USANA

Guía USANA para un

estilo de vida saludable y feliz

Índice

1. **Un estilo de vida holístico — Tu camino hacia el bienestar óptimo**

05 Hábitos de alimentación
09 Sueño
12 Manejo del estrés
16 Movimiento

2. **Nutrición y salud intestinal**

18 Prepárate para el éxito
- Limpieza de la cocina
- Pon atención a las señales de tu cuerpo

21 Macronutrientes
28 Micronutrientes
28 Calorías
30 Densidad nutricional
31 Fitonutrientes
32 Índice glucémico
34 Hidratación saludable
35 Guía de porciones
36 Arma tu plato
37 Prepárate para los retos

3. **Salud intestinal**

38 ¿Qué tan diversificado es tu microbioma intestinal?
40 Cómete el arcoíris
42 Sugerencias para comer a base de vegetales
43 Sugerencias para el estreñimiento ocasional
46 Combate la inflamación
48 El plan de comidas para 7 días de la Dra. Megan Rossi
51 Lista de compras para el plan de comidas

Un estilo de vida holístico

Tu camino hacia el bienestar óptimo

Introducción

Un estilo de vida holístico es la base de la salud y la felicidad. Los hábitos de alimentación, los horarios de sueño, el manejo del estrés, las rutinas de ejercicio y la nutrición adecuada están todos interconectados. Cuando uno se desequilibra, también otros aspectos de la vida resultan afectados.

Imagina este escenario: no dormiste bien y despiertas cansado y desanimado. Tu desayuno contiene poca fibra y mucha azúcar y pasa por alto todos esos importantísimos nutrientes que demostradamente influyen de forma positiva no solo en la salud intestinal, sino también en la salud y la felicidad en general. No tienes energía para ejercitarte y sencillamente no estás preparado para darlo todo. Si esto te resulta familiar, tranquilízate, no eres el único.

Ahora imagínate que dormiste muy bien y despiertas totalmente renovado y con actitud positiva. Estás lleno de energía y arrasas con tu objetivo de ejercicio diario, ya sea una sesión de acondicionamiento físico o seguirles el ritmo a los chicos en el parque. Estás satisfecho porque alimentas tu organismo con comidas nutritivas a lo largo del día. Con un objetivo definido, logras sacar todos tus pendientes y hasta te queda una hora para dedicarla a ti mismo.

Estos ejemplos muestran la diferencia que representa el sueño de calidad en tu día y cómo mejorar un aspecto de la salud puede resultar en una cascada de efectos positivos en el estilo de vida. Responde estos breves cuestionarios validados científicamente y descubre si tus factores de estilo de vida actuales resultan en un día positivo y productivo.

Hábitos de alimentación

Las emociones y los hábitos a la hora de comer pueden tener un profundo efecto en los alimentos que eliges. Empieza por conocer más a fondo tu tipo personal de alimentación.

Responde este cuestionario de opción múltiple encerrando en un círculo qué tan de acuerdo o en desacuerdo estás con cada declaración. Luego calcula tu resultado mediante el sistema de puntuación para saber qué tipo de comedor eres.

¿Qué tipo de comedor eres?

	En total desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Me encanta la comida y comer	1	2	3	4	5
2. Cuando estoy alterado, como más o menos	1	2	3	4	5
3. La mayoría de mis interacciones sociales están relacionadas con la comida	1	2	3	4	5
4. Suelo dejar comida en el plato al terminar de comer	1	2	3	4	5
5. Siempre estoy pensando en comida	1	2	3	4	5
6. Suelo tener hambre	1	2	3	4	5
7. Cuando estoy aburrido o enojado, como más o menos	1	2	3	4	5
8. Cuando estoy con alguien que está comiendo, suelo sentir hambre	1	2	3	4	5
9. Solo disfruto ciertos alimentos	1	2	3	4	5
10. Con frecuencia me siento en desventaja cuando las personas que me rodean están comiendo más o diferente a mí	1	2	3	4	5
11. Con frecuencia tengo tanta hambre que tengo que comer algo de inmediato	1	2	3	4	5
12. Ansío que sea la hora de comer	1	2	3	4	5
13. Cuanto estoy preocupado, ansioso o estresado, como más o menos	1	2	3	4	5
14. Es larga la lista de alimentos que no comería	1	2	3	4	5
15. Me torno irritable si me salto una comida	1	2	3	4	5
16. Disfruto comiendo una amplia variedad de alimentos	1	2	3	4	5
17. Cuando veo o huelo alimentos que me gustan, me dan ganas de comer	1	2	3	4	5
18. De entrada, me niego a probar alimentos nuevos	1	2	3	4	5
19. Me siento mareado si se me hace tarde para comer	1	2	3	4	5
20. Con frecuencia decido que un alimento no me gusta antes de probarlo	1	2	3	4	5
21. Con frecuencia, termino de comer rápidamente	1	2	3	4	5
22. Con frecuencia, como aunque no tenga hambre	1	2	3	4	5
23. Disfruto probando alimentos que no había probado antes	1	2	3	4	5
24. Cuando salgo a comer con amigos o familiares, como más de lo acostumbrado	1	2	3	4	5
25. En ocasiones me siento culpable o avergonzado después de comer	1	2	3	4	5

