortalece el sistema inmunológico**. Está indicada para problemas de diabetes, estreñimiento,

úlceras intestinales, artritis, depresión, enfermedades degenerativas, anemia y trastornos hepáticos. Sin embargo, si se le consume en cantidades inapropiadas puede causar vómitos, mareos, erupciones en la piel, dolor de estómago y, además, por su contenido de yodo, **puede afectar a quienes tienen problemas en la tiroides**, no es recomendable en personas con insuficiencia renal, mujeres embarazadas o en período de lactancia, así como pacientes de gota. Se puede encontrar en pastillas, cápsulas o en polvo para agregarse a jugos y licuados. Su aroma y color no son muy atractivos, pero su sabor es más suave del que pudiera parecer y sus beneficios grandiosos.

3. Semillas de Chía

- Son una buena **fente vegetal de omega 3** y fibra, entre sus beneficios se encuentran el **incremento de la energía, estabilizador de azúcar en la sangre, ayuda a la digestión y reduce los niveles de colesterol**. Las semillas de chía son ricas en nutrientes y antioxidantes y contienen minerales como calcio, manganeso y fósforo. Se recomiendan en caso de obesidad, problemas digestivos, cáncer. Son fáciles de conseguir hoy en día y se espolvorean en ensaladas, frutas o yogur o se agregan a jugos, licuados y sopas. Al dejarlas remojando en agua, sueltan un mucílago que ayuda a la limpieza de nuestro organismo, sin embargo, **no son muy recomendables consumir chía en casos de: divertículos, diarrea, pacientes que reciben medicamentos para bajar la presión arterial, pacientes con presión arterial naturalmente baja, obstrucciones intestinales, gases y hombres con riesgo a cáncer de próstata**. Así como en organismos que por su naturaleza, no aceptan demasiada

fibra, frecuente en personas con intolerancias alimenticias a granos y semillas o personas de tipo sanguíneo “O”.

4. Goji

- Las bayas de Goji tienen grandes **efectos antioxidantes** y una gran **capacidad de estimular el sistema inmune**. Son un buen **complemento para el antienvjecimiento, mejoran la vista, regulan el sueño y el apetito, cuidan los riñones y el hígado. Excelentes proveedoras de energía y aportan una sensación de bienestar**. Lo mejor es comprarlas frescas o secas y certificadas. El auge que tuvieron en años pasados, generó un incremento en la producción de jugos de Goji pero, lamentablemente, algunas marcas contenían metales pesados y tóxicos.

5. Moringa

- **Con más de 90 nutrientes y 46 antioxidantes**, la moringa es una de las más ricas fuentes naturales de vitaminas y minerales. De esta planta se utilizan sus hojas, raíces, flores y semillas. Es ideal **para estimular la defensa del cuerpo, desintoxicarlo, aumentar los niveles de energía, controlar peso y digestión, promueve la piel sana, alivia dolores de cabeza y previene la pérdida de cabello**. Sus valores más preciados son su valor antioxidante. Y tiene el valor ORAC (capacidad de absorción de radicales de oxígeno) más alto conocido actualmente en plantas. Para quienes desean incrementar su consumo de aminoácidos, la moringa es una buena opción, además de ser una buena aliada en casos de desnutrición.

6. Chlorella

- Es un micro alga conocida por su alto valor nutritivo y **antioxidante** y por ser la planta con mayor concentración de

clorofila. Es una **fuentes rica en proteínas con una gran cantidad de aminoácidos, además de ser alta en betacarotenos y fitonutrientes**. Como referencia, podemos mencionar que la Chlorella es utilizada por la NASA como alimento de los astronautas y es el suplemento nutricional número uno tomado por los japoneses. Quienes por su tendencia vegetariana, al ser en la mayoría sangre tipo “A”, tienen una necesidad grande de consumir aminoácidos esenciales de origen vegetal. El factor de crecimiento o Chlorella CGF, **estimula el crecimiento y reparación de las células del cuerpo**. Contiene seis miembros del complejo B, vitaminas A, C, E y K y es alta en antioxidantes y minerales como el calcio, manganeso, magnesio, fósforo, zinc, yodo, ácido fólico y hierro. **Tiene una gran poder desintoxicante sobre todo de metales pesados expulsándolos de nuestro cuerpo**. Nos puede ayudar frente a la gripe, candida, hongos y cualquier tipo de invasión patógena. Como cualquier alga, al contener yodo, **personas con problemas de tiroides, tendrá que consultarlo con algún especialista**.

