



MANUAL

DE BASES Y TÉRMINOS

12 semanas



Reprogramación Metabólica

Índice

Bienvenido a tu programa

- Deberes del paciente (Pág. 1)
- Reportes y evaluaciones (Pág. 2)
- Estructura de tus pautas alimentarias (Pág. 3)
- Término del programa (Pág. 6)
- Términos y condiciones (Pág. 8)
- Preguntas frecuentes (Pág. 12)

Aprendamos (Pág. 16)

- Cómo leer etiquetas (Pág. 17)
- Cómo leer los ingredientes que trae un producto (Pág. 18)
- Otros nombres del azúcar (Pág. 19)
- Carbohidratos (Pág. 20)
- Cómo elegir mis productos (Pág. 21)
- Círculo vicioso del azúcar (Pág. 23)
- Estreñimiento (Pág. 24)
- Tiroides (Pág. 25)
- Ingredientes que acaban con tu salud (Pág. 28)
- Alimentos genéticamente modificados (Pág. 30)
- Aprende a sustituir alimentos (Pág. 31)

Tips y recomendaciones (Pág. 32)

- ¿Qué beber? (Pág. 33)
- Cómo combatir la ansiedad (Pág. 34)
- Tips si comes fuera de casa (Pág. 35)
- Tips para comer saludable cuando viajes (Pág. 36)
- Lectura recomendada (Pág. 39)

Vitaminas y minerales (Pág. 40)



Cada vez que veas este símbolo (estrella) te recomendamos sacarle un pantallazo a la página, ya que es información de **SUMA IMPORTANCIA** en tu proceso.

★ Deberes del paciente ★

Para llevar a cabo correctamente el programa "Reprogramación Metabólica", es necesario que el paciente tenga en cuenta cuáles son sus responsabilidades:

- **Conocer, leer y cumplir los términos y condiciones de este documento.**
 - Estar informado acerca de los horarios de consulta vía WhatsApp.
 - Leer material enviado completo.
 - Enviar fotografías de sus comidas los 3 primeros días de cada nueva pauta que se vaya enviando.
 - Cumplir con la estructura de las pautas alimentarias.
 - Enviar reportes cada 15 días para cambio de su pauta.
 - Avisar salidas de viajes, leer tips de viajes, restaurantes y reportar.
 - Conocer fecha de término de tu programa.
 - Verificar recetario antes de consultar por recetas.
 - Tratar respetuosamente al personal involucrado de la empresa.
- Es responsabilidad del paciente de estar en comunicación, consultar y llevar su proceso según las normas enviadas

★ Reportes y evaluaciones ★

Tus evaluaciones serán **cada 15 días desde que comienzas tu primera pauta (te sugerimos colocar un recordatorio en tu celular)**. Para tus reportes vamos a necesitar que nos envíes **por escrito**:

- ✓ Fotos con la misma ropa enviada en la foto inicial.
- ✓ Enviar foto de las vitaminas que estás tomando con la finalidad de evaluar que estés tomando las correctas sugeridas
- ✓ Peso en balanza.
- ✓ Como te ves y sientes.
- ✓ Digestión.
- ✓ Si estás haciendo actividad física.
- ✓ Sueño.
- ✓ Energía.
- ✓ Piel.
- ✓ Medidas corporales (comparadas con las iniciales).

POR FAVOR RECORDAR CADA UNO DE ESTOS PUNTOS, SON CADA 15 DÍAS PARA QUE TU EVALUACIÓN SEA COMPLETA

Recordar, enviar foto sin cortar cuerpo, con buena luz y ángulo.

Tener en consideración que **un indicador de tus avances es tu baja de talla**, no necesariamente tu peso, además de ver todo tipo de mejoras físicas que sientas.

★ ¡Importante! ★

Estructura de tus pautas alimentarias

Durante tu programa recibirás siempre una pauta de alimentación que se estructura y funciona de la siguiente manera:


- Las pautas siempre tendrá una **opción A** y una **opción B**, donde vendrá especificado todo tu día de alimentación. En la cual si gustas **puedes intercambiar tu porción de proteínas** entre las **opciones A y B**, pero **no sus acompañamientos**. Respetando el orden de los alimentos que se te proponen.
- Puedes usar de corrido la **opción A**, 2 a 3 días y luego alternas a la **opción B**, 2 a 3 días o simplemente comer un día cada opción de acuerdo con tus gustos.
- **Los primeros 3 días de tus pautas debes tomar fotos de cada comida para que al final del día envíes todas las imágenes juntas al WhatsApp.** Esto es **para cada pauta que recibas** durante tu tratamiento de 12 semanas (solo enviar en días hábiles).
- Dentro de tu pauta irán las **sugerencias de vitaminas y minerales** a considerar que se trabajarán en el programa, las cuales luego de tu programa serán solamente necesarios, algunos de forma permanente y otros podrás mantener en ciclos. **Debes mandar la foto de la vitamina que estés tomando.**
- Una vez recibida tu pauta **corroborar que tengas los alimentos necesarios para comenzar.** Además, te sugerimos ordenar la despensa de los alimentos procesados que no vas a comer ni utilizar.

- Te sugerimos que **te fijes en los alimentos detallados en tus pautas** para cumplir tus ciclos, ya que contemplan los macronutrientes necesarios que debes comer en el día según lo evaluado. Los cuales serán distribuidos en las diferentes comidas, estás van a ir variando en tus próximos reportes según tus avances y cambios metabólicos.

★ ¡Importante! ★

Cualquier consulta durante el programa se deberá hacer a través de WhatsApp en horario de **lunes a viernes entre las 9:00 hasta las 18:00 horas**. Las cuales serán contestadas dentro de las primeras 24 hrs.

- Los alimentos en general se pesan crudos.
- Si realmente sientes que las porciones de una comida son demasiado grandes para ti, disminuye las porciones proporcionalmente sin eliminar ningún alimento.
- **Tus comidas principales son prioridad**, si existen snacks son opcionales por si los necesitas.
- Comer **tu última comida antes 21:00 hrs**, idealmente no antes de irse a dormir.

