

INTRODUCCION

Felicitaciones !!! Si usted está leyendo este Curso de Nutricion es porque está interesado en mejorar su salud y su calidad de vida. Segun estadísticas de la OMS (Organización Mundial de la salud) el 70 % de muertes a nivel mundial se deben a cuatro enfermedades "modernas"
: el cancer, los infartos, los accidentes cerebro vasculares y ultimamente la diabetes.

Lo sorprendente de las estadísticas de la OMS es que el 50 % de esas muertes prematuras (personas entre los 35 a 55 años) se podrian haber evitado con una mejor alimentacion, es decir "lo que comemos nos esta matando".

Es aqui donde nos preguntamos ¿Por que la gente se alimenta mal? y la respuesta es que NADIE aplica en su vida diaria los principios basicos de la Buena Nutricion.

Comer, Alimentarse o Nutrirse ?

Normalmente las personas comen lo que les gusta, lo mas barato o lo que esta a la mano y lamentablemente para lograr esa combinacion "magica" de : "rico, barato y rapido", los fabricantes de alimentos recurren cada día a mayores cantidades de grasas y azucar. El proposito de este curso es enseñarte COMO puedes mejorar tu nutricion con unos simples consejos practicos que a la larga te daran "MAS AÑOS" y "MEJOR CALIDAD DE VIDA".

Para enfocarnos desde un inicio debemos de saber detectar "a tiempo" los sintomas de una mala nutricion y para esto debemos definir el perfil de la persona "mal nutrida".

Mal Nutrido v.s. Desnutrido

Hasta hace unos años se pensaba que una persona "mal nutrida" era alguien que comia poco y normalmente se asociaba a la pobreza, recordemos esas típicas imagenes de los niños de Biafra con sus estómagos abultados.

Actualmente y gracias a los estudios de la OMS, podemos diferenciar a la persona "desnutrida" que es la que ingiere nutrientes por debajo de su requerimiento diario y a la persona "mal nutrida" que es la que come sin balancear la cantidad de nutrientes que ingiere diariamente.

La diferencia practica esta en que el "desnutrido" casi inmediatamente que comienza a ingerir los suficientes nutrientes, su salud mejora como por arte de magia, no importa que pasara años en desnutricion (salvo los niños en edad de desarrollo). De esto ultimo un ejemplo palpable lo tuvimos con los campos de concentracion nazis en la segunda guerra mundial.

Por otro lado tenemos que casi siempre el "mal nutrido" resulta con serios problemas de salud producto de ese desbalance de nutrientes que se reflejan en sobre peso, cansancio crónico y "alergias" misteriosas que luego de unos años terminan en enfermedades crónicas y la muerte. COMO reconocemos a la persona "mal nutrida" ? Normalmente porque no puede controlar su peso, sufre de stress crónico o depresion y se enferma muy amenudo con "gripes" y "alergias".

Si usted está en alguna de estas circunstancias, preocúpese no le haga caso a los que le digan que eso es normal en "estos tiempos" y que "todos" andamos estresados y con alergias, TOME ACCION AHORA.

En este sentido hablaremos del tema de sobre peso o mejor dicho del CONTROL DEL PESO.

CAPITULO N° 1 : ADELGAZAR NATURALMENTE

Lo primero que debe hacer cualquier persona que realmente quiera "SUPERAR UN PROBLEMA", cualquiera que este sea, es
"ENTENDER EL PROBLEMA Y SUS CAUSAS".

Muchas personas inician programas de control de peso sin entender realmente cuales son las causas del exceso de peso y lo único que logran es perder su tiempo y dinero, este Curso de Nutricion no sólo le enseñara como controlar su peso naturalmente sino COMO NUTRIRSE adecuadamente para mejorar su calidad de vida.

Al hablar de Control de Peso no podemos dejar de referirnos a una palabra que esta casi en boca de todo el mundo e incluso inunda los comerciales y avisos en revistas, la palabra de moda es "ADELGAZAR".

Solo basta entrar a Google y poner la palabra "adelgazar" para que salgan cientos de miles de referencias, por lo que muy posiblemente usted (como muchas personas) está buscando que adelgazar.

Adelgazar Naturalmente

Nuestro curso de nutricion empezará entonces por enseñarte como "ADELGAZAR NATURALMENTE".

En primer lugar aclararemos varios conceptos:

- Por qué debemos adelgazar naturalmente ?
- Que significa adelgazar naturalmente ?
- Por qué con nuestro programa no recuperaras el peso perdido ?

De seguro que ya habrás escuchado (y posiblemente probado) las dietas que se ofrecen normalmente en los diarios y revistas, como la dieta de la sopa de cebolla o la de no mezclar esto con lo otro, la dieta hipocalórica, la de la alcachofa, la del sándwich o la de 'Weight Watchers', etc.

Déjame decirte que todas estas dietas tienen un problema muy simple, solo funcionan con un gran esfuerzo del que las hace y casi en un 100

% sus efectos son temporales, lo que significa que en poco tiempo recuperas el peso perdido y te subes unos dos o tres kilos mas; por qué sucede esto ? Pronto lo sabrás.

Por otro lado, quién no ha visto el comercial de TV en el que sale una chica con una figura increíble y te dice que lo logró usando ... "las nuevas fajas XXX con vibrador incorporado y "sauna twin" ??", o "las vendas de yeso ??" o "el nuevo AB shacker con regulador automático de velocidad",etc.

En estos casos el problema es también simple, no funcionan, solo son un engaño muy bien montado y se basan en las estadísticas de que solo 1 de cada 10 personas que han sido engañadas presentan reclamos, ¿negocio redondo no ? le devuelves su dinero a uno de cada 10 de los que no les funciona el maravilloso invento y listo.