7. Acai

- **Propiedades antioxidantes y desintoxicantes** lo han hecho ser parte de la lista de “súper alimentos”. Promueve la pérdida de peso, mejorando la salud general del cuerpo, **favorece la digestión y la limpieza del colon**. Es una fruta pequeña de sabor amargo parecido al chocolate, puede ser consumida en zumo o en batidos. Se puede conseguir en jugo, polvo y cápsulas. Es utilizado en problemas digestivos, irritaciones de la piel, disfunción sexual e insomnio. Contiene proteínas, carbohidratos, calcio, hierro, vitamina A y diversos antioxidantes.

8. Quinoa

- Pertenece a la misma familia de la remolacha y las espinacas. Destaca por su elevado aporte de proteínas, vitaminas y minerales. Es considerado un pseudo cereal y contiene una multitud de propiedades y beneficios, entre ellos **eleva nuestros niveles de energía**. Siendo de origen vegetal, es uno de los pocos alimentos que **contiene todos los aminoácidos esenciales que el ser humano debe consumir**, ya que no los produce de manera interna en el organismo, como otros aminoácidos no esenciales. **La quinoa es rica en minerales**, en especial el hierro el cual refuerza el plasma sanguíneo. Contiene hidratos de carbono complejos que son los carbohidratos de absorción lenta, beneficiando con esto el control del azúcar en la sangre. Además es rica en minerales como fósforo, magnesio y potasio y una importante cantidad de vitaminas C, E, B1, B2, B3 y ácido fólico. **Ideal para consumirla por personas celiacas y diabéticas** ya que no contiene gluten y su índice glucémico es muy reducido. Buena aliada para controlar el colesterol y excelente fuente de fibra, por lo que combate el estreñimiento. Se consigue en perlas, para cocinar de una forma sencilla y realizarse con ella una gran cantidad de platillos, es común encontrarla también inflada como cereal o aditivo a frutas, yogur o kéfir. Ideal para todos los tipos sanguíneos.

9. Stevia

- 300 veces más dulce que el azúcar de mesa y sin calorías. **Sacia la necesidad de comer dulce por lo que ayuda a la reducción de peso, evita la ansiedad** y puede evitar enfermedades ocasionadas por el exceso de azúcar como diabetes, estrés, proliferación de células cancerígenas,

depresión, fatiga crónica, etc. Los glucósidos de la stevia no afectan los niveles de azúcar en la sangre y su índice glucémico es insignificante. Tanto los diabéticos como los hipoglucémicos, ven favorecido su nivel de azúcar en sangre y mejoran su metabolismo. Sus hojas y sus extractos se han utilizado como endulzantes por muchos pueblos de América del Sur y en Japón. Actualmente, se ha comercializado mucho, por lo que hay que tener cuidado en la forma de consumirla, ya que existen empresas que pueden engañar a las personas haciéndoles creer que están consumiendo stevia, cuando en realidad están consumiendo un producto químico. La mejor forma de adquirirla es en extracto, en hoja o bien con algún productor orgánico y certificado. Entre sus propiedades podemos mencionar: **antibiótico y digestivo**.

10. **Arándanos**

- Una de las principales ventajas de los arándanos es que son **ricos en vitamina C y antioxidantes**. Debido a su composición tienen un alto efecto bactericida a nivel digestivo y una **alta protección contra enfermedades urinarias** y propias del riñón. Se pueden conseguir frescos, congelados o secos, en jugos y grageas o cápsulas.

11. **Cúrcuma**

- Condimento de diversos platillos con grandes beneficios para la salud: **mejora la digestión, reduce los gases y disminuye la hinchazón abdominal y reduce el azúcar en sangre**. Es uno de los mejores desinflamatorios que puede existir. **Es ideal para personas con artritis, inflamaciones crónicas, fibromialgias**. Tiene además **propiedades anticancerígenas y es protector de las neuronas cerebrales**. Es **anticoagulante**, es decir, diluye la sangre por lo que beneficia

a personas con presión arterial alta o colesterol, protegiendo contra ataques al corazón y accidentes cerebrovasculares.