Adaptado del University College London Eating Behaviour Questionnaire [Cuestionario sobre Comportamiento Alimentario], Parmenter K, Wardle J; 1999-

TIPOS DE COMEDOR

Suma los resultados de cada pregunta como sigue:

Amante de la comida:	P1 ____ + P5 ____ + P12 ____ + P16 ____ + P23 = _____ Total
Comedor quisquilloso:	P4 ____ + P9 ____ + P14 ____ + P18 ____ + P20 = _____ Total
Comedor emocional:	P2 ____ + P7 ____ + P13 ____ + P22 ____ + P25 = _____ Total
Comedor hambriento:	P6 ____ + P11 ____ + P15 ____ + P19 ____ + P21 = _____ Total
Comedor social:	P3 ____ + P8 ____ + P10 ____ + P17 ____ + P24 = _____ Total

Interpretación de tus resultados

Amante de la comida: Te apasiona la comida y te encanta probar nuevas especialidades gastronómicas. Para ti, comer no es nada más saciar el hambre, también es alimentar tu interés por la comida como afición.

Comedor quisquilloso: Tu tendencia es mantenerte alejado de nuevos ingredientes y tal vez rechaces ciertos alimentos. Probablemente tengas sólidas preferencias alimentarias y te apegues a sabores familiares.

Comedor emocional: Tus opciones de comida tal vez estén ligadas con sentimientos, más que con niveles de hambre.

Comedor hambriento: Al comer, satisfaces un hambre física intensa que puede ser resultado de no comer suficiente. No tener horarios de comida regulares puede hacer que te sientas cansado e irritable.

Comedor social: Probablemente influya en ti lo que comen las personas que te rodean y podrías sentir que te estás perdiendo de algo. Tal vez te resulte complicado tomar buenas decisiones en cuanto a qué comer en situaciones sociales.

SUGERENCIAS VALIOSAS

Ahora que sabes qué tipo de comedor eres, echa un vistazo a las sugerencias y trucos que te ofrecemos a continuación para ayudarte a actuar en función de tus objetivos de salud.

Sugerencia valiosa para amantes de la comida: Para ti la comida tiene que ver tanto con el disfrute como con la nutrición, entonces, sigue disfrutando de una amplia variedad de alimentos, en especial opciones a base de vegetales. El secreto está en el equilibrio, así que practica la moderación, come abundante fibra y consulta la guía del tamaño de las porciones en la página 35.

Sugerencia valiosa para comedores quisquillosos: Agregar frutas y verduras a tus platillos favoritos te ayudará a incrementar la variedad de alimentos a base de vegetales de tu dieta: excelente forma de aumentar el consumo de fibra y de mantener feliz al microbioma intestinal.

Sugerencia valiosa para comedores emocionales: Practica 15 minutos de mindfulness cuando te sientas estresado, alterado, enojado o ansioso. Dedica tiempo a desestresarte todos los días. En ocasiones, el hambre emocional puede ser normal, pero en exceso puede incidir en tus objetivos de control del peso. El ejercicio moderado, la interacción con amigos y el sueño de calidad (7 a 9 horas de sueño todas las noches) puede ayudarte a sortear tiempo difíciles.

Sugerencia valiosa para comedores hambrientos: Para equilibrar los niveles de azúcar en la sangre y los niveles de hambre, prueba con comidas pequeñas más frecuentes durante el día.