- 
- **Prohibido el consumo de alimentos procesados o enlatados** si es que no viene indicado.
 - **Prohibido el consumo de azúcar** refinada, miel o derivados.
 - Se sugiere que durante tu programa de 12 semanas **no consumas alcohol**.
 - Prioriza siempre los alimentos descritos en tu pauta enviada, **si no está en tu plan no se debe consumir**.
 - Beber agua purificada, té de hierbas y/o líquidos que aparezcan en tu plan.
 - Las comidas se pueden preparar con sal de mar o rosada de Himalaya.
 - Puedes agregar a tus ensaladas o proteínas, limón, aceite de oliva o de palta, mostaza y aliños que vengan en tu plan.
 - Puedes agregar condimentos a gusto a tus comidas o ensaladas: hierbas o semillas como por ejemplo orégano, tomillo, romero, sésamo, maravilla, linaza, cebolla, ajo, cúrcuma y pimienta cayeene, entre otros. **NO se considera condimentos, la soya, aceto, ningún tipo de salsa o aderezos procesados.**

★ Término de tu programa ★

Se considera que ya han pasado tus 12 semanas de asesoramiento con las pautas y evaluaciones respectivas.

En tu última evaluación se te enviará un instructivo donde **deberás crear tu propia pauta alimenticia** para aplicar los conceptos aprendidos que has visto en cada uno de los procesos de tus 15 días de cada etapa.

Deberás enviar esa pauta creada por ti, se corregirá para dar el visto bueno y luego la podrás aplicar enviando las fotos correspondientes de las comidas de la pauta creada por ti. Al término de tus 15 días enviarás un reporte final total de:

- Fotos con la misma ropa enviada en la foto inicial.
- Enviar foto de las vitaminas que estás tomando con la finalidad de evaluar que estés tomando las correctas sugeridas
- Peso en balanza.
- Como te ves y sientes.
- Digestión.
- Si estás haciendo actividad física.
- Sueño.
- Energía.
- Piel.
- Medidas corporales (comparadas con las iniciales).



Luego de tu reporte, se dará cierre al proceso en el momento de que ya sabes aplicar tus alimentos.

Si tu evaluación fue de manera presencial, deberás comunicarte con personal para poder tomar tus mediciones finales en scanner.

Si tu evaluación fue en formato de videollamada, se te enviará la comparativa de tu foto de inicio con tu foto de término final.

★ Término de tu programa ★

Como todo proceso de aprendizaje, esperamos que sigas aplicando lo leído, lo practicado y sigas manteniendo densidad nutricional en los alimentos que escoges en tu día a día.

La administración de tu salud de ahora en adelante dependerá de que apliques lo aprendido, siempre escogiendo alimentos nutricionales con buena fuente de proteínas, grasas saludables y fibra.

Evita alimentos que eleven la insulina, la reducción de todo tipo de carbohidratos complejos, excesos de frutas, excesos de procesados, ultraprocesados y alimentos que deterioran tu salud.



The page features decorative illustrations of leaves. In the top right corner, there are three purple line-art leaves. In the bottom left corner, there are three gold glitter-textured leaves. The background has soft, abstract shapes in light purple and light orange.

Términos y Condiciones




Este programa te dará un abordaje efectivo y conocimientos certeros reales para corregir los errores de la nutrición de las últimas décadas, estableciendo las verdaderas bases para recuperar tu salud alimentaria ancestral, evolutiva, revertir patologías, estructurar nuevamente hormonas metabólicas que has des adaptado por **NO** comer según nuestra especie y vivir en dietas.




- **Una vez tengas la primera pauta comenzarán a correr las 12 semanas del programa**, ya que desde ese momento se comienza con el asesoramiento. Damos por entendido que al recibir la primera pauta quedan aclaradas tus consultas del programa y que entiendes el 100% del proceso en conjunto con las formas de evaluación, que se te informaron en tu hora de consulta.
- Terminado tu periodo de 12 semanas podrás extender tu programa según sea tu interés y requerimientos, el cual será evaluado según tu caso.
- Una vez comenzado el programa **NO se genera reembolso de dinero**, bajo ninguna circunstancia, ya que, se explicó método de trabajo en la hora de evaluación y paciente aceptó previo a comenzar el programa.



- 
- **Tu programa de 12 semanas no es transferible:** Las pautas enviadas durante tu programa son diseñadas y organizadas según previa evaluación y de tus reportes enviados (cada 15 días). No son aplicables para otra persona o familiar, cada persona debe consultar su caso en particular.

- **Congelación:** Podrás congelar solo 1 vez durante el programa por 60 días como máximo, esto debe venir con justificación médica demostrable. De ser este tu caso debes enviar un mail, con toda la documentación, al siguiente correo:

Reprogramacionmetabolica@gmail.com

- Los valores son prestaciones particulares, **NO** contamos con reembolso en **ISAPRES**.
- 

Preguntas frecuentes

- **Si aún no tengo mis vitaminas y minerales recomendados en mi pauta, ¿Puedo comenzar a aplicarla?**

Las vitaminas y minerales son una recomendación importante para estabilización de tu estado metabólico y un complemento de lo que no traen los alimentos para llegar a los niveles que necesitamos por día. No obstante, debes comenzar tu pauta y mientras los vayas adquiriendo, los vas incorporando según lo indicado.

- **¿Cómo tomo mis vitaminas y minerales?**

Debes fijarte en lo indicado en tu pauta, ya que hay algunas que se toman en la mañana y otras en la noche.

No obstante, durante el proceso, si es que tuvieras pauta de ayuno, los de la mañana se comienzan al almuerzo (embarazadas, menores de edad y nodrizas NO tendrán ayuno).

- **¿Puedo comenzar en caso de que me falte un alimento de mi pauta?**

La base de estabilidad y salud son los alimentos. No obstante, debes comenzar y buscar en la pág. 30 de este documento "**Aprende a sustituir alimentos**" que te ayudará a saber por cuál alimento sustituirlo hasta que logres encontrar el faltante indicado en la pauta.

Preguntas frecuentes

- **¿Qué hago si salgo a comer a un restaurante o fuera de casa?**

Te dejamos en la pág. 34 de este documento recomendaciones para que puedas seguir disfrutando de tus actividades y cumplir con tu pauta a la vez.

- **¿Cuándo empiezan a contar mis 15 días?**

Una vez que recibas tu pauta empiezan a contar los 15 días, los cuales debes dejar un recordatorio para el día 16 envíes tus reportes al WhatsApp +56961742607, para que se te pueda enviar tu nueva pauta.