También tenemos las "famosas pastillas milagrosas" muy promovidas gracias a los millones de dólares que gastan los laboratorios farmacéuticos en avisos en TV.

Yo me pregunto si son tan buenas, por qué gastar tanta plata en publicidad ? y además, ¿ por que te ofrecen la consulta médica gratuita ? es que tendrán algunas contra-indicaciones que no te dicen ??

O te estarán usando como conejillo de indias y lo que necesitan es saber que efectos colaterales tienen las famosas pastillas ??

Finalmente, tenemos los métodos mas drásticos como la Liposucción y el By-pass gástrico, dos métodos quirúrgicos que se han vuelto muy populares lamentablemente por la cantidad de personas que han sufrido serias complicaciones e incluso la muerte. Ni que decir del costo de estos métodos.

Lo Artificial v.s. Lo Natural

Si te pones a pensar TODOS estos métodos son artificiales, es decir, se basan en algún truco o artificio que te permite bajar unos kilos sin que realmente ataques la raíz del problema que es ... cambiar tus

hábitos de alimentación.

Lo curioso del caso es que en estadísticas hechas a personas que tienen sobrepeso, en un casi 98 % responden que subieron de peso por alimentarse de manera inadecuada.

Si esto está demostrado estadísticamente, entonces la respuesta es obvia, el único método efectivo 100 % para bajar de peso es alimentándose adecuadamente y aquí entran en acción los nutricionistas y los métodos que llamamos "naturales".

¿ Que significa entonces adelgazar naturalmente ?

Simple, si lo natural es que : "si te alimentas mal engordas", entonces lo natural será que : "si te alimentas bien adelgazas".

Lógico verdad ?

Cuando lo escuché por primera vez no lo podía creer, es tan simple que nadie piensa en ello; el problema es que actualmente con la vida moderna, los horarios de las oficinas y el fast food, cada vez es mas difícil alimentarse bien.

Por otro lado tenemos que debido a la sobre explotación de las tierras de cultivo, los alimentos y en especial las verduras y frutas se cosechan cada vez mas verdes para que lleguen "bien" al mostrador del autoservicio; en algunos casos se congelan previamente, en otros se pasan por radiación, etc.

Nadie puede garantizarte que esa naranja o ese brócoli que ves en el autoservicio y que tu piensas que es FULL vitaminas, realmente las tenga.

El Mejor Metodo de Control de Peso !!!!!

Entonces cual será el mejor método para CONTROLAR TU PESO ?
Sencillamente mejorar tu alimentación actual, imagínate si las personas pudieran bajar de peso de esta manera y solo necesitaran seguir alimentándose bien para mantener su peso BAJO CONTROL.

Si hasta acá entendiste los conceptos en los que se basa nuestro programa, ya habrás dado el primer y definitivo paso hacia una nueva vida llena de SALUD y BIENESTAR y controlar tu peso ya no será ningún problema. Con nuestro programa perderás esos kilos que te molestan y no recuperarás el peso perdido.

En el próximo capítulo comenzaremos a darte tips mas precisos de cómo mejorar tu alimentación, te parecerá increíble lo sencillo que es, asimismo te recomiendo que leas los consejos y verdades que se mencionan en LA INDUSTRIA DEL BIENESTAR. de esta manera podrás iniciar tu programa con el ÉXITO asegurado.

Felicitaciones por seguir este CURSO DE NUTRICION CELULAR, los conceptos aprendidos te permitirán comenzar a perder peso de manera increíble.

CAPITULO N° 2 :

Como hacer para alimentarnos bien

En el capitulo anterior dejamos en claro que el mejor método para CONTROLAR TU PESO es con una buena alimentación y que luego de conseguir bajar de peso, será muy fácil mantenerlo ya que habrás aprendido a alimentarte bien.

Como te dijimos al empezar, el problema ya esta definido y sabemos las causas, lo que nos facilitará encontrar la solución.

Ahora la pregunta será: COMO HACER PARA ALIMENTARSE BIEN ?

Para responderla tenemos que comenzar a entender nuestro cuerpo y felizmente solo nos bastan los conocimientos de anatomía que recibimos en el colegio.

No te dejes impresionar por los médicos y los nutricionistas, es cierto, ellos han estudiado mucho, pero los conocimientos básicos de la buena nutrición y la buena salud ya los sabían los chinos desde hace miles de años y ni que decir de las abuelitas que nos recomendaban comer cosas naturales y no el Fast Food gringo.

No se si sabrás que el 70 % del peso de nuestro cuerpo es agua ? Si, aunque no lo creas. Si pesas 60 kilos serán 42 kilos de agua (o 42 litros) y si pesas 100 Kilos ? serán 70 litros no ?

Conociendo Nuestro Cuerpo

Bueno, la primera lección que deberás aprender es la del AGUA, además de ser el 70 % de TU CUERPO, el agua es el principal ingrediente en las reacciones que se producen en tu cuerpo. Que quiere decir esto ? Sencillo, sin suficiente agua tu cuerpo no podrá producir todos los productos que requiere para funcionar correctamente.

Sabías que cada célula de tu cuerpo es una bolsita de proteínas llena de agua en la que "nadan" algunas otras "cosas" que se llaman los "organelos". Uff. suena complicado ? NO te preocupes sólo es una referencia.

Si tienes curiosidad por el tema te recomiendo que visites la página AULACELL en la que podrás repasar estos conceptos, es muy divertida no te la pierdas.