Sugerencia valiosa para comedores sociales: Comer saludable no significa evitar situaciones sociales. Cuando salgas a comer, incluye una porción de verduras o de granos enteros en la comida para aumentar la cantidad de fibra y de nutrientes vegetales benéficos.

Tu calculadora de sueño

El sueño es una de las formas de apoyo para una óptima salud intestinal y el bienestar en general más subestimadas, de tal forma que muy pocos logran el balance adecuado de sueño de buena calidad. Dormir bien suele tener amplios beneficios para la dieta, la salud inmunitaria, el estado de ánimo y la concentración. Se ha demostrado en estudios que la falta de sueño también puede afectar qué tanto come uno: la ingesta calórica diaria se incrementa por el equivalente de cuatro rebanadas de pan. Es más, quienes no duermen lo suficiente, tienden a preferir alimentos con escasos nutrientes y ricos en calorías, más que alimentos integrales.

Por todos los beneficios que reporta, vale la pena que evalúes tus hábitos de sueño actuales. Contesta el siguiente cuestionario y cuenta los puntos para descubrir qué tan bien descansas.

¿Qué tanto duermes?

1. ¿Cuántas horas sueles dormir cada noche? Resta el tiempo que pasas despierto en la cama (es decir, cuánto tardas en dormirte o cuánto tiempo dormitas después de despertar).

Menos de 5 horas	5 a 6 horas	6 a 7 horas	Más de 7 horas
0 Punto	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos

2. ¿Cuánto tiempo pasas acostado antes de conciliar el sueño?

Más de 60 minutos	31 a 60 minutos	15 a 30 minutos	Menos de 15 minutos
0	1	2	3

3. ¿Qué tan efectivo es tu sueño? Toma las horas que sueles dormir de la primera pregunta y divídelas entre el número total de horas que sueles pasar en la cama. *Por ejemplo, si en general pasas 10 horas en la cama y duermes ocho, la efectividad de tu sueño es 0.8.*

0 a 0.64	0.65 a 0.74	0.75 a 0.84	0.85 a 1
0	1	2	3

4. ¿Cuántos días por semana tomas suplementos o medicamentos de prescripción para ayudarte a dormir?

3 a 7 días	1 a 2 días	1 día	Nunca
0	1	2	3

5. ¿Con qué frecuencia se te dificulta mantenerte despierto durante actividades como compromisos sociales, conducción de vehículos o comiendo?

3 o más veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 vez por semana	Nunca
0	1	2	3

6. ¿Cómo calificas la calidad de tu sueño en general?

Muy mala	Regular	Bastante buena	Excelente
0	1	2	3

Suma los puntos de las preguntas 1 a 6 y registra tu calificación:_____ puntos

¿En qué rango está tu calidad de sueño?

0 — Sueño de mala calidad

18 — Sueño de excelente calidad

Adaptado de Love Your Gut [Quiere a tus intestinos], por la Dra. Megan Rossi, y basado en el Pittsburgh Sleep Quality Index [Índice Pittsburgh de la calidad del sueño].

A continuación, sugerencias sencillas para cuando es necesario mejorar la calidad del sueño:

- Apégate a un horario regular para irte a la cama y despertar, incluso los fines de semana, de modo de facilitar la regulación del ritmo circadiano.

- Haz de tu habitación un santuario para el sueño. Opta por almohadas y ropa de cama acogedoras. Escucha ruidos blancos o algún otro sonido tranquilizante que te induzca al sueño. Instala un difusor de aromas o rocía la almohada con lavanda o algún otro aroma calmante para la hora de dormir. Por la noche, reduce la temperatura de tu habitación para evitar que se caliente en exceso.

- La melatonina es la hormona de la "hora de dormir", y la oscuridad estimula su producción. Dos horas antes de irte a la cama, reduce los niveles de luz, activa el filtro de luz azul de tu celular (en el iPhone de Apple se llama Night Shift) y comprométete a dejar de lado los aparatos electrónicos, incluido el televisor y la computadora. Para relajarte, lee un libro o el periódico.

- La cafeína es un estimulante que puede interferir con la producción de melatonina. Interrumpe el consumo de cafeína hacia las 2:00 p.m. Toma las bebidas con mayor contenido de cafeína, como café o té negro, antes del mediodía, y a partir de las 2:00 p.m., disfruta de bebidas con menos cafeína o chocolate.

