



**Alimentos Crudos: La Guerra
Contra los Alimentos Procesados**

**Beneficios de los Alimentos Crudos: Cómo
Estos Alimentos Vivos Hacen Maravillas**

**Plan de Alimentación a Base De Alimentos
Crudos: Qué Alimentos Debería Comer**

**Recetas de Alimentos Crudos: Alimentos
Fáciles de Preparar Para Mejorar Su
Alimentación**

Recetas de Alimentos Crudos



Dr. Joseph Mercola

ALIMENTOS CRUDOS: LA GUERRA CONTRA LOS ALIMENTOS PROCESADOS

Estamos viendo niveles sin precedentes de tasas de enfermedades y obesidad, con enfermedades modernas como las cardíacas, cáncer y diabetes afectando la salud de muchas personas. Gran parte del rompecabezas es la alimentación estándar actual, que se basa en alimentos procesados, haciéndolos la principal forma de nutrición.

Estos alimentos procesados carecen de cualquier tipo de nutrición natural y real y son el producto final de la “ciencia” altamente lucrativa de los saborizantes artificiales, aditivos y conservadores.

A cualquier tasa, el 90 por ciento de los alimentos que las personas en Estados Unidos compran cada año están procesados, incluyendo la comida rápida y la comida chatarra. Los fabricantes de alimentos y bebidas gastan cantidades estratosféricas de dólares para comercializar sus productos, haciendo a los niños su objetivo principal.



¿Sabe cuál es el precio que pagará por llevar este tipo de alimentación mortal simplemente por el sabor o la comodidad?

Ya sea que usted consuma estos alimentos por su sabor o por comodidad, debe saber que está haciéndole mucho daño a su cuerpo gracias a los componentes la salud contenidos en los alimentos procesados que destruyen, entre estos ingredientes se encuentra el jarabe de maíz de alta fructosa, que es la mayor fuente de calorías en la alimentación estadounidense.

El consumo de alimentos procesados desencadena un círculo vicioso de adicción. Estos alimentos- que por lo general están llenos de azúcar, jarabe de maíz, sal y [MSG](#)- muchas veces son alterados químicamente para que su sabor sea atractivo para su paladar, haciendo que su cerebro sea incapaz de recibir las señales que le indican que debe dejar de comer.

La avalancha de efectos negativos de una alimentación a base de alimentos procesados en su cuerpo incluyen niveles elevados de insulina que con el tiempo se transforma en resistencia a la insulina- que es

el sello distintivo del síndrome metabólico y de casi todas las enfermedades crónicas conocidas por el ser humano.

Si quiere evitar las consecuencias de una alimentación “cómoda” y realmente optimizar su salud, es sumamente importante dejar de consumir alimentos procesados por completo y comenzar a formar parte de la guerra contra los alimentos tóxicos, sintéticos, cocinados y procesados en exceso.

Únase a un emocionante viaje para descubrir el sabor y la nutrición de los alimentos en su estado sin procesar - el mundo de los alimentos crudos, orgánicos y biodinámicos cultivados localmente y de forma sustentable, alimentos que su cuerpo naturalmente está diseñado a comer.

Cocinar los alimentos, especialmente a altas temperaturas, también destruye las enzimas naturales, que son necesarias para que su cuerpo pueda funcionar apropiadamente.

El problema es que usted puede destruir la mayor parte de la nutrición incluso de los alimentos de más alta calidad con el simple hecho de cocinarlos. Esta es la razón por la que yo personalmente consumo el 85 por ciento de mis alimentos en su estado crudo, incluyendo los huevos, ensaladas frescas y germinados.

Si usted está muy acostumbrado a llevar una alimentación a base de alimentos procesados, al principio se sentirá un poco ansioso si no tiene su comida chatarra favorita. Pero recuerde que mientras más pronto cambie a hábitos alimentarios saludables, más pronto podrá disfrutar de sus beneficios- más energía, mejor estado de ánimo, control de su peso y mejor salud por lo general.

Para evitar caer de nuevo en los malos hábitos, haga estos cambios en su alimentación de forma gradual. Comience con una comida cruda al día y a partir de ahí aumente la cantidad poco a poco.

Considere esto como una guía para comenzar a incorporar alimentos crudos a su alimentación y comenzar a obtener sus grandes beneficios que cambiarán su vida. La guerra en contra de la alimentación a base de alimentos procesados ha comenzado y le toca a usted levantar las armas en nombre de su salud.

BENEFICIOS DE LOS ALIMENTOS CRUDOS: CÓMO ESTOS ALIMENTOS VIVOS HACEN MARAVILLAS CON SU SALUD

Creo que llevar una alimentación que en su mayor parte sea a base de alimentos crudos- alimentos enteros y orgánicos en su estado natural y sin adulterar- es uno de los cambios más poderosos que puede hacer para mejorar su salud.

Personalmente, consumo al menos el 85 por ciento de mis alimentos en su estado crudo,¹ ya que cocinarlos puede tener muchos efectos negativos en la calidad de sus alimentos. Aunque existen pocos casos en los que cocinar los alimentos mejora el perfil de salud de los mismos, como por ejemplo, [cocinar los jitomates](#), que aumenta su contenido de licopeno.² Pero en general, al cocinar sus alimentos usted los adultera en gran medida y:³

- **Agota y altera sus nutrientes.** Las moléculas son alteradas, degradadas y se descomponen. Por ejemplo, cocinar transforma la fibra en una sustancia suave y pasiva que pierde su capacidad de limpiar.
- **Destruye las enzimas de los alimentos**, que son proteínas que aceleran y facilitan reacciones en su cuerpo. Sin estas enzimas, algunas reacciones bioquímicas en su cuerpo no ocurrirían.
- **Crea sustancias tóxicas y bioproductos.** Mientras más alta sea la temperatura a la que cocina, mayor será la cantidad de toxinas creadas.
- **Sobrecarga y agota a su páncreas y otros órganos.**
- **Reduce y altera la estructura natural del agua en los alimentos.**

Otra cosa, los alimentos cocinados carecen de **biofotones**- también conocidos como “energía solar,” estos son la unidad física más pequeña de la luz y son almacenados y utilizados por todos los organismos biológicos, incluyendo a los seres humanos. Los biofotones contienen bio-información crucial que controla, ordena y regula procesos complejos en su cuerpo, elevando su vitalidad y bienestar.

Los biofotones entran a su cuerpo a través de los alimentos que consume, particularmente en forma de frutas y vegetales cultivados de forma natural. De hecho, mientras más energía solar contenga su alimento (en su estado crudo y natural), más nutritivo será.



Esta mezcla de nutrientes biológicamente vivos y saludables, enzimas, biofotones en los alimentos crudos es lo que los hace un complemento realmente saludable que debe formar parte de su alimentación.