- **¿Cómo calculo la fecha de término de mi programa?**

Desde que te llega la primera pauta comienzan a correr las 12 semanas. Por lo que te recomendamos partir a tiempo cada pauta y enviar a tiempo los reportes. **Ejemplo, si parte el 1 de junio, tu plan tendrá fecha de término el día 1 septiembre.**

- **¿Puedo usar todas las recetas del recetario enviado?**

El recetario cumple con la finalidad de ayudarte a preparar comidas que se encuentren en tu plan que puedan ser más complejas. **Solo hacer las que tengas indicadas en tu pauta.** No obstante, después de terminado tu programa puedes aplicar el recetario a tu comodidad.

Preguntas frecuentes

- **¿Qué pasa si me enfermo y no puedo cumplir con mi pauta al 100%?**

Te sugerimos comer las porciones y alimentos, según como te vayas sintiendo, dentro de lo que vez en tu pauta de alimentación permitida.

- **Si en algunas de mis preparaciones no se utilizan todas las yemas, ¿Qué hago con ellas?**

Puedes cocinarla, molerlas y utilizarlas como toppings (cobertura) para las otras preparaciones.

- **¿Es normal sentir dolor de cabeza y otros síntomas?**

Durante los primeros días (dependiendo de cada persona) puedes experimentar, dolores de cabeza, sentirte letárgico, gripa, diarrea (sin dolor), taquicardias. Esto se debe a que tu cuerpo está generando cambios de adaptación de energía, de glucosa y oxidación de grasas, ya que estás experimentando la baja de azúcar que tu cuerpo está acostumbrado.

En un lapso pequeño de tiempo tu cuerpo se irá adaptando hasta no tener más síntomas.

Preguntas frecuentes

- **¿Es normal presentar estreñimiento durante los primeros días?**

Primero que todo debemos entender que el estreñimiento es cuando hay presencia de heces que no pueden ser expulsadas.

Es de esperarse que se tengan menos idas al baño. Mientras menos entra, menos sale. Tenemos menos desechos en el intestino, por lo que puede haber una baja frecuencia de movimientos intestinales. Asegúrate de consumir:

- Aloe vera.
- Agua filtrada.
- MTC Oil.
- Magnesio citrato.
- Brebaje (ver en el recetario).
- Psyllium husk.

¿Cómo debo tomar el MCT OIL ?

Lo puedes tomar solo o agregarlo a tu agua, agua con limón, café, infusiones, té.

Debes tener en consideración en que momentos debes consumirlo según tu pauta, pero siempre consumir al menos en las mañanas una cucharadita de te.

Lo debes tomar constantemente durante tu programa y luego al terminarlo.

The background features a light beige color with abstract, organic shapes. On the right side, there is a cluster of almond slices and a gold-leaf pattern that resembles a leaf or a branch. On the left side, there is another cluster of almond slices and a similar gold-leaf pattern. The word "Aprendamos" is centered in a large, orange, serif font.

Aprendamos

Aprende a leer etiquetas

Información nutricional

Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)

Porciones por envase 8

1

Cantidad por porción

Calorías 100

2

Grasa total 2g

Grasas saturadas 1.5g

Grasas *trans* 0g

3

Colesterol 10mg

Sodio 460mg

4

Total de carbohidratos 4g

Fibra 0g

Azúcares 4g

Proteína 16g

1

Porción y tamaño de porción: Son referente a la cantidad de porciones que contiene y cuál sería el tamaño ejemplo 1/4 de taza, lo que significa que todos los valores en la etiqueta son calculados para esa porción.

Calorías: Estas son por cada porción del producto, por lo que significa que 1/4 taza = 100 calorías.

2

Grasas: No elijas productos que tengan “0 grasas” de hecho alimentos como leche, queso y yogurt (de los que generalmente se elige la opción “light” o “fatfree”) está bien que contengan grasas. El problema y lo que debes cuidar es cuando un producto tiene “grasas saturadas” o “grasas trans”, estas son conocidas por disminuir el colesterol HDL, aumentar el LDL, entre otras.

3

Sodio: La cantidad de sodio recomendada por día es de 1500 mg a 2000mg en adultos. A pesar de que aquí demuestra que tiene una pequeña cantidad, debes tener en cuenta que también se va sumando el sodio de todos los otros alimentos que vayas consumiendo durante el transcurso del día.

4

Azúcares Totales: Son los azúcares (en sus diferentes presentaciones) que se agregan a un producto con el fin de que ese producto sea apetecible.

Carbohidratos Total: Este total se descompone de los diferentes tipos de azúcar, fibra, azúcares añadidos, almidón entre otras cosas.

Debes alejarte de aquello que contenga 2 dígitos de “azúcares”. Lo mejor es buscar aquellos que tengan de 0-10 gramos de azúcar y 0 azúcar añadidos.

Regla general

El primer ingrediente es el que se encuentra en mayor cantidad en el producto, y de la misma manera va en orden descendente para los otros ingredientes.

Azúcares añadidos

Si ves que contiene azúcar con diferentes nombres, deja ese producto, significa que tiene azúcares añadidos.

Segundo ingrediente

Si entre los 3-5 primeros ingredientes se encuentra azúcar, déjalo. Significa que en su mayor parte ese producto contiene azúcar.

Ingredientes: leche desnatada, **azúcar**, nueces (12%), **mantequilla, jarabe de glucosa y fructosa**, cobertura de chocolate (pasta de cacao, azúcar, manteca de cacao, emulgente (lecitina de soja), lactosa y proteína de leche, nata (4%), emulgente (mono- y diglicéricos de ácidos grasos), estabilizadores (gima de garrofín, goma guar, carragenanos), aroma. **Trazas de huevo, cacahuete y otros frutos de cáscara.**

"Puede contener"

Si ves que un producto dice: "Puede contener" o "Trazas de..." es porque podría contener restos de los alimentos ahí señalados. Generalmente es cuando utilizan el mismo equipo de producción para fabricar diversos productos.

Tip de Claudia

Si ves que tienes más de 3 ingredientes que no conozcas o que no puedas pronunciar fácilmente su nombre, deja el producto, no sabrás lo que estás metiendo en tu cuerpo.



Otro nombre del azúcar

Estos son algunos de los nombres que puedes encontrar en los productos procesados sobre el azúcar.