Los organelos son los órganos de la célula, unos se encargan de producir energía, otros digieren los nutrientes que entran a la célula y otros hacen la famosa síntesis de las proteínas.

Nutricion Celular

En realidad nuestro cuerpo es la suma de millones de millones de células y una buena nutrición significará llevar los nutrientes a cada célula de tu cuerpo, es decir, necesitamos que cada una de nuestras células se nutra bien, es decir se alimente bien, o en el lenguaje de este curso, reciba una NUTRICION CELULAR. Complicado ? No te preocupes, poco a poco estas ideas y conceptos se irán haciendo mas claras y tu realmente habrás aprobado el MEJOR CURSO DE NUTRICION.

Ah, me olvidaba, si bien el agua es esencial para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo, lo mas importante es que es el único medio por el cuál vas a poder perder el peso que quieres perder.

Si !!!, no lo dudes, la grasa que tenemos acumulada no va a salir ni por las heces, ni por el sudor (no le creas a los gimnasios), ni por las lagrimas, ni por la saliva, ni por ningún otro fluido corporal (sangre, semen, etc.). El único vehículo por el que vas a eliminar esos kilos de grasa es la orina.

Es lógico, la grasa que tienes acumulada en todo el cuerpo va a comenzar a disolverse o "quemarse" como lo llaman algunos, y en que crees que se va a disolver ...?? pues en la sangre.

La sangre es el único fluido que recorre TODO el cuerpo, y con la sangre llegan los nutrientes que el estómago se encargó de extraer de los alimentos, de manera similar al oxígeno que ingresa por los pulmones y con la sangre llega a todas las células del cuerpo; igualmente la sangre "de regreso" se lleva todos los desechos de las

células y entre ellos va la grasa que tus células comenzarían a "quemar" o mejor dicho "diluir".

No tengo que decirte cuál es el principal componente de la sangre, ya que es obvio, la sangre está compuesta en un 90 % de agua y es así como la sangre luego pasa por los riñones y se filtra, eliminando TODAS las impurezas con el agua que forma la orina.

Es decir, si no orinas lo suficiente, tu cuerpo no se desintoxicará de TODOS los residuos y toxinas, y como consecuencia tampoco va a perder peso. Lógico no ?

Es más, sin agua tus riñones funcionarían menos y tu hígado se tiene que ocupar en filtrar las impurezas, por lo que no tendrá tiempo de quemar las grasas.

Además el agua actúa como:
Regulador de la temperatura corporal
Lubricante de las articulaciones.
Transporte de nutrientes a nuestras células.
Asegura una adecuada digestión.
Actúa como supresor del apetito.
Mantiene la piel con un tono saludable.

Conclusión que tenemos que hacer para poder orinar bastante y desintoxicarnos y perder peso como locos ? Simplemente TOMAR BASTANTE AGUA.

Cuanta agua debemos tomar ?

La respuesta dependerá de la cantidad de agua que tenga tu cuerpo. Recuerdas que tu cuerpo es 70 % agua ? Imagínate que es como en una piscina que tienes que recircular el agua para que se mantenga en buen estado.

En tu cuerpo tienes que reemplazar el agua "consumida" por tus riñones, lo que es un mínimo de 2 a 3 litros diarios o de 3 a 5 % de tu peso corporal.

IMPORTANTE, debes consumir "agua pura" no estamos hablando de jugos, te, café o gaseosas, recuerda tu cuerpo es 70 % agua, no 70 % Coca Cola.

Primer Gran Secreto : EL AGUA

Como podrás ver nuestro primer GRAN SECRETO es 100 % gratis y al alcance de TODOS, salvo que vivas en el desierto. A propósito, si no tomas la suficiente cantidad de agua se produce el efecto "camello", a menor cantidad de agua que tomes, tu cuerpo comienza a retener cada vez mas agua, como si fuera un camello.

Según estudios medicos las personas pueden retener entre 6 y 8 litros de agua distribuidos debajo de la piel y nadie se da cuenta, salvo por esos rollitos que ya tu sabes donde están, no ?

Bueno, a tomar agua como locos, en el próximo capitulo te explicaré sobre el segundo secreto de nuestro programa de CONTROL DE PESO, Te imaginas cual es ? ... una idea?, también es gratis como el agua y también se encuentra en todos lados, no adivinas ?

Bueno, no te preocupes y felicitaciones por seguir este CURSO DE NUTRICION CELULAR, los conceptos aprendidos te permitirán comenzar a perder peso de manera increíble.

P.P.S. Nos encantará saber de tus resultados y no dudes en escribirnos si quieres consultar algo específico.

Si nos escribes un correo, espera unos días para recibir nuestra respuesta, todos los correos serán contestado en estricto orden de llegada y el tiempo de repuesta dependerá de la cantidad de correos que recibamos en la semana.

CAPITULO N° 3 : El Metabolismo

En el capítulo anterior te explicamos el concepto de la NUTRICION CELULAR y la importancia de consumir un mínimo de 8 a 10 vasos de agua al día. En este capítulo aprenderás la importancia de RESPIRAR ADECUADAMENTE.

Si, aunque no lo creas, el oxígeno, ese elemento igual de abundante que el agua te puede ayudar a perder peso, como así ?..... sencillo, muchas personas que tienen problemas para perder peso es por que tienen lo que se llama un "metabolismo lento" y por eso no queman suficientes calorías y el exceso de calorías se convierte en grasa.

Bueno pues, analicemos ¿que es el "famoso metabolismo"?

El metabolismo no es otra cosa que el funcionamiento de nuestro cuerpo a nivel celular, es decir, "COMO" nuestras células nacen, crecen, se reproducen y mueren.