12. **Ajo negro**

- El ajo negro, no es más que un ajo blanco que ha pasado por un proceso de fermentación a temperaturas de entre 65 y 80 grados centígrados y en un ambiente húmedo controlado durante un mes aproximadamente. Este proceso además de cambiar su color, potencializa todas las propiedades ya conocidas del ajo y, además, cambia considerablemente el sabor, haciéndolo sumamente agradable y con un toque dulzón. **Entre sus propiedades más destacadas está la eliminación de radicales libres en el organismo, fortalece el sistema inmunológico y es un gran energizante corporal.** Es anticoagulante y protector de enfermedades cardíacas. Es **antiséptico, antibiótico y fungicida natural.** Es uno de los condimentos más utilizados en los platillos del mundo, excepto por la medicina Ayurvédica, la cual no admite el ajo y la cebolla como buenos alimentos por sus características picantes, generadoras de mal olor y por considerarse afrodisiacas.

13. **Kale**

- **Algunos la consideran uno de los vegetales más sanos del planeta.** Se conoce además como col verde, col crespa, berza. Es prima hermana del brócoli, la coliflor y de las coles de Bruselas. Se dice que esta hortaliza, vino a desbancar a la espinaca. Muchos apenas la están descubriendo. Se consigue en los mercados y es fácil de comer. Una taza de kale contiene 33 calorías, es rica en calcio, vitaminas A, C y K, además de un **alto contenido en minerales, antioxidantes y fibra.** Se utiliza para hacer jugos, ensaladas, consumirse al vapor o en

sándwich, sustituyendo a la lechuga. Y, aunque es un súper alimento, sólo es considerado alimento preferente para el tipo sanguíneo "O". Su textura es un poco dura para consumirse cruda, así que un poco hervida en agua o en caldos es extraordinaria.

Como se podrá observar y se comentó anteriormente, la mayoría de los "súper alimentos" que se mencionan son en realidad suplementos o condimentos alimenticios y no todos son para todo tipo de personas. Además, la mayoría son ricos en antioxidantes, lo que nos da un panorama de la necesidad más grande actualmente de la humanidad: reducir los radicales libres, causados por el estrés.

www.vive-on.com

ANEXO # 7

SÚPER ALIMENTOS POR TIPO SANGUÍNEO

Artículo del Blog www.vive-on.com

SÚPER ALIMENTOS SEGÚN EL TIPO SANGUÍNEO

Por. Malena Valdés

Consultora alimenticia por tipo sanguíneo y trofología

En un artículo anterior, hablamos sobre los famosos “Súper Alimentos” que tan de moda están entre los promotores de la salud y la alimentación saludable, y efectivamente, los considerados “súper alimentos” lo son. Son en su mayoría ricos en **antioxidantes**, y con esto combatimos uno de los grandes males que aqueja a la humanidad hoy en día, la invasión de los radicales libres en nuestro organismo, por el conocido estrés. Causado por la contaminación, el ritmo de vida acelerado que llevamos y la forma de alimentación artificial que hemos tenidos en las últimas décadas con la proliferación de alimentos procesados, industrializados y llenos de químicos. El estrés ha desgastado y oxidado seriamente nuestros cuerpos.

Otra de las riquezas de los “Súper Alimentos” que mencionábamos en el artículo: *Cuestionando los Súper Alimentos* es su aporte en **minerales**. Hoy en día, los minerales ya no los consumimos en abundancia de manera natural por la contaminación y la explotación de los suelos de sembradío. Un “súper alimento” es aquel que aporta a nuestro cuerpo aquellas sustancias que hemos dejado de darle a nuestro organismo por muchos años y que ahora nos está pidiendo urgentemente... **minerales, antioxidantes y alimento natural y orgánico**.