- El sistema digestivo descansa por la noche. Comer ya tarde lo confunde o altera. Que tu última comida del día sea de 2 a 3 horas antes de acostarte. Si el hambre te despierta con frecuencia, incluye una colación ligera, por ejemplo, un yogurt, antes de irte a la cama.

Si tienes problemas para desconectarte por la noche, intenta con estas sugerencias de profesionales:

- Practica algún ejercicio de respiración en que la exhalación dure el doble de la inhalación (por ejemplo, inhala durante cinco segundos y exhala durante 10). Haz este ejercicio durante 5 a 10 minutos. Una exhalación prolongada estimula la respuesta "descansar y digerir".
- Toma un baño caliente con aceites esenciales con lavanda o sales de Epsom.
- Escribe tus pensamientos antes de irte a la cama. Grandes ideas, preocupaciones, objetivos —lo que te venga a la mente—, anótalo. Será menos probable que tus pensamientos se aceleren cuando estés intentando dormirte.

Después de una noche de buen sueño, el cortisol es tu hormona del "despertar" amigable. La exposición a la luz estimula su producción. Empieza tu día al aire libre disfrutando del sol matutino o, en interiores, pasa de 10 a 15 minutos cerca de una ventana por donde entre el sol para ayudar al organismo a despertar por completo.

Controla tu estrés cotidiano

La sensación de estrés y ansiedad suele impactar directamente al intestino en virtud del eje intestino-cerebro: una constante comunicación en dos sentidos entre el intestino y el cerebro. Cuando el cerebro envía señales de estrés, también el funcionamiento intestinal puede sentirlas (lo cual ayuda a explicar por qué algunas personas batallan para evacuar cuando están estresadas). ¿Qué tan estresado estás? Para descubrirlo, contesta el siguiente cuestionario.

¿Qué tan estresado estás?

Tus pensamientos y sentimientos pueden cambiar de un día para otro, incluso durante un mismo día. Para esta evaluación, reflexiona sobre los pensamientos y sentimientos que has experimentado en el último mes. Para cada pregunta, encierra en un círculo la respuesta que mejor representa con qué frecuencia piensas o sientes de esa manera.

	Nunca	Rara vez	A veces	Bastante seguido	Muy seguido
¿Con qué frecuencia te sientes nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
¿Con qué frecuencia te sientes incapaz de controlar los aspectos importantes de tu vida?	0	1	2	3	4
¿Con qué frecuencia sientes que controlas la situación?	4	3	2	1	o
¿Con qué frecuencia te sientes alterado porque sucede algo inesperado?	0	1	2	3	4
¿Con qué frecuencia eres incapaz de afrontar todo lo que tienes que hacer?	0	1	2	3	4
¿Con qué frecuencia sientes que tienes el control de lo que te incomoda en tu vida?	4	3	2	1	0
¿Con qué frecuencia te sientes enojado porque sientes que la vida se sale de tu control?	0	1	2	3	4
¿Con qué frecuencia sientes que la vida está en tus manos?	4	3	2	1	0
¿Con qué frecuencia sientes que los problemas se acumulan y no puedes resolverlos?	0	1	2	3	4
¿Con qué frecuencia te sientes con la confianza de que puedes manejar tus problemas personales?	4	3	2	1	0

Suma los puntos de las preguntas 1 a 6 y registra tu calificación:_____ puntos

¿Qué tan estresado estás?

Muy poco estrés

Extremadamente estresado

Adaptado de Love Your Gut [Quiere a tus intestinos], por la Dra. Megan Rossi.

¿Qué puedes hacer para aliviar el estrés y reprogramar tu eje intestino-cerebro cuando te sientes agobiado?

- **Practica la técnica de respiración de la caja.**
  Siéntate en una posición cómoda en una silla o en el piso. Cierra los ojos y pon las manos en el estómago. Inhala lentamente durante cuatro segundos. Retén el aliento al máximo de la inhalación otros cuatro segundos. Exhala lentamente contando otra vez cuatro segundos. Haz una pausa al final de la exhalación durante —sí, adivinaste— cuatro segundos. Observa cómo el estómago se expande y contrae. Repite este ejercicio durante cinco minutos.