Adivina que es lo que las células necesitan para su funcionamiento además de agua y nutrientes ?..... claro, oxígeno, eso lo sabemos desde la primaria, sin oxígeno nuestras células mueren al instante, si les falta algo de agua o de nutrientes, se pondrán como dormidas, pero sin oxígeno simplemente mueren.

La Importancia del Oxígeno

Que quiere decir esto, que el oxígeno es la base de toda la actividad celular y si no respiramos bien no ingresará el suficiente oxígeno a nuestras células y por consiguiente nuestro metabolismo será lento y no quemaremos la suficiente cantidad de energía. Es por eso que se recomienda hacer ejercicios "aeróbicos" para gozar de buena salud. Aclaremos primero que no es necesario hacer ejercicios extenuantes, no, solamente se requiere un ejercicio que te permita acelerar tu ritmo respiratorio y tus pulsaciones, es decir, aumentar los latidos de tu corazón.

Nuevamente sencillo de entender no?

Si respiras mejor y tu sangre circula un poco mas rápido ... adivina que va a pasar ??

Fácil, tus células van a recibir mas oxígeno y van a funcionar mas "rápido" y "quemarán" mas energía (calorías).

Algunas personas recomiendan los ejercicios con máquinas y equipos, en nuestro concepto muchas veces esto resulta contraproducente, ya que al hacer ejercicios extenuantes esto nos produce una sensación de hambre muy fuerte y uno termina por engordar en vez de adelgazar.

RECOMENDACIÓN: Haga ejercicio diariamente, los mejores son: caminar, nadar o montar bicicleta durante unos 30 minutos mas o menos, justo hasta el nivel en que comiences a transpirar levemente, ese debería ser tu nivel.

Ah, y lo mas importante, durante "TODO" el ejercicio concéntrate en RESPIRAR profundamente por la nariz y a BOTAR el aire por la boca. Que pasa si lo haces al revés ? Pues en primer lugar te cansarás mas rápido y en segundo lugar vas a aspirar polvo y tu garganta va a sufrir las consecuencias.

Que no tienes tiempo de caminar o nadar o montar bicicleta, no te preocupes, puedes hacer tus ejercicios AEROBICOS sin moverte de tu casa u oficina, solo acostúmbrate a respirar profundamente tantas veces como te sea posible, recuerda el objetivo es llevar mas oxígeno a tus células y acelerar tu circulación y por consiguiente tu metabolismo.

El sudar no tiene nada que ver con perder peso, eso lo aprendes en cualquier libro de secundaria el cuerpo suda para disminuir la temperatura corporal, con el sudor no se "quema grasa", basta revisar cualquier libro de Ciencias Naturales y ver que los poros de la piel no tienen NINGUNA comunicación con tus rollitos de grasa.

EXITOS !!!

CAPITULO N° 4: La Alimentación Balanceada (1ra Parte)

En el capítulo anterior te explicamos el concepto de la BUENA RESPIRACION y la importancia de hacer ejercicios aeróbicos regularmente. En este capítulo aprenderás la importancia del LA ALIMENTACION BALANCEADA.

Recordarás que hace poco hablábamos de que para CONTROLAR TU PESO es necesario alimentarse bien y te hablamos de la NUTRICION CELULAR.

Bien la NUTRICION CELULAR es darle a cada una de tus células los nutrientes que necesita para que pueda realizar todas sus funciones y tu tengas una vida sana. Es la única parte que te toca a ti como responsable de tu PROGRAMA DE CONTROL DE PESO, ya que tomar agua, respirar aire puro y hacer algo de ejercicio es 100 % gratis y no cuesta mucho trabajo.

La pregunta será entonces ¿Qué requieren nuestras células? o mejor dicho ¿Qué no requieren?

La Curva de Excesos y Deficiencias

En la curva tenemos :

Excesos:

- Carbohidratos / Grasas / Nicotina
- Toxinas / Alcohol / Carcinógenos

Deficiencias:

- Proteínas, Vitaminas / Fibra / Minerales.
- Agua / Oligoelementos / Micro-Nutrientes

De los excesos no tenemos que hablar mucho, casi un 90 % de las personas que sufren de sobre peso, saben cuales son los alimentos que comen en exceso e inconscientemente los "culpan" de su gordura.

Pero lo que muy pocos tienen real conciencia es de las deficiencias de

la alimentación actual.

Aquí vale la pena explicar un concepto fundamental en nuestro PROGRAMA DE CONTROL DE PESO, estos excesos son malos porque te engordan o son malos porque te dañan la salud ?

La respuesta es fácil y obvia. Bastará preguntar si hay personas que también comen esos excesos y no engordan? ... pues claro que sí.

Es que la gordura es sólo uno de los síntomas con los que tu cuerpo te avisa que tienes algún problema.

Entonces la relación entre los excesos y la gordura no es tan directa como se piensa, lo que si ha quedado demostrado por muchos estudios es que:

- Comer carbohidratos en exceso termina por aumentar tu riesgo de sufrir de diabetes.
- Fumar en exceso termina por producirte cáncer de pulmón, boca o estómago.
- Tomar licor en exceso termina por dañar tu hígado.
- Comer grasa en exceso termina por tapar tus arterias y producirte un problema cardiaco.

Recapitulando, los excesos en la comida moderna o Fast Food terminan por ENFERMARTE y dañar tu salud, lo que pasa es que en algunas personas uno de los síntomas de su enfermedad es el sobre peso, pero también habrán personas con colesterol alto y que son delgadas, cierto no?