Azúcar granulado
Azúcar Glas
Azúcar Invertido
Azúcar morena
Cane sugar
Caramelo
Conr syrup
Dextrina
Dextrosa
Etil Maltol
Fructosa
Galactosa
Glucosa

Jarabe de arce
Jarabe de maíz alto en fructosa
Jarabe de maíz refinado
Jarabe de malta
Jugo de frutas
Maltodextrina
Maltosa
Melaza
Miel
Néctar de agave
Panocha
Sacarosa
Sólidos de glucosa
Sorbitol





Carbohidratos

Las fuentes principales de energía (calorías) son los carbohidratos, las proteínas y las grasas.

Existen dos tipos de carbohidrato:

Carbohidratos complejos: Tardan más tiempo en convertirse en glucosa y ser asimilados por el organismo, por lo que elevan menos el azúcar en la sangre.

Por ejemplo: Los vegetales.

Carbohidratos simples: Son azúcares que se digieren de forma rápida convirtiéndose en glucosa, alterando tus hormonas de la insulina, deteniendo tu oxidación de grasa como fuente de energías.

Por ejemplo: Trigo en todas sus formas, harinas blancas e integrales, galletas, maíz, papa blanca, cereales, legumbres, granos, alimentos procesados y ultraprocesados.

Para mantener un balance óptimo en tus alimentos de día a día, **te sugerimos siempre optar por carbohidratos simples acompañados de buena fuente de grasas sanas y proteínas.** Para que tu insulina post ingesta de comidas se mantenga siempre en rango generando así que tu organismo utilice como energía tus tejidos grasos.

Cómo elegir mis productos

- **Aceite de oliva:** ¡Un aceite de oliva español, ya pinta a ser muy bueno! Fíjate que entre sus ingredientes solo tenga oliva y si es extra-virgen mucho mejor.
- **Mantequilla de frutos secos:** Debes fijarte que al comprar, que únicamente contenga el fruto seco, sin ningún añadido (azúcar ni aceite).
- **Pescado:** Siempre que sean Wild, van a ser buenos.
- **Atún en frasco:** Ideal ser en frasco de vidrio y/o en aceite de oliva.
- **Queso:** Para ser uno bueno debe contener leche, cuajo o cultivos lácticos y sal.
- **Yogur:** Se recomienda consumir de manera ocasional, de preferencia natural, artesanal, con nata, sin endulzante, sin sabor ni azúcares añadidas. El uso será exclusivo para alguna de las preparaciones, no para ingerir diariamente.





Cómo elegir mis productos

- **Proteína animal:** Fijarse en que no contengan hormonas, aderezos, que sean orgánicos, bajos en sodio. Ideal de pastoreo libre
- **Huevos:** De campo, que sean orgánicos.
- **Leche:** Se recomienda solo vegetales (como coco o almendras) fijarse que sean sin aditivos de sabores, sin azúcares y que no contengan ingredientes que no conoces.
- **Avena:** Sin gluten

¡Importante!

No comprar alimentos que contengan soya, trigo, maíz y/o aceites vegetales.

Círculo vicioso del azúcar



Estreñimiento

El estreñimiento es cuando hay presencia de heces que **no** pueden ser expulsadas. Por lo que es de esperarse que tengas menos idas al baño. Mientras menos entra, menos sale. Tenemos menos desechos en el intestino, por lo que puede haber una baja frecuencia de movimientos intestinales.

Para evitarlo, asegúrate de consumir:

- Aloe vera.
- Agua filtrada.
- MTC Oil.
- Magnesio citrato.
- Brebaje (ver en el recetario).
- Psyllium husk.





La tiroides

La tiroides es una glándula endocrina en forma de mariposa ubicada en la parte frontal del cuello, justo debajo de la laringe. Es parte del sistema endocrino y desempeña un papel crucial en la regulación del metabolismo del cuerpo.

La glándula tiroides produce hormonas tiroideas, principalmente la **tiroxina (T4)** y la **triyodotironina (T3)**, que son liberadas en el torrente sanguíneo y afectan el funcionamiento de casi todos los órganos y tejidos del cuerpo. Estas hormonas son **responsables de regular la eficiencia de tu metabolismo, el crecimiento y desarrollo del cuerpo, la regulación de la temperatura corporal, el control del ritmo cardíaco y la producción de energía.**

Se estabiliza cuando le proporcionas la cantidad de nutrientes que necesita. Si hay deficiencia de zinc, magnesio, sodio, selenio o yodo, la tiroides no podrá secretar las cantidades adecuadas de T4 y no se llevará a cabo la conversión de T4 a T3 activa. Por esta razón, la mayoría de los tratamientos con levotiroxina (T4) fracasan, ya que los médicos no enseñan a los pacientes a establecer en su estilo de vida los parámetros necesarios para lograr una correcta conversión de T4 a T3.

Además, si una persona está tomando T4, pero no sigue una alimentación adecuada que incluya todos estos minerales mencionados anteriormente, si carece de las suficientes calorías y si también padece diabetes y estrés, su tiroides nunca se estabilizará.

6 Razones por las cuales se eleva TSH (hormona estimulante de la tiroides)

1. Uso de medicamentos: que perjudican la salud: Yodo, ácido acetilsalicílico, interferón alfa, propranolol, dopamina y muchos otros.

2. Envejecimiento: Es natural que haya algún cambio en la TSH a lo largo de la vida, especialmente en la vejez y la menopausia. Los niveles de esta hormona tiende a aumentar con envejecimiento, por lo que cuidar los hábitos alimentarios y el estilo de vida es muy importante

3. Resistencia a la insulina: Las enfermedades tiroideas están estrechamente relacionadas con la resistencia a la insulina y diabetes. La probabilidad de desarrollar un problema en la tiroides es tres veces más grande en pacientes con diabetes o resistencia a la insulina. Por eso, hacer una reeducación alimentaria es esencial para el éxito del tratamiento, y no solo tomar un medicamento.



6 Razones por las cuales se eleva TSH (hormona estimulante de la tiroides)

4. Estrés: La tiroides se ve directamente afectada por el estrés. Esto se debe a que desencadena una serie de hormonas, como el cortisol y la adrenalina, que se encargan de desequilibrar otras hormonas del organismo.