Pero, ¿cuáles son los cambios radicales que provocan los alimentos crudos en su salud? *Medical News Today* ⁴ resume algunos de los beneficios que se obtienen al comer alimentos crudos:

- **Mejor digestión.** Los alimentos crudos son fáciles de digerir por su cuerpo y pasan por su tracto digestivo en la mitad o un tercio del tiempo en comparación con los alimentos cocidos. Las enzimas naturales en los alimentos también mejoran la digestión, ya que están activos desde el momento que comienza a comerlos.⁵
- **Mayores niveles de energía.** Su cuerpo pasa mucho más tiempo digiriendo los alimentos cocidos que digiriendo los alimentos crudos. Si usted consume la mayor parte de sus alimentos en su estado crudo, el tiempo de digestión, que es lo que absorbe gran parte de la energía en la mayoría de las personas, disminuirá, permitiéndole utilizar más energía pura.⁶
- **Tez más clara.** Consumir alimentos crudos y saludables que no bombardean su cuerpo con toxinas ayuda con la limpieza interna. Esto se ve reflejado en su complexión, dejando su piel visiblemente más joven y sana. También notará su cabello y sus ojos más brillantes, así como uñas más fuertes.⁷
- **Menor riesgo de enfermedades cardiovasculares.** De acuerdo con un reporte publicado en la edición de octubre del 2012 en *Food Technology*, la alimentación a base de productos de origen vegetal también ayudan a reducir o eliminar lo propensa que una persona puede llegar, genéticamente, a desarrollar diabetes, enfermedades cardíacas y otras enfermedades crónicas.⁸
- **Mejora el control de peso.** Cuando usted consume grandes cantidades de alimentos cocidos y procesados, consume más toxinas que las que su cuerpo puede eliminar, haciendo que se acumulen y alteren el equilibrio entre ácido/alcalino, que es una de las causas principales del aumento de peso. Al remplazarlos con alimentos crudos, estará consumiendo la composición natural de los alimentos, que constan de enzimas que promueven la digestión y que ayudan a tener un peso saludable.



Otros beneficios del consumo de alimentos crudos, especialmente de frutas y vegetales crudos de [hoja verde](#) y germinados, incluyen:⁹

- Reducen la inflamación y eliminan carcinógenos
- Elimina las células viejas y mantienen el ADN saludable
- Reduce el riesgo de derrame cerebral, presión arterial alta, enfermedades oculares y Alzheimer
- Reduce el riesgo de degradación ósea y cálculos renales
- Niveles más altos de antioxidantes
- Mejora la función cognitiva
- Tiene menos biomarcadores para el estrés oxidativo

Al incorporar este tipo de alimentos y hacerlos parte importante de su alimentación, puede alcanzar un nivel de salud totalmente nuevo, al curarse (en caso de que padezca cualquier tipo de problema de salud) e incluso a extender su longevidad.

Por favor note que ni siquiera yo consumo todos los alimentos en su forma cruda, creo que nadie debería hacerlo, ni llevar una alimentación vegana o vegetariana, ya que todos necesitamos consumir proteína de origen animal (de preferencia cruda, como carnes y lácteos orgánicos, leche y la mantequilla cruda) y grasa saludables para mantenerse en gran forma. Su cuerpo necesita [grasas saturadas](#) provenientes de fuentes de origen animal y vegetal, ya que estas:¹⁰

- Proporcionan bloques de construcción para las membranas celulares, hormonas y sustancias parecidas a las hormonas
- Trabajan como agentes antivirales
- Ayudan a reducir los niveles de colesterol
- Actúan como medio de transporte de nutrientes solubles en grasa como las vitaminas A, D y K
- Ayudan a convertir los carotenos en vitamina A
- Modulan la regulación genética y ayudan a prevenir el cáncer

También recomiendo consumir alimentos fermentados como el yogurt orgánico, kéfir, natto y vegetales fermentados, ya que son poderosos quelantes que ayudan a descomponer y eliminar los metales pesados y otras toxinas de su cuerpo. Los alimentos fermentados también contienen altas cantidades de probióticos que pueden ayudar a optimizar su flora intestinal. El 80 por ciento de su sistema inmunológico se encuentra en su intestino y los probióticos contenidos en los alimentos fermentados ayudan a producir anticuerpos para los patógenos, también ayudan a mejorar la inmunidad. Si usted es nuevo en el mundo de los alimentos fermentados entonces puede empezar consumiendo porciones pequeñas e ir aumentándolas poco a poco, esto con el fin de evitar una “crisis de curación” porque estos alimentos son unos desintoxicantes poderosos.



Para más información acerca de los beneficios de los alimentos fermentados, por favor échele un vistazo a mi artículo llamado: [“Como Fermentar sus Propios Vegetales de Una Manera Fácil y Barata”](#)

En la siguiente sección, hablaré sobre cómo elegir alimentos enteros, saludables, crudos y orgánicos y lo ayudaré a desarrollar un plan nutricional completo.

PLAN DE ALIMENTACION A BASE DE ALIMENTOS CRUDOS: QUÉ ALIMENTOS DEBERIA COMER

Ahora que conoce los beneficios del consumo de alimentos crudos que tienen sus nutrientes intactos, el siguiente paso es conocer el tipo de alimentos que debería consumir.

Cuando se trata de alimentación y nutrición, debe tener cuidado con las cosas que promueven los medios de comunicación y las agencias de salud. Aunque las nuevas recomendaciones alimentarias¹¹ resaltan la importancia de los vegetales, los granos (que se metabolizan como azúcar en su cuerpo) continúan dominando las recomendaciones de salud. Las grasas saludables casi no son promovidas- de hecho los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa son los más favorecidos.

Para comenzar a planear su alimentación a base de alimentos crudos, debe guiarse por la cantidad y el tipo de alimentos correctos:

Carbohidratos

El peor tipo de alimentación es la que se basa en alimentos procesados cargados con azúcares y granos.¹² Consumir este tipo de alimentos puede alterar su metabolismo y causar resistencia a la insulina y a la leptina, que a su vez pueden causar enfermedades como diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y obesidad. Así que elimine estas comidas de su alimentación y haga de los vegetales su principal fuente de carbohidratos. Además de proporcionarle carbohidratos saludables, los vegetales son ricos en nutrientes y bajos en calorías.

Proteína

Tenga cuidado de no consumir proteínas en exceso, ya que se aconseja que la mayoría de los adultos no deben consumir más de 100 gramos de proteína. Como regla general, le sugiero seguir la siguiente recomendación:¹³ un gramo de proteína por kilogramo de masa corporal o de uno a medio gramo de proteína por libra de peso corporal. Por ejemplo, si su masa corporal es de 20 por ciento, su masa magra debería ser más o menos de 80 por ciento de su peso corporal total.