Entonces el problema del SOBREPESO no está sólo en tratar de corregir los excesos, sino en paralelo superar las deficiencias, es decir lo que no le damos a nuestro cuerpo, claro que cuando se suman deficiencias mas excesos los efectos se potencian y la persona termina enfermando rápidamente.

La Nutrición Celular

Luego de hacer esta aclaración volvamos a la pregunta original.

¿Que requieren nuestras células?

Eso dependerá de que a que tipo de células nos referimos y de que están compuestas esas células.

- Para los huesos y dientes será obvio que lo que se requiere es Calcio y Fósforo.
- Para la sangre será Hierro y Magnesio.
- Para los músculos, la piel y los órganos internos será la proteína.

Para entender estos conceptos vale la pena explicar el concepto de Macro-nutrientes y Micro-nutrientes.

Los macro-nutrientes se refieren a los componentes de los alimentos que se consumen en cantidades apreciables, es decir su consumo se puede medir gramos y son los mas conocidos: la proteína (animal y vegetal), los carbohidratos, las grasas, etc. y es fácil identificar que alimentos contienen estos macro-nutrientes.

Los micro-nutrientes se refieren a los componentes de los alimentos que se consumen en pequeñísimas cantidades (se miden en miligramos) y son los menos conocidos: las vitaminas, los minerales y oligoelementos, los fito-nutrientes (substancias que están en las plantas y funcionan como hormonas), etc.

Los Macro-Nutrientes

Comenzaremos por los macro-nutrientes y en especial por las proteínas que son las mas importantes y menos reconocidas de todos los alimentos.

Bastará saber que las células de nuestros músculos, órganos y piel, están compuestas de proteínas, es decir, la proteína es el principal constituyente de las células, forma sus paredes y membranas, sus pequeños órganos (organelos recuerdan ?).

Con este concepto estará claro que si nuestras células no son eternas y mueren, requerimos fabricar continuamente células y para eso

requerimos de su principal materia prima que es la proteína.

Si no consumimos suficiente proteína nuestras células no se reproducen al ritmo que requerimos y tenemos problemas de: anemia, crecimiento, músculos débiles, caída del pelo, debilidad en las uñas (el cabello y las uñas son 100 % proteína), cansancio crónico, etc.

Por decirlo así, sin la suficiente ingestión de proteína nuestro cuerpo no se repara al ritmo que debiera y las células malas comienzan a ganar poco a poco su batalla y se producen todas las enfermedades.

Como ejemplo de esto tenemos el sobrepeso, que es cuando la producción de células grasas supera a la producción de células de fibra muscular; o las alergias respiratorias cuando las células producen secreciones en exceso al no repararse adecuadamente los tejidos de las mucosas.

En que alimentos encontramos las proteínas ?

En las carnes y los lácteos, encontramos la proteína animal y en los vegetales la proteína vegetal. La pregunta será : consumimos suficiente cantidad y calidad de proteínas ?

Bueno, en el caso de la proteína de origen animal existen dos problemas: muchas veces viene asociada a mucha grasa saturada (colesterol) y además en casi el 100 % la tenemos que consumir cocida, es decir nuestro estómago no está acostumbrado a consumirla cruda.

A excepción del pescado marinado en limón (ceviche) y la leche fresca sin pasteurizar que solo se consume en el campo, todas las carnes, lácteos y huevos los comemos después de algún proceso térmico (fritos, al vapor, sancochados, etc.)

Lamentablemente estos procesos térmicos hacen que la proteína sufra una transformación y pierda su valor nutricional, es decir en la mayoría de los casos asimilamos sólo la grasa y de la proteína casi nada.

En el caso de la proteína vegetal tenemos que se encuentra en los vegetales, granos y menestras y es de mucho más fácil asimilación que la proteína animal; esto seguramente producto de que el hombre es más

herbívoro que carnívoro por naturaleza.

Entre los nutrientes que últimamente se está tomando mucha importancia tenemos a la proteína de soya y ya se ha popularizado el consumo de: leche de soya, queso de soya, etc.

En el caso del grano de soya tenemos que su proteína es separada, o como le dicen muchos "aislada", durante el proceso de extracción del aceite de soya por medios mecánicos y sin requerir de un proceso térmico, por lo que la proteína aislada de soya guarda todo su valor nutricional.

Entonces a consumir Proteína de Soya !!!

En el próximo capítulo revisaremos el resto de macro-nutrientes.

EXITOS !!!

Felicitaciones por seguir este CURSO DE NUTRICION CELULAR, los conceptos aprendidos te permitirán comenzar a perder peso de manera increíble.....

P.S. Si nos escribes un correo, espera unos días para recibir nuestra respuesta, todos los correos serán contestado en estricto orden de llegada y el tiempo de respuesta dependerá de la cantidad de correos que recibamos en la semana.

CAPITULO N° 5: La Alimentación Balanceada (2da Parte)

En el capítulo anterior te explicamos la importancia de las PROTEINAS como un componente fundamental para que nuestro cuerpo pueda repararse solo y mantener su salud. Hoy aprenderás la importancia del consumo de Fibra Vegetal (el material del que están compuestas las verduras, las frutas y los granos).

La Fibra Vegetal o simplemente Fibra, es otro de los macro-nutrientes que junto con la proteína sirven para balancear la alimentación de las personas, ya que el resto de los macro-nutrientes son justamente los que comemos en exceso (carbohidratos y grasas).

Cuando escuchamos hablar de una alimentación "balanceada" muchas veces no sabemos a que se refiere, por lo que es importante saber que debemos balancear nuestro consumo de estos cuatro macro-nutrientes (proteínas, grasa, carbohidratos y fibra).