5. Intestino permeable: Estudios muestran que el estado de la microbiota intestinal, así como su permeabilidad están directamente relacionados con el funcionamiento de las glándulas tiroides.

Recordar que ir al baño con regularidad no está necesariamente relacionado con los trastornos anteriores, son patologías diferentes.

6. Alimentación inadecuada: Cuando cambias tu estilo de alimentación, eligiendo conscientemente los alimentos que consumes, promueves una mejor salud tiroidea alejando tu cuerpo de síntomas y problemas como el hipertiroidismo y el hipotiroidismo.



Ingredientes que acaban con tu salud

Te dejamos un listado con los ingredientes más comunes, que se pueden encontrar en la mayoría de los productos. Si ves alguno de estos en algún producto que quieras comprar es mejor dejarlo.

1. **Glutamato monosódico:** (monosodium-glutamate – MSG) Se usa para potenciar el sabor en las comidas, comúnmente en los restaurantes de comida china, en sopas, verduras y carnes procesadas. Algunas de las reacciones que ocasiona son: Dolor de cabeza, entumecimiento, hormigueo, náuseas, debilidad y dolor en el pecho.
2. **Carragenina:** Es utilizada como espesante o estabilizador, es decir, para darle viscosidad a los productos, generalmente leches o bebidas vegetales. Su consumo se relaciona con problemas gastrointestinales y/o distensión abdominal.
3. **Jarabe de maíz alto en fructosa:** Es un edulcorante de uso común en las bebidas como los jugos o refrescos. Es uno de los principales ingredientes que promueve el aumento de sobrepeso y obesidad a nivel mundial.
4. **La celulosa:** Es uno de los ingredientes principales en productos como el queso rallado con el objetivo de que no “se pegue” ni “se mezcle” entre sí. Puede provocar aumento de peso y problemas digestivos.
5. **Sabor artificial (Artificial Flavor):** La industria sabe cómo hacer de las suyas para que compres sus productos, por eso no debes caer en su trampa. Si un producto dice que tiene “sabor artificial”, es porque durante el proceso ha perdido su sabor original. Eso ya que es alarma del tipo de procesamiento que ha llevado.

6. **Colorantes artificiales:** Se agregan para que los productos sean más atractivos al consumidor. Generalmente como vemos en los cereales de desayuno enfocados a niños. Su consumo ha sido relacionado con alergias, asma, hiperactividad.
7. **Edulcorantes artificiales:** Es posible que te vendan la idea que no tiene calorías, y que por eso está bien consumirlos. Coloca en una balanza si quieres 5 segundos de placer en tu paladar o buena parte de tu vida con desastres metabólicos.
8. **Pesticidas y/o herbicidas:** Son productos químicos que se usan para proteger los cultivos contra plagas, insectos, hongos, etc. Alimentos que contengan restos de plaguicidas pueden provocar cáncer, complicaciones en el sistema inmune o incluso sistema nervioso.
9. **Mercurio:** (y metales pesados como plomo, aluminio, arsénico): Generalmente, son encontrados en pescados grandes y en suplementos como Omega 3, por eso es importante cuidar el origen de los pescados que consumimos y buscar suplementos de Omega 3 que estén purificados contra metales pesados.
10. **Hormonas y antibióticos:** Generalmente encontrados en productos cárnicos y/o huevos. El consumo de alimentos que lo contenga puede provocar cáncer, inflamación o problemas hormonales.
11. **Alimentos genéticamente modificados (GMO):** Este tipo de alimento los podemos encontrar más que todos en países como Estados Unidos, el problema es que no suelen estar etiquetados como tal. Son alimentos fabricados en laboratorios y que generalmente no sueles encontrar de manera “natural”. Su consumo suele estar relacionado con cáncer y problemas hormonales.



Alimentos genéticamente modificados

Este es un listado de alimentos conocidos como genéticamente modificados. En el mercado puede haber muchos más, por eso es importante revisar etiquetas y asegurarse que sean productos frescos y producidos localmente, es decir, alimentos “reales”.

Aceite de canola
Aceite de maíz
Aceite de Soja
Aceite de palma
Alfalfa
Algodón
Almidón
Arroz
Azúcar (en todas sus versiones)
Berenjena
Color Artificial
Fructosa
Girasol
Glutamato monosódico

Harina de maíz
Harina de trigo
Harina de soja
Jarabe de maíz alto en fructosa
Leche en polvo
Lecitina de soja
Maíz
Maicena
Pan
Papa
Soja
Tomate
Trigo
Uvas



Aprende a sustituir alimentos

A continuación, te dejamos unas ideas de como sustituir alimentos en caso de no tener alguno al momento de la preparación.

Importante: Antes de hacer cualquier modificación te recomendamos que lo consultes para verificar si está todo bien o ver otras opciones.

Vegetales	Grasas y lácteos	Proteínas	Frutas
Kale, sustituir por: <ul style="list-style-type: none"> • Espinaca • Rúcula • Hongos • Berros 	Aceite de oliva, sustituir por: <ul style="list-style-type: none"> • Aceite coco • Mantequilla Ghee 	Carne, sustituir por: <ul style="list-style-type: none"> • Pollo • Cerdo • Cordero 	Banana, sustituir por: <ul style="list-style-type: none"> • Manzana verde
Berenjena, sustituir por: <ul style="list-style-type: none"> • Squash • Zucchini 	Bacon, sustituir por: <ul style="list-style-type: none"> • Salmón Ahumado • Sardinas 	Pollo, sustituir por: <ul style="list-style-type: none"> • Pavo • Cerdo 	Berries, sustituir por: <ul style="list-style-type: none"> • Fresas • Kiwi
Alcachofa, sustituir por: <ul style="list-style-type: none"> • Palmito • Espárragos • Coles de bruselas • Hogos 	Aceitunas, sustituir por: <ul style="list-style-type: none"> • Aguacate • Alcaparras 	Pescados, sustituir por: <ul style="list-style-type: none"> • Atún aceite de oliva • Sardinas • Cualquier otro tipo de pescado 	
Pimientos, sustituir por: <ul style="list-style-type: none"> • Tomate • Baby Peppers 	Frutos Secos, sustituir por: <ul style="list-style-type: none"> • Chía • Hemp seeds • Pumpink Seeds 	Pavo, sustituir por: <ul style="list-style-type: none"> • Pollo • Cerdo 	Aguacate, sustituir por: <ul style="list-style-type: none"> • Aceitunas • Aceite de oliva
Hongos, sustituir por: <ul style="list-style-type: none"> • Espárragos • Kale • Alcachofas 	Sour Cream, sustituir por: <ul style="list-style-type: none"> • Queso crema 	Huevos, sustituir por: <ul style="list-style-type: none"> • Pollo • Atún en aceite de oliva • Aguacate • Salmón Wild 	
Pepino, sustituir por: <ul style="list-style-type: none"> • Apio • Zanahoria • Zucchini • Rábano 	Queso, sustituir por: <ul style="list-style-type: none"> • Cualquier queso maduro 	Salmón ahumado, sustituir por: <ul style="list-style-type: none"> • Atún aceite de oliva • Sardinas • Bacon sin azúcar • Huevos 	
Zanahoria, sustituir por: <ul style="list-style-type: none"> • Calabaza • Queso maduro 		Camarón, sustituir por: <ul style="list-style-type: none"> • Calamar • Pulpo • Cualquier tipo de pescado • Aceite de oliva 	