Sin embargo, **la lista de “Súper Alimentos”** conformada por: maca, alga espirulina, semilla de chía, goji, moringa, chlorella, acai, quinoa, stevia, arándano, cúrcuma, ajo negro y kale, en **Vive-ON podemos decir que es buena...pero no para todos!!**

En **Vive-ON**...defendemos mucho la **individualidad** de la persona... *“lo que es bueno para uno, puede ser veneno para otro”*. Y esta individualidad tiene que ver con:

1. **Tu tipo sanguíneo**... tu tipo sanguíneo es tu naturaleza, es el indicativo de lo que tu cuerpo puede asimilar o rechazar. Una dieta por tipo sanguíneo nos mantiene en nuestro peso, con una digestión adecuada y la vitalidad suficiente.
2. **Ritmo de vida**... nuestro ritmo de vida, también debe ser considerado para diseñar nuestra alimentación diaria. Una persona sedentaria tiene diferentes requerimientos que una persona activa. Una persona con algún padecimiento o condición física como diabetes, intolerancias alimenticias, alergias, inflamación crónica, lupus, etc. también tendrá necesidades diferente a la de una persona más saludable. Sin embargo, aún así... el tipo sanguíneo es importante, ya que también nos puede informar sobre los padecimientos o enfermedades a los que somos propensos, características de nuestra personalidad y por ende, del tipo de actividad a la que nos debemos inclinar más.
3. **Tus síntomas actuales**. Los síntomas son considerados en una primera instancia y no son, más que resultados de malos hábitos alimenticios y de vida, y conforme se vayan modificando, irán disminuyendo o desapareciendo hasta lograr una mejor calidad de vida cuando le otorguemos a nuestro cuerpo una **Dieta Ideal**, es decir: ingredientes adecuados, formas de combinación de alimentos según la química orgánica, formas correctas de preparar y cocinar los alimentos y algunos complementos o suplementos naturales.

Así que... aquí te proponemos la...

LISTA DE SÚPER ALIMENTOS SEGÚN TIPO SANGUÍNEO VIVE-ON

Basada en:

- Alimentos **Preferentes** por grupo sanguíneo: O, A, B, AB
- Alimentos que realmente son ricos en **Micro y Macro Nutrientes**
- Alimentos que tienen **efectos curativos**

Cabe mencionar que entre la lista de alimentos, existen 7 que **Vive-ON** considera **SÚPER ALIMENTOS PLUS** ya que son beneficiosos para los 4 grupos sanguíneos por igual:

- Sardina
- Brócoli
- Perejil
- Ciruelas rojas y negras
- Aceite de oliva extra virgen
- Pan de trigo germinado
- Jengibre

Súper Alimentos sangre tipo "O"

- Carne roja magra
- Pescados azules (sardina, salmón, caballa, arenque, trucha marina, anguila)
- Algas marinas
- Vegetales fermentados (chocrut, kimchi)
- Vegetales verdes: alcachofa, brócoli, calabaza, chayote, hojas verdes, perejil
- Camote (boniato, papa dulce)
- Pimiento rojo
- Ciruela e higo
- Quinoa

- Pan de trigo germinado
- Aceite de oliva y de linaza
- Nuez y semilla de calabaza
- Cúrcuma, pimienta cayena, orégano, clavo y romero
- Diente de león, jengibre y tila
- Caldo de huesos (caldo de res con vegetales)

Súper Alimentos sangre tipo “A”

- Pescados azules (sardina)
- Soya (leche de soya, tofu, miso)
- Lenteja
- Cereales: amaranto, quinoa, arroz
- Vegetales: hojas verdes, brócoli, champiñón, zanahoria, perejil.
- Frutos: ciruela, higo, arándano, zarzamora, limón, piña y pomelo
- Semillas: cacahuete, nuez y linaza
- Queso de cabra
- Pan de trigo germinado, pan de centeno
- Aceite de oliva, de linaza y de nuez
- Ajo, jengibre
- Alfalfa y germinados en general
- Té verde
- Vino tinto

Súper Alimentos sangre tipo “B”

- Carne de cordero, carnero y cabra
- Pescado azul (sardina)
- Huevo de gallina
- Lácteos: Kéfir, leche de cabra, quesos en general, requesón y yogur
- Cereales: Arroz, avena y mijo

- Vegetales: Todas las coles, berenjena, perejil, zanahoria, camote, yuca y setas.
- Vegetales fermentados
- Frutos: arándano, ciruela, uva
- Pan de trigo germinado
- Alubia
- Aceite de oliva
- Cúrcuma, jengibre, pimienta cayena
- Salvia y ginseng

Súper Alimentos sangre tipo “AB”