Un dato importante: Las personas que consumen comida rápida o Fast Food en promedio consumen solo 15 gramos de fibra al día, siendo el mínimo necesario de 30 gramos, es por eso que muchas personas sufren de estreñimiento crónico.

Por que es importante la Fibra ?

Si incrementamos nuestro consumo de fibra tendremos muchos efectos positivos:

- La Fibra tiene muy pocas calorías, lo que ayuda a perder peso.
- Contribuye a dar sensación de llenura y saciedad.
- Disminuye la descarga de azúcar en la sangre.

Hay estudios que indican que las personas que agregan 14 gramos diarios de fibra a su dieta pueden perder un mínimo de 2 kilos y disminuir su ingesta de comida en pocos meses.

Una manera saludable de incrementar su consumo de fibra es consumir productos integrales y con cáscara, como en los casos de los granos y

la fruta.

El Desayuno

Aquí merece una mención especial el Desayuno ya que la mayoría de las personas con problemas de control de peso no le dan la importancia necesaria al DESAYUNO.

El desayuno es definitivamente la comida más importante del día y sin embargo es a la que menos atención se le presta, incluso algunos llegan a decir que NO DESAYUNAN, veamos porque ?

La mayoría de personas toman sus últimos alimentos, en promedio, entre las 7.00 y 8.00 de la noche; esto significa que nos pasamos casi 12 horas sin que nuestro cuerpo reciba ningún alimento.

Claro, muchos dirán que como dormimos nuestro cuerpo no requiere alimentos, pero lo cierto es que si bien nuestro consumo de calorías puede disminuir por la menor actividad física, el requerimiento de nutrientes es casi el mismo que en el día.

Entonces que sucede al despertar ? Nuestro cuerpo habrá consumido sus reservas y requerirá un suministro de nutrientes y de energía para poder llegar hasta la hora del almuerzo.

Típicamente tenemos tres clases de "Desayunadores" :

- Los FAQUIRES que toman una taza de café, te o jugo y punto.
- Los GLOTONES que además de su infaltable café con leche en taza grande, se comen unos dos o tres panes con queso, jamón, mantequilla, huevos, etc.
- Los LIGHT que han adoptado el desayuno tipo light con Corn Flakes, leche descremada y/o jugo, pero que es muy bajo en proteínas.

En primer lugar hay que dejar bien en claro que el desayuno frugal de la taza de café o te, no sirve para adelgazar, lo único que le va a producir es posiblemente una gastritis o lo obligará a comer algún bocadillo a media mañana y como el bocadillo será mayormente 100 % carbohidratos, el efecto de "no tomar desayuno" resulta contraproducente para bajar de peso.

Entonces, está advertido(a) NI SE LE OCURRA NO TOMAR DESAYUNO.

El desayuno contundente con muchos panes y/o frituras está completamente desbalanceado por contener mas carbohidratos y grasas que proteínas y fibra.

Cual es el principal problema de este desayuno ? Los carbohidratos y grasas proporcionarán la energía rápida que el organismo va a requerir para desarrollar su actividad física durante la mañana, y guardará los excesos como grasa.

Pero el principal inconveniente de este tipo de desayuno contundente es que no va a aportar todos los nutrientes que el cuerpo requiere para producir los cientos de compuestos y reacciones para el buen funcionamiento del organismo, produciendose un problema de "mala nutrición crónica".

El desayuno balanceado deberá estar compuesto de cantidades adecuadas de los cuatro macro-nutrientes, por lo que deberá contener proteína, grasa, fibra vegetal y carbohidratos.

El secreto está en que al disminuir la cantidad de carbohidratos el cuerpo se verá obligado a tomar las calorías que requiera de sus "reservas de grasa" y así perderás peso.

COMO lograr un DESAYUNO BALANCEADO:

1. PROTEINA, se requiere para que el cuerpo reconstruya sus células y la podemos encontrar en los siguientes alimentos: leche de soya, leche de vaca, huevos y atún en conserva,

2. GRASA, el cuerpo siempre requiere grasas para varios procesos, desde la síntesis de proteínas hasta para mantener la flexibilidad de las arterias y membranas. Se deberá priorizar el consumo de aceites vegetales como el de oliva (grasas buenas) y evitar las grasas animales (grasas malas) como la mantequilla.

3. FIBRA, su consumo permitirá darnos sensación de llenura con pocas

calorías. Una buena fuente de fibra en el desayuno lo constituyen los cereales integrales y las frutas con cáscara.

4. CARBOHIDRATOS, el secreto será consumir lo menos posible de azúcar en el desayuno. Quizás al comienzo usted note la diferencia, pero si disminuye poco a poco su consumo se dará cuenta que se puede tomar los jugos solo con el dulzor de la misma fruta. Evite en lo posible las harinas y si las consume que sea en poca cantidad y prefiera las integrales.

Otra RECETA para su PROGRAMA DECONTROL DE PESO será:

UN DESAYUNO BALANCEADO
LO AYUDARA A BAJAR DE PESO.

Entonces que viva el desayuno !!!

En el próximo capítulo revisaremos los micro-nutrientes y propondremos el PROGRAMA DE CONTROL DE PESO completo.

EXITOS !!!

CAPITULO N° 6:

El secreto de la Eterna Juventud

En los capítulos anteriores aprendiste los principales TIPS y SECRETOS de un buen PROGRAMA DE CONTROL DE PESO:

- Tomar bastante AGUA.
- Respirar adecuadamente.
- La NUTRICION CELULAR y la importancia de las PROTEINAS.
- Como BALANCEAR nuestros alimentos (Macronutrientes).