- **Visita un refugio para la felicidad.**
  Cierra los ojos e imagínate en tu lugar favorito. Que todos tus sentidos participen —tacto, oído, vista y olfato. Si imaginas que estás en la playa, ¿qué sensación produce la calidez del sol en el rostro o la arena en los pies? ¿Logras oír el romper de las olas en la playa o a las gaviotas volando en lo alto? ¿Percibes el olor del agua de mar? ¿Puedes ver cómo se balancean las palmeras con la brisa o a una ballena irrumpir en el horizonte? Mientras practicas esta técnica de visualización, respira regular y pausadamente

- **Intenta la relajación muscular progresiva.**
  Siéntate en una posición cómoda en una silla o en el piso. Cierra los ojos y empieza por tensar los músculos del rostro durante 3 a 5 segundos; a continuación, relaja los músculos durante 10 segundos. Avanzando hacia abajo, tensa y relaja cada grupo muscular del cuerpo, hasta llegar a los dedos de los pies.

- **Ríete con ganas.**
  Ve una comedia, lee un libro divertido o cuenten chistes entre amigos. Si te gusta innovar, prueba con el yoga de la risa. Al reír se reduce la respuesta al estrés y mejora el estado de ánimo.

Movimiento

El cuerpo está diseñado para moverse. El movimiento es favorable para la masa muscular magra, la salud articular y la densidad mineral ósea. En el mundo moderno, las actividades humanas se han hecho más sedentarias, de tal forma que muchas personas pasan periodos prolongados sentadas ante un escritorio. Al reducirse el movimiento, se requieren menos calorías y es más fácil subir de peso. A continuación, algunas sugerencias sencillas para combatir un estilo de vida sedentario en el trabajo:

- Ponte de pie cada hora y muévete o estírate durante cinco minutos
- Durante los recesos, da un paseo
- Lleva la oficina al exterior caminando durante las juntas
- Olvídate del elevador y usa las escaleras
- Vete a la oficina en bici o a pie, si no está lejos

Para adultos saludables, se recomiendan 150 minutos de actividad física moderada a la semana y estiramientos musculares cuando menos dos veces por semana.

¿Te cuesta hacer ejercicio? No te desanimes. Para estar saludable no necesitas un programa de ejercicio, cualquier actividad física cuenta. Piensa en formas divertidas de mover el cuerpo. Baila en la sala de la casa. Dale la vuelta al parque en bici, saca a pasear al perro o admira el paisaje durante una caminata al aire libre. Así harás más disfrutable el movimiento. Además, experimentarás fantásticos efectos secundarios: no solo mantendrás a raya el peso, también estarás haciendo algo por tu bienestar mental y emocional, la salud intestinal y el sistema inmunitario. Conforme tu organismo se adapta a más movimiento, irás interesándote más por una rutina de ejercicio. Lo más importante es, sencillamente, empezar a moverse.

Nutrición y salud intestinal

Prepárate para el éxito

Cocina surtida

Crea un ambiente positivo y estimulante surtiendo tu cocina con abundantes alimentos de base vegetal y limitando los alimentos y bebidas muy procesados, que suelen ser ricos en azúcar añadido y grasas saturadas. Claro que no tiene nada de malo disfrutar de tus Colaciónes favoritas con moderación, pero asegúrate de tener también a la mano Colaciónes y alimentos de origen vegetal ricos en fibra y beneficios. La guía de compras incluida en el plan de alimentación, al final de este folleto, es un excelente punto de partida.

Revisa la despensa, los anaqueles, el refrigerador y el congelador (¡No olvides el cajón de los placeres secretos del escritorio o de la mesita de noche!). Identifica los alimentos y bebidas que vas a eliminar y ponlos en el mostrador. Revisa con mucha atención y elige uno o dos, y luego, deshazte del resto. Sustitúyelos por opciones integrales, por opciones a base de vegetales. Analiza las recetas de comidas y Colaciónes a partir de la página 48, que puedes preparar en cantidad y congelar.