Grasas

Contrario a lo que afirman las recomendaciones de salud, le recomiendo bastante que la mayor parte de su alimentación esté basada en grasas saludables, como las grasas saturadas, monoinsaturadas y poliinsaturadas. Un importante tipo de grasa que debería optimizar son las grasas omega-3.¹⁴ La



deficiencia de esta grasa puede causar problemas de salud graves, tanto físicos como mentales y podría ser un factor determinante en más de 90,000 muertes al año.

Como lo he mencionado anteriormente, debe evitar por completo las grasas trans,¹⁵ encontradas en los aceites vegetales hidrogenados, margarina y alimentos procesados.

Para darle una idea general de lo que debería contener su alimentación, ahora hablaré de los alimentos que debería consumir. Lo ideal es que los consuma en su forma cruda o lo menos cocidos posible con el fin de preservar los compuestos benéficos que ofrecen.

Vegetales

Piense en los colores del arcoíris en su plato- intente tener una gran variedad de vegetales coloridos, especialmente las variedades verde oscuro. Lo que es más importante, asegúrese de que sean cultivados orgánicamente.

Los vegetales cultivados de forma convencional¹⁶ generalmente contienen residuos de pesticidas, fertilizantes sintéticos, aguas residuales, organismos transgénicos (GMO) y otras sustancias químicas que afectan su calidad. La exposición a estos elementos podría causar problemas de salud como neurotoxicidad, problemas endocrinos, problemas inmunológicos, problemas reproductivos, defectos de nacimiento y cáncer.



La frescura es otro factor importante, por lo que debería evitar los vegetales marchitos. Cuando los vegetales están marchitos, pierden su valor nutricional. De hecho los vegetales marchitos podrían ser menos saludables que los vegetales cultivados de forma convencional.

Para asegurarse de comprar vegetales de la mejor calidad, debe encontrar una fuente local y orgánica. En caso de que no pueda conseguir vegetales orgánicos, entonces debe tomar medidas adicionales con los vegetales convencionales, como lavarlos y quitarles la cascara siempre que le sea posible, esto con el fin de minimizar la exposición a las toxinas.¹⁷

Como guía, he recopilado una lista de mis vegetales más recomendados, así como los peores que puede consumir.¹⁸



Mis Vegetales Altamente Recomendados				
Esparrago**	Remolacha	Bok Choy	Brócoli**	Coles de Bruselas
Coliflor	Apio*	Achicoria	Col china	Cebollines
Col silvestre	Pepino	Diente de león	Endibia	Escarola
Hinojo	Col verde y roja	Col rizada	Colinabo	Lechuga: romana, hoja roja y hoja verde*
Hojas de mostaza	Cebolla	Perejil	Pimientos: * Rojo, verde, amarillo, picante	Tomates
Nabos	Apio*	Calabacín		

Los Vegetales Que Debería Consumir Con Moderación Debido a Sus Rico Contenido de Carbohidratos	
Remolacha	Jicama
Zanahoria	Calabaza de invierno
Berenjena	

Vegetales que Debería Evitar	
Papas*	Maíz

*Se ha encontrado que estos vegetales, cultivados convencionalmente, tienen la carga de pesticidas más alta. Por lo que es mejor comprarlos en granjas orgánicas.

**Estos vegetales tienen la carga de pesticidas más baja, lo que los hace opciones seguras aunque compre los cultivados convencionalmente.

Si usted no está acostumbrado a comer vegetales, aumentar su consumo de ensaladas es un buen comienzo. Sin embargo, aquí hay tres formas efectivas de aumentar su consumo de vegetales crudos:

Jugos

Aquí les doy tres razones convincentes por las que debería de considerar hacer sus vegetales en forma de jugo:^{19,20}

- **Hacer los vegetales en forma de jugos ayuda a “pre-digerirlo”, haciendo los nutrientes más absorbibles para su cuerpo-** Los jugos ayudan a liberar nutrientes y enzimas clave de las paredes celulares vegetales, lo que le permite recibir una mayor nutrición.



- **Hacer los vegetales en forma de jugos ayuda a consumir una cantidad óptima de vegetales en una forma efectiva-** Se recomienda que las personas consuman de 6 a 8 porciones de vegetales y frutas al día, pero a algunas personas (de hecho a muchas) se les dificulta comer vegetales. Por lo que hacerlos en forma de jugo le garantiza alcanzar la cantidad diaria recomendada.
- **Hacer los vegetales en forma de jugos ayuda a consumir una gran variedad de vegetales-** comer los mismos vegetales todos los días no es algo recomendable, ya que rompe con el principio de la rotación de alimentos y aumenta el riesgo de alergia a ciertos alimentos. Con los jugos, usted puede probar una gran variedad de vegetales que normalmente no come.



Si usted es nuevo en el mundo de los jugos de vegetales, le sugiero comenzar con los vegetales que come normalmente. Debería tener un sabor agradable. Sin embargo, debe escuchar a su cuerpo al momento de hacer jugos de vegetales. Debe sentirse bien, si escucha en su estómago ruidos extraños, podría significar que está utilizando un vegetal que a su cuerpo no le agrada.

Para más información acerca de este tema, échele un vistazo a mi artículo sobre [los jugos de vegetales](#).

Fermentados

La fermentación produce microbios benéficos que brindan extraordinarios beneficios para su salud, principalmente optimizando su flora intestinal, que refuerza su inmunidad en general. Su intestino también funciona como su segundo cerebro ya que influye bastante en su estado de ánimo.

Comer alimentos fermentados también puede ayudarlo a desintoxicar o remover una gran variedad de toxinas, tales como los metales pesados.

Existen dos maneras de cultivar sus alimentos: 1) utilizando un cultivo de inicio y 2) simplemente permitir que las enzimas naturales y las bacterias benéficas hagan todo el trabajo- a esto se le conoce como “fermentación silvestre.” Yo utilizo cultivo de inicio, que es capaz de producir un sinnúmero de cepas, así como vitamina K2, cuyos estudios demuestran que es tan importante como la vitamina D.

Si es nuevo en el mundo de los alimentos vegetales, entonces comenzar con grandes cantidades podría provocarle una crisis de curación, que ocurre cuando los probióticos matan los patógenos en su

intestino. Consuma alimentos fermentados con cuidado y de forma gradual, comenzando con una cucharadita (como chucrut) con una comida. Observe sus reacciones durante determinado número de días antes de aumentar la porción.

Para más información acerca de los alimentos fermentados, puede echarle un vistazo a mi entrevista con la Dra. [Natasha Campbell-McBride](#).