Tips y Recomendaciones

¿Qué beber?

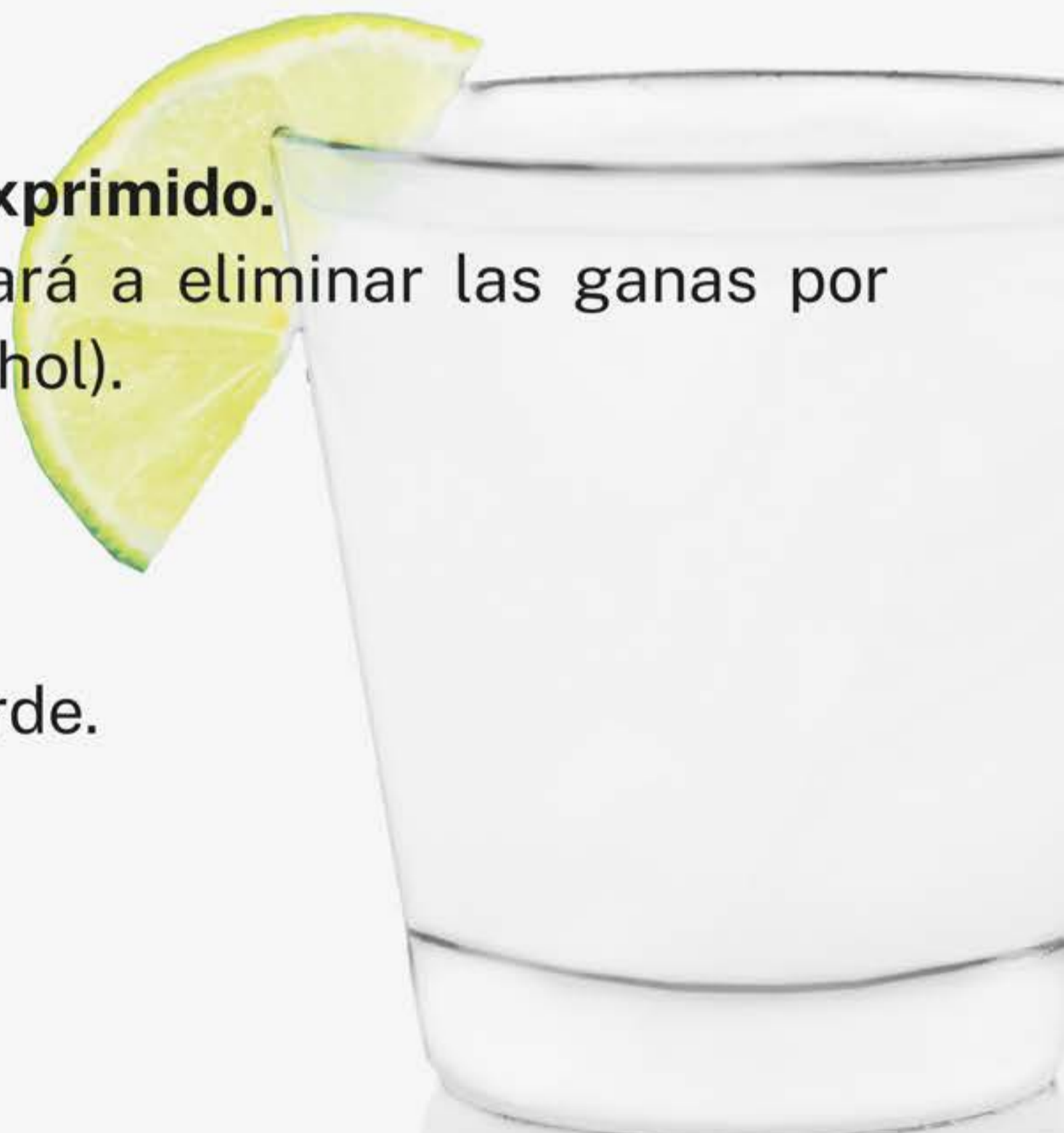
Te recomiendo que a partir de ahora trates de beber agua de acuerdo con tu sed.

¡Así es, tan simple como suena!

Lo importante es que tu cuerpo esté hidratado y nada mejor que agua para cumplir esa función.

Aquí te dejo unos ejemplos de bebidas que te pueden ayudar:

- **Agua filtrada.**
- **Agua con limón recién exprimido.**
- **Agua con gas** (te ayudará a eliminar las ganas por refrescos, cerveza y alcohol).
- **Agua saborizada por ti:**
 - Agua de pepino.
 - Agua de manzana verde.
 - Agua de menta.
 - Agua de fresas.
 - Agua de piña.
- **Té** (puede ser de manzanilla, verde, matcha moringa, etc.)



Tips para combatir la ansiedad

La ansiedad en el programa es generada por una conducta de tu cuerpo adictiva a lo que estás tratando de modificar. Ten presente que la ansiedad a la comida que puedas sentir, es un reclamo que tu cuerpo te hace cuando tienes dependencia a la azúcar, no lo confundas con apetito o hambre. La cual irá disminuyendo durante el tratamiento.