- Carne de cordero y pavo
- Pescado azul (sardina)
- Huevo de gallina
- Lácteos: Kéfir, leche de cabra, yogur y queso cottage
- Cereales: Amaranto, centeno, arroz integral y mijo
- Leguminosas: Alubia, lenteja y soya
- Vegetales: todas las crucíferas, apio, berenjena, camote, yuca, pepino, perejil, betabel
- Vegetales fermentados (chocrut)
- Frutas: arándano, ciruela, higo, kiwi, piña, pomelo, uva
- Aceites de oliva y nuez
- Semillas: cacahuete, castaña y nuez
- Pan de trigo germinado
- Ajo y jengibre
- Equinácea, diente de león, manzanilla, té verde,
- Vino tinto

Algunos alimentos que, en **Vive-ON** agregaríamos “**extra**” como súper alimentos, considerados como preferentes o neutros en los diferentes tipos sanguíneos, por su alto valor nutricional son:

- Robalo (pescado blanco magro)
- Aguacate
- Almendra
- Cacao
- Arándano
- Limón
- Piña
- Diente de león
- Vino tinto
- Té verde

Una correcta selección de alimentos de acuerdo al tipo sanguíneo, eligiendo primeramente los alimentos **Preferentes**, mezclándolos un poco con los **Neutros** y evitando al máximo los **No Aconsejables...** Así como una buena combinación de alimentos y una cocción o preparación adecuada para mantener los micronutrientes de los alimentos conforman una **Dieta Ideal Vive-ON**.

ANEXO # 8

GUÍA PARA ELABORAR JUGOS

1. Los jugos deberán ser en extractor... solo algunos ingredientes extras se licuan con el jugo.
2. En jugos de vegetales, máximo 4 vegetales.
3. En jugos frutales, máximo 2 frutas
4. Cuando se realizan jugos cítricos, no agregar proteína

Seleccionar de 1 a 4 vegetales:

Apio, Betabel, Brócoli, Calabacita, Coliflor, Chayote, Hojas verdes, Pepino, Pimientos, Rabanitos, Repollo, Tomate, Zanahoria

O bien, agrega 1 a 2 frutas:

Arándanos, Ciruelas, Durazno, Fresas, Manzana, Papaya, Pera, Piña, Toronja

Agrega una proteína

Maca, Levadura de cerveza, Alga espirulina, Avena o Quinoa, Nueces o Almendras, Semilla de calabaza o ajonjolí, Suero de leche o leche de almendra

Agrega un condimento nutricional

Perejil, Cúrcuma, Jengibre, Miel, Cacao, Ajo, Alfalfa, Limón, Cayena

Aquí algunos ejemplos:

Jugo 1: piña, manzana, suero de leche, nueces, miel de abeja

Jugo 2: pera, durazno, avena, aceite de coco, aloe

Jugo 3: lechada de almendras, papaya, dátil, quinoa

Jugo 4: piña, manzana, apio, nueces, germinados de brócoli

Jugo 5: pepino, hojas verdes, apio, semilla de calabaza, aguacate, limón

Jugo 6: zanahoria, calabacita, maca, perejil, cayena

ANEXO # 9

OTROS NOMBRES DE ALIMENTOS

Semillas oleaginosas o frutas secas

- Ajonjolí o sésamo
- Calabaza, pipián o pepita verde
- Nuez o nuez de castilla
- Nuez de la India, cajú, anacardo, castaña de cajú o marañón
- Pasas, pasa de uva o uva pasa
- Piñón o piñuela
- Pistachos

Legumbres o Leguminosas:

- Cacahuete o maní
- Chícharo, arveja o guisante
- Ejote, judía verde, poroto verde, vainita o chaucha
- Frijol, habichuela, judía, poroto, alubia (blanco, rojo, pinto, negro, mungo, azuki)

Verduras, Raíces y Condimentos

- Achicoria, diente de león, amargón o radicheta
- Aguacate o palta
- Alga marina o yuyo
- Calabacita, calabacín, zapallo italiano o ayote
- Calabaza de castilla o zapallo
- Camote, boniato o batata dulce
- Cebolla (tipos diferentes: cebolla blanca, cebolleta, cebolla primavera, puerro o poro, cebolla amarilla, cebolla morada, chalota, cebolla perla. <http://www.cocinillas.es/2014/06/tipos-de-cebolla-diferencias-usos-y-como-diferenciarlas/>)
- Chayote, papa de aire, papa de pobre o zapallo japonés.
- Champiñón, hongo o seta
- Chile, ají o picante
- Cilantro o coliandro
- Col o repollo
- Col morada o lombarda
- Col rizada, col crespita o berza
- Col agria, col fermentada o chocrut
- Elote, choclo o maíz fresco
- Germinados o brotes
- Jengibre o kion