Germinados

Los germinados, un súperalimento que muchas veces es ignorado, son fuentes efectivas de antioxidantes, minerales, vitaminas y oxígeno, que pueden ayudar a prevenir el crecimiento celular anormal, virus y gérmenes que son incapaces de sobrevivir en un entorno rico en oxígeno. También proporcionan un efecto alcalinizante en su cuerpo, que se cree ayuda a proteger contra enfermedades como el cáncer (la mayoría de los tumores son ácidos).

Otro de los beneficios grandes de los germinados es que son una fuente de nutrición bastante económica, ya que puede cultivarlos usted mismo en casa. Yo hago eso y los añado a mis comidas. Mis dos germinados favoritos son el girasol y los berros. Para descubrir más acerca de este tema, lea mi artículo relacionado con [los germinados](#).

Frutas

Lamentablemente, hoy en día las frutas son 50 veces más dulces de lo que eran en la época de nuestros antepasados.²¹ Esto debido a un proceso llamado hibridización, que ha provocado que las frutas contengan más fructosa y menos nutrientes. También existe evidencia convincente que demuestra que la fructosa (incluso la contenida de forma natural en las frutas) es considerablemente más dañina para nuestra salud que otros azúcares- especialmente cuando viene altamente procesada y transgénica, como es el caso del jarabe de maíz de alta fructosa (JMAF).



Como regla general, debe limitar su consumo de fructosa a 25 gramos al día de todas las fuentes, incluyendo las frutas. Sin embargo, si usted padece de resistencia a la insulina o leptina, le recomiendo restringir estrictamente su consumo, manteniéndolo en un máximo de 15 gramos al día.

Por supuesto que no todas las frutas son iguales. Algunas contienen menos fructosa que otras y proporcionan fitonutrientes benéficos para su salud. Las frutas que le sugiero añadir a su alimentación son:^{22,23}

Bayas	Coco	Aguacate	Sandía	Toronja
Mango	Papaya	Piña	Kiwi	Cerezas

Para conocer más acerca del contenido de azúcar de las frutas, así como otras recomendaciones útiles, lea mi artículo llamado: [“Ciertas Frutas Podrían Estar Relacionadas con un Menor Riesgo de Diabetes Tipo 2”](#)

Carnes y Lácteos Orgánicos

Talvez la idea de consumir carnes crudas le cause un poco de miedo debido a los microbios que podrían entrar a su cuerpo. Sin embargo, obtener la carne de las fuentes correctas puede ayudarlo a evitar este problema. Un detalle importante que debe tomar en cuenta al momento de comprar carne *es la manera en que es producida*.

Las vacas, ganado y aves de corral criados orgánicamente, llevan una alimentación natural a base de pastura, sin uso de antibióticos o alimento sintético. Pero la agricultura moderna les ha arrebatado su alimentación natural y la ha reemplazado con granos, antibióticos, hormonas y otras sustancias químicas que estimulan el crecimiento.

Cuando usted consume carnes y productos lácteos provenientes de animales criados en CAFOs (operaciones concentradas de alimentación de animales) o granjas industriales,²⁴ automáticamente estará consumiendo pequeñas cantidades de antibióticos y medicamentos. Esto tiene un impacto dañino en su salud intestinal, así como predisponerlo a infecciones causadas por las bacterias resistentes a los antibióticos, que son comunes en las granjas industriales. Esta es una razón por lo que se recomienda cocer la carne antes de comerla.

Las carnes provenientes de animales criados orgánicamente tienen un perfil nutricional alto. Por ejemplo, la carne orgánica tiene de tres a cinco veces más ácido linoleico conjugado (CLA) en comparación con la carne proveniente de CAFOs. El CLA ha sido relacionado con múltiples beneficios de salud, incluyendo la prevención del cáncer y ayuda a combatir la resistencia a la insulina.

Las carnes provenientes de animales criados orgánicamente también tienen mayores cantidades de vitaminas y minerales incluyendo calcio, magnesio y potasio. También tienen una proporción más saludable entre las grasas omega-6 y omega-3. Este también es el caso de los productos de origen animal como la leche cruda, la mantequilla cruda y los huevos orgánicos.

Leche Cruda

Muchas personas temen tomar leche cruda creyendo que es peligroso para la salud. Pero, ¿sabía que tomar leche proveniente de vacas criadas en granjas industriales es una forma segura de desarrollar enfermedades? Ese es el tipo de leche que debe ser pasteurizada. La leche pasteurizada no es una buena opción, ya que el proceso de pasteurización acaba con los nutrientes e incluso podría contener hormonas sintéticas.

Busque leche orgánica y cruda proveniente de vacas alimentadas con pastura.²⁵ Este tipo de leche tiene muchos beneficios y está cargada de bacterias benéficas, enzimas, grasas saludables, proteínas y aminoácidos, junto con una mezcla balanceada de vitaminas y minerales.

Muchas veces la imagen puede ser engañosa y no saber cómo encontrar el tipo correcto de leche puede poner su salud en riesgo.

Busque una granja orgánica que venda leche cruda y determine si sus vacas son criadas de acuerdo con las siguientes condiciones generales:



Baja contaminación bacteriana (por ejemplo, ¿el granjero analiza su leche con frecuencia para detectar gérmenes y patógenos?)	La leche se obtiene de vacas criadas de forma natural, de acuerdo con la temporada	No utilizan antibióticos u hormonas de crecimiento para promover el crecimiento o la producción de leche
La leche producida es enfriada justo después de sacarla de la vaca (no es procesada con calor, lo que mata los compuestos benéficos)	A las vacas se les permite pastar	Las vacas están bien cuidadas

Mantequilla Cruda

Al igual que la leche cruda, la mantequilla cruda²⁶ proveniente de vacas criadas orgánicamente ha sido culpada injustamente de muchas cosas, pero en la actualidad está siendo reconocida nuevamente por todos sus beneficios de salud. La mantequilla es un excelente sustituto para la margarina y productos untables que contienen grasas trans. Los estudios demuestran que contiene ácidos grasos de cadena media y corta, como el ácido láurico y el CLA, que se convierten en energía y no en grasa.

La mantequilla cruda también contiene muchos nutrientes, tales como:

- Vitamina A y beta-carotenos
- Vitamina D, E y K2
- Minerales como el selenio, manganeso, cromo, zinc y cobre
- Yodo
- Factor Wulzen, una sustancia parecida a las hormonas que ayuda a promover la salud articular
- Colesterol y lecitina, que es benéfica para el metabolismo del colesterol y la salud nerviosa
- Ácido araquidónico y glicosfingolípidos, otros tipos de grasas benéficas
- Antioxidantes

Obtenga su mantequilla de granjas locales, ya que las versiones comerciales contienen ingredientes transgénicos (obtenidos de las vacas alimentadas con granos transgénicos y otras hormonas sintéticas). Si no puede encontrar mantequilla orgánica, puede optar por la mantequilla pasteurizada proveniente de vacas criadas orgánicamente y/o mantequilla pasteurizada regular que encuentra en el supermercado- incluso este tipo de mantequilla es mucho mejor que la margarina y productos untables.