Finalmente en este capítulo aprenderás el último GRAN SECRETO para lograr un exitoso PROGRAMA DE CONTROL DE PESO y que muchos científicos

reconocen como El Secreto de la Eterna Juventud.

La importancia del consumo de MICRONUTRIENTES se basa en serios estudios nutricionales que afirman que nuestro cuerpo envejece debido a que con el paso del tiempo cada vez asimilamos menos MICRONUTRIENTES.

Por micronutrientes nos referimos a los componentes que nuestro cuerpo requiere en pequeñas cantidades, como son las vitaminas, los minerales, los fito-nutrientes, los oligoelementos, etc.

Justamente por requerirse en pequeñas cantidades es que muchas veces no le damos la importancia debida, muchos piensan así ... Si no tomo esos miligramos al día que recomiendan, que me puede pasar...?

Bueno, brevemente trataremos de explicar es QUE TE PUEDE PASAR SI NO LOS TOMAS ... OK !!!

1. Vitaminas. Las vitaminas son esenciales para la salud de las personas, no son "un plus" para sentirse mejor, como piensan algunos, sino todo lo contrario, si no tomamos la suficiente cantidad de vitaminas nos enfermamos. Es un hecho científico que las Vitaminas intervienen en casi todos los procesos de nuestro cuerpo como "catalizadores" y lo mas importante, nuestro cuerpo no puede almacenar las vitaminas, es decir las tenemos que consumir TODOS LOS DIAS.

La principal fuente de Vitaminas siempre fueron las FRUTAS, pero desde

hace unos años cada vez las frutas y los alimentos en general tienen menos vitaminas. Esto debido a la sobreexplotación de los suelos y a que cada vez los vegetales se cosechan mas verdes y se maduran artificialmente para que lleguen con mejor apariencia al mercado, sin contar con los pesticidas que contienen.

A nivel científico se ha llegado a la conclusión que las Vitaminas las debemos de tomar en forma de tabletas (como suplemento a nuestra alimentación), como la única forma segura de poder cumplir con las dosis diarias, ya que los alimentos actuales no garantizan un contenido de vitaminas adecuado.

2. Minerales Al igual que las vitaminas, la ciencia médica ya hace mucho que reconoció la importancia de los minerales en nuestra alimentación.

Asi tenemos que si nos falta:

- Calcio, se nos debilitan los huesos (osteoporosis).
- Hierro, la sangre transporta menos oxigeno (anemia).
- Yodo, mal funcionamiento de la tiroides (enanismo, bocio)
- Fósforo, malformación de huesos y dientes.
- Fluor, debilidad de dientes (caries)

Lamentablemente, al igual que en el caso de las Vitaminas, cada vez los alimentos contienen menos minerales, por lo que también se deben consumir en tabletas, vea la web LAS ESPINACAS DE POPEYE para recordar la mafosa fábula.

Revise en detalle todo sobre minerales en :

CONOCIENDO LOS MINERALES

3. Fitonutrientes Son los nutrientes que provienen únicamente de un vegetal y son útiles para el mantenimiento de la salud. Dentro de ellos se reconocen substancias bótanicas complejas que colaboran sinérgicamente con todos los componentes esenciales; a ellos se le conocen como principios botánicos o principios activos de las plantas.

Muchos de ellos, podemos encontrarlos entre los carbohidratos y los

lipidos de las plantas, Los más reportados son los aceites esenciales, glúcidos o heterósidos, los alcalóides, los mucílagos y gomas, los taninos y otras sustancias.

La industria farmacéutica se congratula de haber aislado muchos principios activos de las plantas, pero ello las aleja de su condición compleja y sinérgica, pero hay una diferencia cuando se habla de fitofármaco y de fitonutriente.

Fitofármaco es el elemento aislado de una planta obtenidos mediante procesos químicos de laboratorio; por lo general su consumo directo provoca graves alteraciones de la salud.

En cambio, el fitonutriente está más relacionado con la industria de los alimentos; aquí se entiende como el elemento que posee propiedades activas pero en bio-conjunto con los otros ingredientes de la planta; su consumo no provoca riesgos para la salud que presentan los fitofármacos.

La ciencia de la nutrición natural, trata a los fitonutrientes, así como a las vitaminas, como complejos o conjuntos de elementos indivisibles cuya efectividad como nutrientes es que actuan en comunión.

Por ejemplo, la vitamina C, actúa como vitamina-complex, es decir es inseparable de sus bio-flavonoides; lo mismo es válido para el conjunto de los carotenos, la vitamina E, etc.

Incluso para los minerales, la ciencia natural distingue los minerales "aislados" o "substanciados" (sales o ácidos de los minerales) de laboratorio de los minerales denominados "orgánicos", es decir en conjunto con los componentes de la planta que los contienen.

Para mas detalle visita la página web FITONUTRIENTES

4. Oligoelementos. Como ya indicamos, para que nuestro organismo pueda funcionar adecuadamente es fundamental que cada órgano reciba las cantidades de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales necesarios para el armónico trabajo de cada célula. Los

oligoelementos, como su nombre lo indica, son aquellos minerales necesarios para el desarrollo armónico celular, pero requeridos en muy pequeñas cantidades.

Por ejemplo, a diferencia del calcio y el sodio que son necesarios en cantidades diarias de 1200 mg y 4000 mg respectivamente, el oligoelemento cobre se necesita en la muy pequeña cantidad de 0,6 mg. al día.

A pesar de estas ínfimas cantidades, los oligoelementos son imprescindibles para la mayoría de las reacciones bioquímicas del organismo; de tal forma que ellos intervienen en la síntesis de las hormonas, en la digestión de los alimentos, en la reproducción celular y en el sistema de defensa del cuerpo.