- Lechuga (tipos diferentes: lechuga francesa, italiana, romana, orejona, escarola, arúgula, hoja roble, rizada, sangría) <https://www.lovemysalad.com/es/blog/¿conoces-las-propiedades-de-la-lechuga-y-sus-variedades>
- Menta o hierbabuena
- Miel de arce o miel de maple
- Ñame o yuca
- Okra, quimbombó o angú
- Papa o patata
- Poro o puerro
- Remolacha, betabel o betarraga

Fruta

- Albaricoque, damasco o chabacano
- Caqui o parsimonia
- Carambolo o fruta estrella
- Cereza o guinda
- Ciruela, ciruela pasa, compota de ciruela o guindón
- Dátil o higo
- Durazno o melocotón
- Fresa o frutilla
- Limón o lima
- Papaya, mamón o lechosa
- Piña o ananá
- Plátano, banana o guineo
- Toronja, pomelos o naranja agria

ANEXO # 10

NUESTROS SERVICIOS Y LIGAS DE INTERÉS

Servicios Vive-ON

Conferencias: Ofrecemos servicios de conferencias sobre alimentación consciente, desarrollo de hábitos, principios y valores.

Cursos y Talleres: Asimismo, damos cursos sobre, productividad personal, bienestar integral y talleres de cocina práctica y saludable a domicilio.

Tratamientos personalizados: presenciales o a distancia

- Tratamiento básico: desintoxicación y dieta ideal
- Tratamiento especializado: desintoxicación, regeneración y dieta ideal
- Sólo desintoxicación
- Sólo dieta ideal: Menú de 30 días por tipo sanguíneo individual o familiar

Mentoría y asesoría:

- Alimentación saludable
- Desarrollo humano

Publicaciones

- Libros
- Recetarios
- Boletines
- Artículos Web

Ligas de interés

www.dracacerola.com

Recetas, remedios caseros y buenas prácticas para un hogar saludable.

www.lamagiadelos21dias.com

Desarrollo de hábitos productivos de salud y bienestar físico-emocional y emprendimiento.

www.elchayotemexico.com

Tienda online de productos orgánicos, alimenticios y para el cuidado de la piel. Con entrega a domicilio a todo México.

<http://apothek.mx>

Botica Moderna. Con productos de alta calidad 100% naturales.

www.hierbasorganicas.com.mx

Hierbas, Especies, “Súper Foods”, etc. con entrega a domicilio a todo México

www.siempreorganica.com.mx

Productos orgánicos y funcionales avalados por la Asociación Mexicana de Diabetes. Aromaterapia y más.



Ver, no es lo mismo que observar, así como alimentarnos no es lo mismo que nutrarnos. Observar y Nutrarnos requiere consciencia, presencia, atención plena.

Durante el transcurso de mi vida había pasado el tiempo alimentándome según costumbres y creencias de lo que era una buena alimentación. Y aún así, siempre tuve dolencias y enfermedades que fui poco a poco adoptándolas como cosas normales. La vida me llamó la atención varias veces con respecto a mi salud, primero susurros, después me habló fuerte... pero un día su grito me ensordeció y perdí completamente el equilibrio.

Ahora... Amo saber que cualquier dolencia o padecimiento que pudiera aparecer, así también se puede ir, con tan sólo respirar, interiorizar, nutrir el cuerpo de forma consciente y darle a la mente y al cuerpo lo que necesita según su propia naturaleza.

En este Instructivo, te ofrezco de una forma simple, directa y práctica, una alternativa para que puedas prevenir padecimientos, o bien, eliminar muchos de los síntomas y dolencias que pudieras padecer hoy en día, tan sólo siguiendo 7 principios alimenticios que, en lo personal me ayudaron a recuperar mi salud. Deseo de todo corazón que pueda ser una herramienta de salud y bienestar para ti también.

Malena Valdés