Huevos de Gallinas de Pastoreo

Los huevos ecológicos o de pastoreo son de gallinas criadas al aire libre. Esto significa que las gallinas deambulan libremente en campos de pastura, donde comen de acuerdo a su dieta natural que incluye semillas, plantas, insectos y lombrices/gusanos. Se puede determinar si un huevo es de campo si contiene un color amarillo brillante o naranja. El color amarillo pálido de las yemas es un indicativo de que los huevos son de baja calidad y de granjas industriales.



Los huevos de campo contienen un perfil nutricional superior a los huevos de gallinas comercialmente criados. La investigación muestra que ellos contienen:

- 2/3 más de vitamina A
- 2 veces la cantidad de ácidos grasos omega-3
- 3 veces más vitamina E
- 7 veces más betacaroteno

No es recomendable cocinar los huevos ya que la cocción podría dañar sus componentes benéficos. Las yemas de huevos contienen antioxidantes importantes, los cuales podrían perderse hasta en 50% cuando se calientan. La cocción o el huevo revuelto también pueden oxidar el colesterol en las yemas de los huevos y causar daño en su cuerpo.

El consumo de huevos de manera cruda o lo más crudo posible es la mejor manera de obtener los beneficios. Sin embargo, los huevos deben ser certificados orgánicos y free-range (permitidos a deambular libremente).²⁷ Los de granjas comerciales son más probables a estar contaminados con bacteria patogénica similar a la *salmonela*.

Descubra más sobre la importancia de consumir productos cárnicos y lácteos de fuentes limpias y sustentables, leyendo este artículo [“La Maravillosa Carne que Contiene de 3 a 5 veces Más de Esta Sustancia Que Combate el Cáncer”](#)

Frutos Secos Crudos

Muchas personas evitan consumir frutos secos sin procesar ya que están cargados de grasa, la cual se cree que contribuye al aumento de peso.²⁸ Desafortunadamente, esta creencia por si misma carece de evidencia. La verdad es que podrían incluso ayudarlo a controlar el peso. Son fuentes excelentes de antioxidantes, vitaminas, minerales así como también el amino ácido L-arginine benéfico, que proporciona muchos beneficios a su salud.

Con la excepción a los cacahuates, que es una legumbre comúnmente contaminada con pesticidas y el moho carcinógeno aflatoxina, los siguientes frutos secos son los que debería comer:

- Nueces de la india
- Nueces
- Almendras
- Nueces pecanas
- Nueces de Brasil



Cuando compre frutos secos asegúrese que sean orgánicos y sin procesar que no sean irradiados o pasteurizados. Para conocer más sobre estos frutos secos y la manera de seleccionar los de mejor calidad, lea mi artículo "[Frutos Secos, Cargados de Grasas Saludables, Podrían Ayudarlo a Vivir Más Tiempo.](#)"



RECETAS DE ALIMENTOS CRUDOS: ALIMENTOS FÁCILES DE PREPARAR PARA MEJORAR SU ALIMENTACION

El hecho de saber que alimentos enteros y crudos incluir en su alimentación no es suficiente—también debe estar comprometido en consumir estos alimentos de manera más fresca posible. ¿Cuál será otra manera de hacer esto además de meterse a la cocina y preparar sus propios alimentos en casa?

Preparar sus propios alimentos en casa es sin duda la responsabilidad más grande si desea lograr altos niveles de bienestar. Muchas personas temen que consumir alimentos orgánicos saludables es muy caro para sus bolsillos, pero la verdad es que el consumo de alimentos frescos y enteros no cuesta más que los alimentos procesados, siempre y cuando prepare por adelantado los alimentos de la semana. De hecho, podría ayudarle a ahorrar dinero que de lo contrario gastaría en doctores o en el tratamiento de una enfermedad crónica causada por una alimentación alta en alimentos procesados.

Aquí están 11 recetas simples que puede hacer en casa para que inicie con su alimentación de alimentos orgánicos. Estos están incluidos en mi [plan de nutrición](#) y hacen uso de una gran variedad de ingredientes orgánicos y frescos

Aperitivos

Col Crujiente

La [col/repollo](#) es uno de los alimentos medicinales más potentes. Con casi 500 estudios que demuestran sus propiedades que previenen el cáncer y antiinflamatorias. Crecen a finales de otoño y principios del invierno, lo que lo hace un alimento barato para la preparación de alimentos durante la temporada de frío.²⁹ Este versátil vegetal puede ser agregado a las ensaladas o mezclarse en el jugo de vegetales verde.

Lo que la mayoría de las personas les gusta más de la col es lo crujiente que es—aquí esta una manera de disfrutarla sin perder su factor crujiente.

Ingredientes:

½ cabeza de col roja, finamente picada

½ cabeza de col regular, finamente picada

½ cebolla roja picada

½ manojo de cilantro picado



½ chile jalapeño picado (opcional)

Aderezo:

1 cucharadita de gomasio (semillas de ajonjolí molidas con sal)

1 taza de mantequilla de almendra

½ taza de cilantro picado

1 cucharada de aceite de ajonjolí tostado

1 cucharada de jengibre picado

½ chile jalapeño picado (opcional)

Jugo de medio limón

1 cucharada de vinagre de sidra de manzana

1 cucharada de vinagre de arroz

1 taza de aceite de oliva

1 cucharada de pasta de miso* (opcional)

Procedimiento:

1. Mezcle la col con la cebolla picada. Agregue el cilantro y los chiles jalapeños
2. Coloque todos los ingredientes del aderezo en un procesador de alimentos y licúelos ligeramente. Mezcle y sirva

Esta receta rinde 6 porciones

*Puede encontrarlo en el pasillo de los alimentos asiáticos o en un súper mercado asiático

Crudités con Dip de Cebolla y Ajo

Los crudités suenan como un platillo elegante, pero simplemente es un plato de diferentes vegetales frescos, orgánicos y cultivados localmente. El pimiento morrón en particular es importante que sea orgánico ya que es uno de los vegetales y fruta con mayor carga de pesticidas



Ingredientes:

- 1 pimiento morrón rojo u 8 onzas de champiñones rebanados
- 1 pimiento morrón amarillo o ½ cabeza de coliflor, partida en pedazos
- 8 tallos de apio
- 2 cucharadas de cebollines
- 2 cucharadas de ajo picado
- 1 cucharada de jengibre picado
- 2 cucharadas de salsa de soya tamari
- 3 cucharadas de mantequilla de almendra
- 2 cucharadas de jarabe de arroz
- 1 bolsa de 15 onzas de garbanzos
- 3 cucharadas de vinagre de arroz
- ½ cucharadita de salsa tabasco
- 2 cucharadas de gomasio
- ½ cucharadita de sal de mar

Procedimiento:

1. Corte los pimientos y el apio en tiritas
2. En un procesador de alimentos. Combine los cebollines, ajo, jengibre, mantequilla de almendra, jarabe de arroz, garbanzos, vinagre y la salsa tabasco. Licue por 4 minutos
3. Con el procesador de alimentos prendido, agregue el gomasio y la sal de mar y deje mezclar por otros 30 segundos
4. Pase la mezcla a un tazón y póngalo en el plato de los vegetales. Unte individualmente los vegetales con el dip y disfrute

Esta receta rinde 10 porciones

Galletas de Lino

Aunque no recomiendo el consumo de aceite de lino debido a que no es estable, las semillas de lino sin procesar son en realidad una buena elección, ya que están cargadas de fibra y ácidos grasos de omega-3.³⁰ Sin embargo, consúmalas con moderación. Alterne su consumo con semillas de girasol, sésamo/ajonjolí o de calabaza con el fin de prevenir que desequilibre sus niveles de omega 3:6

Esta receta es una manera genial de utilizar la linaza sin procesar, sívalas como aperitivos, con guacamole y hummus, o cómalas solas como un snack saludable.

Ingredientes:

1 taza de semillas de lino, remojadas durante la noche

1 cebolla mediana picada

1 taza de espinaca picada

1 cucharada de levadura

1 cucharada de tamari

1 cucharada de dulce picado**

1 cucharadita de ajo picado

1 chile jalapeño desvenado y picado (opcional)

Procedimiento:

1. Después de que las semillas de lino hayan sido remojadas durante la noche, escúrralas. Seguirán permaneciendo pegajosa y mojadas. Colóquelas en un procesador de alimentos.
2. Agregue el resto de los ingredientes a las semillas de lino y licue
3. Divida la mezcla en cuatro partes, extienda con una espátula las cuatro partes en una charola/hoja de teflex y colóquelas en un deshidratador de alimentos a una temperatura de 118°F. no aumente la temperatura ya que podría matar las enzimas valiosas en las galletas.
4. Deshidrátelas por 8 horas después voltéelas y vuelva a deshidratar por otra hora o dos
5. Saque las galletas del deshidratador y remueva ligeramente de las charolas. Estarán crujientes y se romperán con mucha facilidad. Rompa cada parte en varios pedazos y manténgalas en un recipiente hermético.

Esta receta rinde 6 porciones



Nota: Las galletas se mantendrán frescas hasta por un mes en el recipiente hermético, pero recuerde que se rompen con mucha facilidad, así que tenga cuidado de no moverlas demasiado antes de servir las.

**Dulse es un vegetal marino que puede comprarse en la mayoría de las tiendas saludables.

Sopa Tailandesa de Coco

Los cocos no sólo son deliciosos y versátiles, sino también son uno de los alimentos más saludables que puede agregar a su alimentación. El dulce suave del coco hace que sea una adición popular a los platos asiáticos – esta receta simple de sopa de coco sin cocinar es un ejemplo.

Debido a que los cocos están disponibles casi todo el año, puede hacer esta receta en cualquier momento (sin embargo, es posible que tenga que buscar en varios supermercados, ya que algunos no disponen de esta fruta tropical). Sirva con una ensalada ligera o como guarnición refrescante durante el verano.



Ingredientes:

- 1 ½ tazas de agua
- 2 tazas de agua de coco *
- 2 tazas de pulpa de coco tierno
- 1 taza de tomates frescos cherry
- ½ aguacate maduro
- 1 diente de ajo
- 1 pulgada de jengibre fresco
- 2 cucharadas de Miso blanco
- 1 cucharada de aceite de semilla de lino

½ cucharadita de sal de mar

2 cucharada de nama shoyu ** o salsa de soya tamari libre de trigo

2 limones

1/8 cucharadita de pimienta cayena

1 taza de cilantro

1/3 taza de chalotas picadas

1 tallo de té de limón, cortado en trozos de 2 pulgadas

1 zanahoria, cortada muy finamente

Procedimiento:

1. Mezcle todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad a excepción de los últimos 4 ingredientes. Agregue el cilantro y mezcle brevemente, hasta que pueda ver pequeños trozos del cilantro.

2. Vierta en un tazón y revuelva con los últimos 3 ingredientes.

Esta receta rinde 4 porciones.

* Usted puede encontrar agua de coco y la pulpa de coco abriendo los cocos verdes (se vende en algunas tiendas de alimentos convencionales y mercados asiáticos.) Si no puede encontrar cocos, también puede utilizar el agua de coco enlatada o embotellada y carne de coco enlatada o 3 tazas de leche de coco enlatada.

** Nama shoyu es una mezcla de salsa de soya cruda y se puede encontrar en las tiendas naturistas.

Platos Fuertes

Pad Thai con Salsa de Almendra

Pad Thai, una de las delicias más famosas de Tailandia, es un platillo de vegetales y fideos fritos con salsa de cacahuate. Aquí hay una versión simple, sin cocinar, que estoy seguro que le encantará.

Además de comprar únicamente vegetales frescos y orgánicos, también le aconsejo que elija su marca de mantequilla de almendras con mucho cuidado. Le aconsejo comprar sólo mantequilla de almendras

de alta calidad hecha de almendras crudas y sal de mar. Cuidado con las marcas que contienen aceites agregados, azúcares y conservantes.³¹

Ingredientes:

- 1 taza de repollo/col roja, rebanada o espinaca picada
- ½ taza de hojas de cilantro entero
- 1 cucharadita de jugo de limón fresco
- 2 cucharadas de jugo de tamarindo
- 2 cucharadas de jarabe de arce
- 2 cucharadas de nama shoyu
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 2 cucharaditas de jengibre fresco picado
- 1 cucharadita de chile habanero, picado
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal de mar
- ¼ de taza de cebolla, en rodajas finas
- 1 taza de pepino o manzana verde, sin corazón y cortadas en rodajas finas
- ½ taza Pimiento rojo o ejotes finamente picados
- 1 chile serrano, en rodajas finas
- 3 tazas de pulpa de coco, en rodajas finas
- Pimienta recién molida, al gusto
- Sal del mar, al gusto
- 8 hojas de lechuga romana

Salsa de Almendras:

- ½ taza de mantequilla de almendra cruda
- 1 ½ cucharadas de jengibre fresco, rallado



2 dientes de ajo

1 pimienta roja

2 cucharadas de jugo de limón fresco

2 cucharadas de jarabe de arce

1 cucharada de nama shoyu

¼ de taza de agua, más si es necesario

Sal de mar y pimienta recién molida, al gusto

Procedimiento:

1. Para hacer la salsa de almendras: Combine todos los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que esté suave. Agregue más agua si es necesario para adelgazar la consistencia. Póngalo a un lado.
2. En un tazón mediano combine el repollo, cilantro y el jugo de limón. Sazone con sal y deje reposar durante 30 minutos.
3. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de tamarindo, jarabe de arce, shoyu nama, el ajo, el jengibre, el chile, el aceite y la sal. Póngalo a un lado.
4. Mientras tanto combine la cebolla, pepino y pimienta en un tazón grande. Agregue la mezcla de repollo y mezcle con el aderezo de tamarindo.
5. En cuatro platos, ponga un ¼ de la mezcla de col-vegetal y después la pulpa del coco. Rocíe con la salsa de almendras.

Esta receta rinde 4 porciones.

Lomo de Res con Ajo y Hierbas

La mejor forma de incorporar la carne en su alimentación es eligiendo carne de res cruda, de animales alimentados con pastura. La carne de animales alimentados con pasto contiene altos niveles de grasas omega-3 y ácido linoleico conjugado (CLA), y no decepciona en términos de sabor. En realidad, tiene un sabor más completo y más rico que la carne de res de CAFO, y sabe de la manera que la carne de res debería saber.



Un recordatorio: Nunca ase o ahumé su carne, ya que esto produce productos químicos cancerígenos que pueden causar estragos en su salud.³² Le aconsejo cocinar su carne de res en término medio o simplemente séllela.

Ingredientes:

2 ¼ libras de lomo de res (si no tiene disponible carne de animales alimentados con pastura, utilice carne de avestruz alimentada con pastura)

½ taza de hojas de albahaca fresca

1 ½ cucharadas de tomillo fresco

1 cucharada de orégano fresco

3 dientes de ajo

2 cucharadas de mostaza de Dijon

1/8 cucharadita de pimienta negra

¼ taza de aceite de oliva extra virgen

½ cucharadita de sal de mar

Procedimiento:

1. Para preparar la carne de res, quite el exceso de grasa con un cuchillo afilado. Doble la punta delgada hacia la parte gruesa del resto del lomo. Amarre con cuerda de carnicero, después dele vueltas con la cuerda cada 4 pulgadas o menos. Esto ayuda a que la carne mantenga su forma.

2. En el tazón del procesador de alimentos, combine la albahaca, el tomillo, el orégano, el ajo, la mostaza y la pimienta. Mientras esta prendido el procesador de alimentos, rocíe lentamente el aceite y continúe procesando hasta que las hierbas y el ajo estén finamente picadas.

3. Frote la mezcla de hierbas sobre la carne y refrigere por 4 horas, hasta 24 horas si desea.

4. Precaliente el horno a 425 ° F. Coloque la carne en una bandeja para hornear engrasada. Espolvoree con sal. Hornear durante 25 a 30 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance los 135 ° F (término medio). Sáquelo del horno y deje reposar durante 10 minutos. Corte y sirva.

Esta receta rinde 6 porciones.

Fideos de Calabaza Alfredo

El trigo y otros productos de granos se convierten en azúcar en su cuerpo, por lo que en lugar de utilizar pasta regular, haga fideos de calabaza. No sólo son ricos en vitaminas A y C, calcio, potasio, pero también mantienen su firmeza. Recomiendo comprar calabazas de menos de seis pulgadas de largo, ya que tienen mejor sabor.

Puede servir este platillo con rebanadas finas de carne cruda, estilo carpaccio. Simplemente envuelva en plástico el lomo de res alimentado con pasto y congélelo durante 2 horas. Desenvuelva y luego corte en rodajas finas, cerca de 1/8 pulgada de grosor. Cubra con plástico y péguele con un mazo hasta que quede bien delgada.



Ingredientes:

- 3 calabacines o calabazas
- 1 ½ taza de nueces de macadamia, remojadas durante la noche
- 2 cucharadas de nueces remojadas durante la noche
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de sal de mar
- 3 dientes de ajo pequeños
- 2 cucharaditas de pimienta recién molida
- El agua, para la consistencia de la salsa

Procedimiento:

1. Pele las calabazas con un pelador. Deseche la piel verde. Utilice el pelador para hacer los fideos según su preferencia, hasta llegar a la parte central con las semillas.
2. Deseche el centro restante y póngalos a un lado
3. En una licuadora, combine los ingredientes restantes y mezcle hasta que esté suave, agregue agua si es necesario para obtener la consistencia deseada.

4. Vierta la salsa sobre los fideos y sirva inmediatamente.

Esta receta rinde 4 porciones.

Postres y Alimentos Refrescantes

Smoothie de Fruta

Aquí está una excelente manera de terminar su comida: prepararse un licuado de frutas rápido y fácil. Es mucho más saludable que los helados y pasteles convencionales procesados que compra en el supermercado, pero igualmente refrescante y delicioso. Puede probar las diferentes variaciones de abajo o crear su propia mezcla según su gusto. Sólo asegúrese de utilizar frutas orgánicas sin pesticidas.

Sin embargo, si tiene cualquier condición de salud relacionada con la resistencia a la insulina, debe comer frutas con moderación, ya que contienen fructosa que puede ser perjudicial para usted en cantidades excesivas. Limite su consumo de fructosa, incluyendo la de la fruta entera, a menos de 15 gramos por día.



Ingredientes:

1 taza de yogurt natural, crema de leche, o leche de coco sin azúcar

2 tazas de fruta fresca o congelada y cortada en trozos pequeños sin semillas

Las variaciones de la fruta:

- 1 ½ tazas de moras o fresas y 1 banana
- 2 nectarinas o melocotones, 1 plátano y 1 kiwi
- 1 taza de uvas, 2 kiwis, 1 nectarina y 2 albaricoques
- ½ melón, ½ taza de coco fresco y 1 naranja

- 1 taza de frambuesas, 2 kiwis, 2 manzanas
- 1 taza de albaricoques, ½ taza de frambuesas y 2 kiwis

Procedimiento:

Combine todos los ingredientes en una licuadora y licue completamente.