1. Retira de tu casa los alimentos procesados, como azúcar, harinas, galletas, chicles, dulces, pan, sodas, entre otros.
2. Cuando tengas ansiedad por comer, toma **brebaje** (Ver en el recetario).
3. No vayas al supermercado cuando estés con apetito.
4. Evita rodearte de personas negativas.
5. Si de pronto sientes ansiedad, cepíllate los dientes.
6. Sal para caminar, pasear a tu perro, o cualquier actividad que te ayude a distraer la mente.
7. Evita el consumir azúcar que te pide el cuerpo. Iremos cerrando ese círculo vicioso.
8. Chupar un granito de sal rosada.
9. Beber alguna infusión como té de manzanilla, de jengibre o incluso agua con gas con jugo de limón o de pomelo.

Tips para pedir en restaurantes

Hay que recordar que cada vez que salgamos a comer a un lugar que no es nuestro hogar, no vamos a tener nuestro aceite o sal con que cocinamos. Por lo que te sugerimos:

- Siempre pedir cosas frescas (que las hagan en el momento).
- Busca algo que se asimile a lo enviado en tu pauta.
- Elige alimentos simples, que no contengan tantos ingredientes.
- Pide tus alimentos con reducción de sal y/o sin soya.
- Si tu plato viene con algún tipo de salsa, pídelo por separado de tu comida.
- Prefiere platos con grasas saludables y proteínas.
- Pide las proteínas a la parrilla o grilladas.
- Comer porciones moderadas, ya que en restaurantes sirven más de lo que tú requieres.
- Para beber pide agua o agua con gas, puedes acompañar con rodaja de limón. No agregar endulzantes.
- Te recomendamos comenzar con un antipasto (jamones, quesos, aceitunas, prosciutto, frutos secos sin pasas ni maní, tomate seco, o algún marisco)
- Para no pedir postre te sugerimos llevar 2 cuadritos de chocolate cacao desde 80% con el que puedes acompañar con un té de hierbas o un rico café sin leches.



Tips para comer en el Aeropuerto

Este puede ser uno de los lugares donde se concentra la comida basura. En su mayoría venden sándwiches preenvasados, wraps "pseudo-saludables", jugos y bebidas cargados de azúcar, etc. Por lo que te sugerimos:

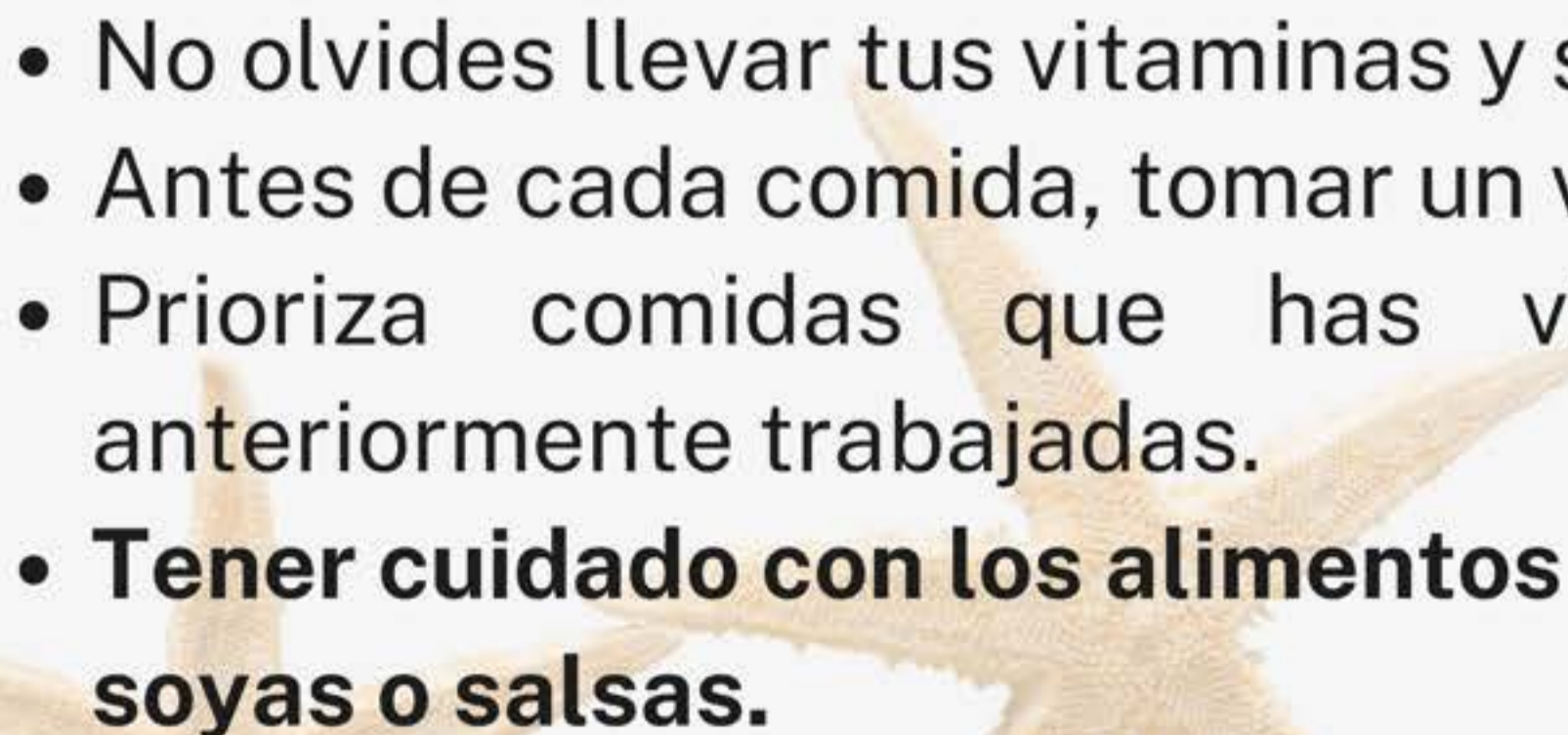
- Prioricé comer antes de ir al aeropuerto.
- Lleva contigo mix de frutos secos o galletas de arroz con mantequilla de almendras, un cuadrado de chocolate alto en cacao (85%) o algún snack saludable que hayas visto en tus pautas.
- Optar por tomar agua o agua con gas, le puedes agregar jugo o rodajas de limón.
- Puedes tomar café solo o té (negro o hierbas).
- Puedes hacer galletas saludables o muffins según el nuevo recetario.





