

Dieta Cerebro de pan

Punto de referencia

Análisis de sangre:

Examen	Nivel ideal
Azúcar en la sangre en ayunas	Menos de 95 miligramos por decilitro (mg/dl)
Insulina en ayunas	Menos de 8 μ IU/ml (lo ideal es que sea menor a 3)
Hemoglobina A1C	4.8 a 5.4%
Fructosamina	188 a 223 μ mol/l
Homocisteína	8 μ mol/l o menos
Vitamina D	80 ng/ml
Proteína C reactiva	0.00 a 3.0 mg/l
Prueba de sensibilidad al gluten (antigluten IgE)	

Suplementos a tomar

Ácido alfa-lipoico	600 mg diarios.
Aceite de coco	Una cucharadita diaria, ya sea directa o con alimentos.
DHA	1000 mg diarios. (Nota: puedes comprar DHA combinado con epa; busca un suplemento con aceite de pescado o elige DHA que provenga de algas marinas.)
Probióticos	Una cápsula en ayunas tres veces al día; busca probióticos que contengan por lo menos 10 000 cultivos activos por lo menos de 10 cepas diferentes, bifidobacterium.
Resveratrol	100 mg dos veces al día.
Cúrcuma	350 mg dos veces al día.
Vitamina D	5000 IU diarios

ELIMINAR

Todas las fuentes de gluten (véase la lista completa al final del capítulo 2), incluyendo granos enteros y el pan de cualquier tipo de trigo entero, junto con fideos, pastas, pastelillos, productos de panadería y cereales.

Todo lo que contenga carbohidratos procesados, azúcar y almidón: maíz, camotes, papas, pasteles, donas, bocadillos azucarados, dulces, barras energéticas, helados, yogurt congelado, sorbetes, mermeladas, gelatinas, alimentos en conserva, cátsup, quesos para untar procesados, jugos, frutas secas, bebidas energéticas, bebidas sin alcohol, refrescos, alimentos fritos, miel, agave, azúcar (blanca y morena), jarabe de maíz y jarabe de maple.

Alimentos empacados y etiquetados como «sin grasa» o «bajos en grasas» (salvo que sean auténticos y entren en el protocolo, como el agua, la mostaza y el vinagre balsámico).

Margarina, grasas vegetales y cualquier marca comercial de aceite de cocina (sea de soya, de maíz, de canola, de cacahuate, de cártamo, de semilla de uva, de girasol, de arroz o de germen de trigo), incluso si son orgánicos.

Soya sin fermentar (ejemplos, tofu o leche de soya) y alimentos procesados con soya (busca «proteína aislada de soya» en las listas de ingredientes y evita los quesos, las hamburguesas, los hot-dogs, el yogurt y los helados fabricados con soya). (Aunque hay algunas salsas de soya elaboradas de manera natural y técnicamente no contienen gluten; hay muchas marcas comerciales que sí tienen residuos de gluten en ciertas cantidades. Si necesitas salsa de soya a la hora de cocinar, utiliza salsa tamari hecha 100% de semillas de soya y sin trigo.)

Pon atención a los alimentos marcados (y etiquetados) como «sin gluten». Hay algunos que son seguros porque, para empezar, jamás contuvieron gluten. Pero hay muchos otros que son etiquetados así porque fueron procesados: su gluten ha sido remplazado por algún otro ingrediente, como la maicena, la harina de maíz o el almidón de arroz, de papa o de tapioca, los cuales pueden ser igual de agresivos y elevan en exceso el nivel de azúcar en la sangre, además de que pueden tener residuos de gluten.

DESPENZA

Grasas saludables. Aceite de oliva extravirgen, aceite de ajonjolí, aceite de coco, sebo que provenga de ganado alimentado con pasto, así como mantequilla orgánica o cuya vaca haya consumido pastura; suero de mantequilla, leche de almendras, aguacate, coco, aceitunas, frutos secos y cremas a base de éstos, quesos (excepto los azules) y semillas (de linaza, girasol, calabaza, ajonjolí o chía).

Hierbas, aderezos y condimentos. Puedes elegir productos silvestres siempre y cuando pongas atención en las marcas. Dile adiós a la catsup y a las conservas agrídulces, pero disfruta las mostazas, los rábanos picantes, la tapenade y las salsas, si no contienen gluten, trigo, soya o azúcar. En términos prácticos, no hay ninguna restricción respecto de las hierbas y los aderezos; sin embargo, ten cuidado con los productos que hayan sido empaquetados en plantas donde se procesa trigo y soya.

Frutas bajas en azúcar. Aguacate, pimiento morrón, pepino, jitomate, calabacita, calabaza, berenjenas, limones y limas.

Proteínas. Huevos enteros; pescados silvestres (salmón, bacalao, dorado, mero, arenque, trucha o sardina); mariscos y moluscos (camarones, cangrejo, langosta, mejillones, almejas u ostras); carne que provenga de ganado, cerdo y aves de corral alimentados con pasto (res, cordero, hígado, bisonete, pollo, pavo, pato, avestruz o ternera), y carne de caza.

Verduras. De hojas verdes y lechugas, col, espinacas, brócoli, col rizada, acelga, cebollas, champiñones, coliflor, coles de Bruselas, chucrut, alcachofas, brotes de alfalfa, ejotes, apio, col china, rábanos, berros, nabos, espárragos, ajo, poro, hinojo, chalotes, cebollitas de Cambray, jengibre, jícama, perejil y castañas de agua.

Los siguientes alimentos también pueden ser consumidos, pero con moderación (lo que significa comerlos en pequeñas cantidades una vez al día o, idealmente, sólo un par de veces a la semana).

Zanahorias y nabos blancos (chirivías).

Queso cottage, yogurt y kéfir: úsalos de manera moderada en las recetas o como aderezos.

Leche y crema de vaca: úsalas con moderación en las recetas, en el café o en el té.

Legumbres (frijoles, lentejas o chícharos). Excepción: puedes utilizar humus (hecho con garbanzos).

Granos sin gluten: amaranto, alforfón, arroz (integral, blanco o silvestre), mijo, quinoa, sorgo y teff. (Una nota sobre las hojuelas de avena: a pesar de que no contienen gluten de manera natural, suelen contaminarse con éste debido a que son procesadas en molinos que también trabajan con trigo; evítalas salvo que vengan con una garantía de que están libres de gluten). Cuando se procesan los granos sin gluten para consumo humano (por ejemplo, al moler hojuelas de avena enteras y empaquetar arroz) cambia su estructura física, lo cual eleva el riesgo de sufrir reacciones inflamatorias. Por esta razón se restringe el consumo de estos alimentos.

Dieta Cerebro de pan

Endulzantes: stevia natural y chocolate (elige chocolate amargo que contenga por lo menos 70% de cocoa).

Frutas dulces enteras: las moras son las mejores; ten mucho cuidado con frutas dulces como el chabacano, el mango, el melón, la papaya, la piña y las pasas.

Vinos: si así lo quieres, toma un vaso de vino al día, de preferencia tinto