Consejos adicionales:

- Para obtener una consistencia más espesa, agregue 6-8 cubitos de hielo antes de licuar, o pre-congelar la fruta en trozos pequeños.
- Coloque el batido mezclado en copas de postre y congele 2 horas antes de comer.
- Para un snack alto en proteínas, agregue 1 cucharada de polvo de proteína (suero de leche o arroz) antes de la mezcla.
- Agregue ¼ cucharadita de extracto orgánico libre de alcohol, tal como vainilla, naranja o almendra.
- Agregue 2 cucharadas de mantequilla de nuez orgánica sin azúcar para agregar proteína extra, sabor y espesor.

También puede probar estos deliciosos sabores. Sólo tiene que seguir la receta básica anterior.

Smoothie de Coco y Albaricoque

- 1 taza de leche de coco sin azúcar
- 2 tazas de albaricoques frescos, congelados
- 2 kiwis, congelados

Melba Smoothie

- 1 taza de yogurt natural
- 1 taza de duraznos, congelados
- 1 taza de frambuesas congeladas
- ½ cucharadita de raíz de jengibre rallado

Mango

- 1 taza de yogurt natural
- 1 taza de mango congelado

- 1 melocotón congelado
- 1 cucharada menta fresca picada

Kiwi-Fresa

- 1 taza de leche de coco sin azúcar
- 2 kiwis congelados
- 1 ½ tazas de fresas congeladas
- 2 cucharadas de coco rallado sin azúcar
- ¼ cucharadita de extracto de almendra orgánica

Pudding de Limón y Coco

Este es un delicioso postre de coco. Aquí está una receta saludable que infunde el sabor suave del coco con el sabor amargo de los limones. Esta receta de pudding cremoso no requiere cocción, por lo que los nutrientes de los ingredientes no se verán comprometidos.

Ingredientes:

2 tazas de pulpa de coco joven

½ cucharadita de extracto de limón

1 cucharadita de vainilla

½ cucharadita de extracto de almendra

1 ½ cucharadas de jugo de limón

2 gotas de stevia

½ cucharadita de miel para equilibrar

Una pizca de sal de mar

1 taza de agua, en incrementos

1 taza de cubitos de hielo



Procedimiento:

1. En una licuadora de alta velocidad, mezcle todos los ingredientes, excepto el hielo, hasta que esté bien licuado. Pruebe y ajuste el sabor dulce. Agregue el hielo y mezcle de nuevo hasta que este frío y cremoso. Sirva en tazones pequeños.
2. Decore con ralladura de limón.

Esta receta rinde 6 porciones.

Yogurt con Vainilla, Canela, Nuez Moscada y Semillas de Lino

El yogurt contiene un impresionante contenido de nutrientes y bacterias buenas. Sin embargo, no recomiendo el yogurt comprado en la tienda, ya que están pasteurizados, lo cual destruye los nutrientes y enzimas benéficas. Además, contienen aditivos no deseados y endulzantes que sólo pueden dañar su salud.³⁴ En cambio, utilice sólo yogurt hecho en casa, tradicionalmente fermentado a base de leche cruda proveniente de vacas alimentadas con pastura.

Ingredientes:

- 4 tazas de yogurt casero sin sabor
- 1 ½ cucharadas de extracto de vainilla
- 1 ½ cucharadas de canela
- 2 cucharaditas de nuez moscada
- 1 cucharada de jarabe de arce
- 2 cucharadas de semillas de lino molidas o 1 cucharada de linaza

Procedimiento:

Mezcle todos los ingredientes en un tazón mediano. Divida en 4 tazones y sirva de inmediato. Puede agregar bayas frescas para un mejor sabor.

Esta receta rinde 4 porciones.

OBTENGA AYUDA DE MI PLAN DE NUTRICIÓN PARA LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS ENTEROS

Hay miles de recetas saludables que puede intentar hacer con el uso de los alimentos orgánicos y crudos. También recomiendo que revise mi plan de nutrición para un [plan de nutrición](#) más detallado y completo, que le ayudará a tomar control de salud.

Creo que cada persona tiene una bioquímica única que le permite procesar sus alimentos de manera diferente. Al seguir mi plan de nutrición, usted será capaz de alterar y modificar su alimentación en base a su propia composición genética, de manera que usted pueda comprender su cuerpo y lograr una salud óptima.

Mi Plan Nutricional se divide en tres etapas: principiante, intermedio y avanzado. Le aconsejo que revise regularmente este plan de alimentación, ya que es un programa muy detallado y completo - es una de las herramientas de salud más poderosas que puede usar si está verdaderamente decidido a comer saludable.

LOS ALIMENTOS CRUDOS SON SU MEJOR ALIADO PARA LOGRAR UNA SALUD ÓPTIMA

Los alimentos fueron diseñados para nutrirlo y fortalecerlo, y una alimentación saludable es el factor número uno que afecta a su longevidad y su riesgo de enfermedades. Sin embargo, siempre recuerde que la manera en que se cultivan y se preparan los alimentos también tiene mucho que ver con los nutrientes que le proporcionan.

Le aconsejo que coma alimentos en su cualidad más sana: crudos, frescos, orgánicos, sin procesar, y mínimamente cocidos. Enfóquese en alimentar a su cuerpo con los nutrientes adecuados en lugar de cargarlo con calorías vacías. ¡Esa es la clave para vivir una vida larga y saludable!

Por último, **recuerde que siempre debe escuchar a su cuerpo**. Esto le ayudará a separar los alimentos que causan estragos en su sistema por los que le ayudara a mejorar su salud.

-
1. Mercola.com November 10, 2012
 2. Mercola.com March 25, 2013
 3. Mercola.com July 1, 2008
 4. Medical News Today May 8, 2009
 5. Mercola.com May 22, 2002
 6. TriangleRawFoods.com
 7. YoungandRaw.com
 8. Medical News Today.com October 20, 2012
 9. Mercola.com April 8, 2013
 10. Mercola.com December 28, 2011
 11. Mercola.com June 22, 2013
 12. Mercola.com June 2, 2014
 13. Mercola.com March 31, 2013
 14. Mercola.com September 1, 2011
 15. Mercola.com September 1, 2011
 16. Mercola.com November 29, 2010
 17. Mercola Nutrition Plan
 18. Mercola.com November 29, 2010
 19. Mercola.com November 29, 2010
 20. Mercola.com June 23, 2014
 21. Mercola.com September 16, 2013
 22. Mercola.com April 1, 2011
 23. Mercola.com January 28, 2013
 24. Mercola.com May 21, 2014
 25. Mercola.com May 27, 2014
 26. Mercola.com March 24, 2014
 27. Mercola.com January 13, 2014
 28. Mercola.com May 11, 2013
 29. Serious Eats February 6, 2010
 30. Mercola.com July 21, 2011
 31. Mercola.com March 3, 2011
 32. Mercola.com



33. Mercola.com June 19, 2008
34. Mercola.com December 10, 2012