Tips para comer saludable cuando viajes

La alimentación es la base de nuestra salud integral, bienestar y productividad. Te dejo los puntos a considerar cuando estás de viaje, ya que no contamos con todos los alimentos que tenemos en nuestras casas.

- No te desaparezcas, manda WhatsApp con tus preguntas y reportes de tus comidas para guiarte de la mejor manera.
 - Comer saludable es comer inteligente, entendiendo que tu hormona insulina odia los químicos de las comidas más procesadas y excesos de harinas. La dañan, alterando tu ciclo de oxidación de grasas y energías.
 - Hacer ejercicios al despertar focalizados y cardio (HITT) ejemplo: puedes hacer rutinas de bandas en el cuarto de hotel o salir a caminar.
 - Para mantener el cuerpo hidratado, prioriza tomar agua o puedes chupar granitos de sal rosada por los minerales que contiene.
 - Tomar agua con jugo de limón al despertar.
 - No olvides llevar tus vitaminas y suplementos (MCT oil).
 - Antes de cada comida, tomar un vaso de agua.
 - Prioriza comidas que has visto en tus pautas anteriormente trabajadas.
 - **Tener cuidado con los alimentos con sales procesadas, soyas o salsas.**
- 



Tips para comer saludable cuando viajes

- Siempre escoge en un plato la grasa saludable y la proteína.
- Pedir proteínas grilladas o a la parrilla.
- Puedes comer crema de verduras o sopas (fijándote siempre cómo están hechas).
- Te recordamos no comer carbohidratos de ninguna especie en la noche.
- Evita comer lechuga, siempre ve un mix de verduras o de hojas basado en plantas como rúcula, kale, berros, algas, etc. Incorporar en tus ensaladas palta, quesos maduros, aceitunas o semillas.
- Comer porciones moderadas en tus comidas, ya que siempre en lugares públicos sirven el doble o más de lo que tú necesitas.
- No comas por gula.
- Lleva contigo alimentos que te ayuden a no picotear en la calle como mix de frutos secos o galletas de arroz con mantequilla de almendras.
- Llevar chocolate alto en cacao.
- Si vas a tomar alcohol que sea una sola copa (no a diario) y toma agua mineral antes y después. Preferentemente destilados no combinados con bebidas.



Lectura recomendable



Te recomendamos que leas el libro “ **Cerebro de Pan**” del Doctor Perimutter para seguir reforzando tu aprendizaje.




The background features a light beige silhouette of a human head in profile, facing right. Scattered across the top and bottom of the page are several coffee beans. Interspersed with the beans are decorative, fan-like patterns made of fine, parallel gold lines, resembling stylized leaves or coffee bean pods. The overall aesthetic is clean and modern with a warm, natural color palette.


Vitaminas y minerales

Vitamina	Lo que entrega	Donde la encontramos
Omega 3 	<ul style="list-style-type: none"> • Reducen los triglicéridos • Salud cardiovascular • Antiinflamatorio • Buen funcionamiento cerebral y ocular 	<p>Pescado Nueces (semillas de linaza, chía y nueces negras) Aceites de plantas Alimentos fortificados (huevos)</p>
Choline	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo cerebral • Transporte de lípidos (grasas) y metabolismo • Función del hígado • Movimiento muscular • Función nerviosa • Metabolismo normal 	<p>Yemas de huevo Pescado Nueces Verduras (p. ej., brócoli, coliflor, espinacas)</p>
Vitamina C 	<ul style="list-style-type: none"> • Antioxidante • Colágeno y conectivo • Formación de tejido • Función inmune • Cicatrización de la herida 	<p>Fruta (p. ej., frutas cítricas, kiwi y fresas) Jugos (p. ej., naranjas, toronjas y tomate) Verduras (p. ej., brócoli, Bruselas, brotes, pimientos y tomates)</p>

Vitamina	Lo que entrega	Donde la encontramos
Vitamina D 	<ul style="list-style-type: none"> • Regulación de la presión arterial • Crecimiento óseo • Equilibrio de calcio • Producción de hormonas • Función inmune 	<p>Huevos Pescado (p. ej., arenque, caballa, salmón, trucha y atún) Aceite de pescado y aceite de hígado de bacalao</p>
Magnesio 	<ul style="list-style-type: none"> • Regulación de la presión arterial • Regulación del azúcar en la sangre • Formación ósea • Producción de energía • Secreción de hormonas • Función inmune • Contracción muscular • Función del sistema nervioso • Ritmo cardíaco normal • Formación de proteínas • Favorece la desintoxicación intestinal 	<p>Aguacates Frutas (p. ej., plátanos) Verduras de hojas verdes (p. ej., espinacas) Nueces y semillas de calabaza</p>
Selenio	<ul style="list-style-type: none"> • Antioxidante • Función inmune • Reproducción • Función de la tiroides 	<p>Huevos Arroz Carne Nueces y semillas Mariscos</p>

Vitamina	Lo que entrega	Donde la encontramos
Sodio	<ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio ácido-base • Regulación de la presión arterial • El equilibrio de fluidos • Contracción muscular • Función del sistema nervioso 	<p>Queso Pollo Platos con huevos y tortillas sopas</p>
Zinc	<ul style="list-style-type: none"> • Crecimiento y desarrollo • Función inmune • Función del sistema nervioso • Formación de proteínas • Reproducción • Gusto y olfato • Cicatrización de la herida 	<p>Carne de vaca Nueces Aves de corral Mariscos</p>
Aceite de orégano	<ul style="list-style-type: none"> • Combate bacterias malas, virus, hongos y parásitos de forma natural. • Eficaz contra infecciones del tracto respiratorio, sinusitis, sobre crecimientos de cándida y afecciones gastrointestinales. 	

Vitamina	Lo que entrega	Donde la encontramos
<p>MCT Oli </p>	<ul style="list-style-type: none"> • Triglicéridos de cadena media . • Entrega energía por periodos prolongados. • Saciedad. • Mejora función hepática. • Movilización de tejido graso a energía • Mejorar tu cerebro 	

 Vitaminas y minerales que te recomendamos mantener de forma permanente después de tu tratamiento.

"La alimentación es la base
de una vida saludable"



Reprogramación metabólica
CLAUDIA ZAVALA