Los principales Oligoelementos son:

BORO : Este oligoelemento es útil en el proceso de la formación del hueso, por ello es bueno en los casos de osteoporosis en la menopausia; en los niños con trastornos del crecimiento, en los problemas de la consolidación de las fracturas y en algunos casos de artritis.

COBALTO : Es necesario en el proceso de absorción y utilización de la vitamina B12. Por ello en muchos de los estados de anemia debido a ésta vitamina, la administración de Cobalto mejora la debilidad general, la somnolencia y los síndromes de fatiga crónica.

CROMO : Es llamado el oligoelemento contra la obesidad y el estimulante de la longevidad. Lo utilizamos en los estados de envejecimiento prematuro, la diabetes, los estados de hipoglucemia y en los deportistas para favorecer su rendimiento muscular. Favorece la cicatrización y disminuye la grasa corporal.

COBRE : Es uno de los oligoelementos más empleados. De hecho, decimos que el cobre le da color a la vida. Tiene utilidad en los casos de infertilidad, en el acné, en todas las alergias (asma, rinitis, sinusitis alérgica, dermatitis alérgica, etc.), en las gripes a repetición, en las enfermedades infecciosas a repetición, en el

reumatismo y en el vitiligo.

GERMANIO : Es útil en el envejecimiento prematuro, los estados de desvitalización general, el síndrome de fatiga crónica y la impotencia.

POTACIO : En los trastornos cardiovasculares, especialmente cuando se toman diuréticos, es muy útil; en el alcoholismo, las alergias, el insomnio y en el reumatismo crónico. Hay estudios que muestran resultados excelentes en el tratamiento del cáncer.

LITIO : Es otro de los oligoelementos que usamos con gran regularidad por sus efectos benéficos sobre los estados depresivos o maníaco-depresivos; en la hiperemotividad, en las personas ansiosas, en el insomnio de origen ansioso, en las personas irritables y en las personas con epilepsia o con diabetes.

MANGANESO : Es uno de los oligoelementos que protege al cuerpo por su efecto antioxidante, por ello es bueno para los episodios de infecciones gripales a repetición, en los trastornos alérgicos, en los vértigos, en las migrañas, en los trastornos de la memoria, en los dolores articulares, etc. Muy útil, junto al oligoelemento Cobre, en los niños con enfermedades respiratorias a repetición.

MAGNESIO : En la preeclampsia, en el alcoholismo, en la depresión, en el estrés, en el nerviosismo, en los trastornos del ritmo cardíaco, en los trastornos prostáticos, en las enfermedades autoinmunes y en el cáncer. Algunos casos de angina de pecho se han beneficiado con el uso del oligoelemento magnesio.

MOLIBDENO : Es bueno para la gota o exceso de ácido úrico en sangre, en las caries dentales (su prevención), en la fatiga crónica y en la pérdida de peso y es de gran utilidad en los casos de impotencia sexual.

NIQUEL : Es un gran regulador del metabolismo del páncreas, por ello es de gran utilidad en las personas que tienen diabetes, hipoglucemias, y trastornos digestivos. También lo utilizamos en los casos de cirrosis

hepática, en el estreñimiento y en la osteoporosis.

AZUFRE : Es de gran utilidad en las personas con acné, en el asma, en los eczemas crónicos, en el estreñimiento, en las enfermedades del hígado y de la vesícula biliar y los episodios de urticaria.

SELENIO : Es uno de los oligoelementos más recomendado para prevenir las enfermedades de la próstata. De hecho, se dice que es el oligoelemento anti-cáncer; de tal forma que lo sugerimos a los fumadores, a los alcohólicos y quienes deben tomar crónicamente muchas drogas. Aumenta la libido, por ello es de gran utilidad en los casos de impotencia.

SILICIO : Es el oligoelemento que aporta rigidez, por ello lo utilizamos en las fracturas que demoran en consolidarse y en la osteoporosis. Igualmente se utiliza en los episodios de alergia, en el prostatismo y en las verrugas.

VANADIO : Es el oligoelemento que le aporta belleza a la piel y es muy útil en las personas con celulitis y que tienden a la obesidad. Igualmente es uno de los mejores oligoelementos para tratar los problemas de elevación del colesterol y los triglicéridos.

ZINC : Es de gran utilidad para los trastornos de fertilidad, impotencia y/o frigidez, por ello ha sido llamado el oligoelemento reproductor. Igualmente es útil en los casos de acné, pérdida de la memoria, el gusto o el olfato.

Conclusión Final:

Ninguna alimentación será completa sin TODOS los nutrientes en forma balanceada y en su debida proporción y para lograr esto tenemos dos alternativas:

La primera es el camino de los nutricionistas, en el que deberás prestar suma atención a los tipos de alimentos que ingieres y estar limitado a ciertas comidas que te puedan aportar los nutrientes que tu cuerpo requiere.

La segunda alternativa es que consumas NUTRICION CELULAR, este es un concepto revolucionario que te permite reemplazar una comida completa con un "batido nutricional" el cual contiene TODOS los 114 nutrientes que tu cuerpo requiere para estar en perfecto estado de salud y como solo contiene menos de 200 calorías por comida, te ayuda a bajar de peso en un ritmo de 3 a 4 kilos mensuales y te garantiza de que no los vuelves a recuperar.

Felicitaciones por completar su CURSO DE NUTRICION CELULAR, los conceptos aprendidos te permitirán comenzar a perder peso de manera increíble, si deseas adquirir HOY MISMO tu programa de CONTROL DE PESO
CON NUTRICION CELULAR