A continuación, sugerencias para empezar la transformación saludable de la cocina:

Limita lo siguiente:

- Limita las golosinas con mucha azúcar, como caramelos, galletas, pasteles, brownies, pastitas, helado, cereal endulzado, bebidas gaseosas y jugo de fruta
- Mantequilla, manteca y crema
- Granos refinados, como arroz blanco, pan blanco y harina blanca
- Carnes rojas y procesadas

Súrtete de:

- Frutas enteras, granola baja en azúcar, avena y cereal integral para desayuno bajo en azúcar
- Yogurt vivo
- Galletas saladas integrales
- Hummus
- Aceitunas
- Paquetes de nueces mixtas
- Mantequilla de nueces sin endulzar (la lista de ingredientes debe ser 100 por ciento nueces)
- Latas de leguminosas mixtas
- Verduras frescas y congeladas
- Aceite de oliva extra virgen
- Chocolate oscuro (cuando menos 70 por ciento de cacao)

Pon atención a las señales de tu cuerpo

El estómago vacío produce grelina, la hormona del hambre, que manda una señal de hambre al cerebro. Tal vez oyes que tu estómago hace ruidos o te sientes ligeramente mareado. Al comer y beber, el estómago se llena y expande, y deja de producir grelina. Al expandirse, manda al cerebro la señal de que ya se llenó, pero esto no sucede de inmediato, al cerebro le toma tiempo percatarse de que ya estás satisfecho y debes dejar de comer. Comer demasiado, demasiado rápido, te hará sentirte excesivamente lleno para cuando el cerebro reciba el mensaje.

Comer con consciencia hace más disfrutable la experiencia, y resulta favorable tanto para evitar problemas por comer en exceso como para síntomas intestinales. En vez de devorar una barra de chocolate, dedica unos momentos extra a estar presente con tu comida. Siéntate a una mesa despejada, sin tu teléfono ni ninguna otra distracción. Al comer, involucra todos tus sentidos: observa el aspecto de la comida, los olores, sabores, texturas y sonidos. Saborea cada bocado, sin culparte ni atiborrarte.

Macronutrientes

A diferencia de una típica máquina de motor, el organismo funciona con tres tipos principales de combustible: proteínas, carbohidratos y grasa. En general, para funcionar al máximo prefiere los tres, y la mayoría de los productos alimenticios contiene una mezcla de estos macronutrientes esenciales.

Carbohidratos

En una dieta saludable y balanceada, la fuente preferida de combustible para el organismo son los carbohidratos; los tres tipos principales incluyen azúcares, almidones y fibra. Los carbohidratos se descomponen en glucosa (azúcar) durante la digestión y se absorben en el torrente sanguíneo, donde impulsan las actividades diarias, de la respiración al ejercicio. El cerebro es uno de los principales consumidores de glucosa como combustible: aproximadamente media taza al día, según algunos estudios. Los sobrantes de glucosa pueden almacenarse en los músculos y el hígado para usarse posteriormente. Si el organismo ha almacenado toda la glucosa que necesita, puede convertirla en grasa como reserva de energía de largo plazo.

Todos los alimentos a base de vegetales tienen carbohidratos, por ejemplo, granos integrales, leguminosas, nueces, semillas, frutas y verduras. A pesar de lo que hayas oído, estos carbohidratos no son de temer.

Un tipo de carbohidrato que vale la pena limitar es el azúcar añadido, que suele encontrarse en alimentos como galletas, chocolate, miel, bebidas carbonatadas y productos de dieta 'bajos en grasa', y muchas veces se agrega durante el procesamiento de los mismos. El azúcar hace que los niveles de azúcar en la sangre lleguen rápidamente a su máximo nivel, como se describe más adelante en la sección sobre el índice glucémico. El organismo controla cuidadosamente los niveles de azúcar en la sangre y el páncreas produce la hormona insulina para responder al aumento de azúcar en la sangre.

La insulina es una hormona de almacenamiento que indica a los tejidos del cuerpo, incluidos los músculos esqueléticos y el hígado, que extraigan azúcar del torrente sanguíneo y la almacenen. Incluso si la capacidad de almacenamiento del organismo ha llegado al tope, el páncreas sigue produciendo más y más insulina, pero los tejidos la ignoran o no pueden responder a ella. Esto se llama resistencia a la insulina. Como resultado de ello, el azúcar en la sangre se eleva y el organismo batalla para estar a la altura. Cuando el azúcar en la sangre se eleva, puede dar lugar a resistencia a la insulina, síndrome metabólico y, eventualmente, diabetes tipo 2.

Aparte del tema de la insulina, el azúcar añadido tiene pocos nutrientes, es decir, que no proporciona fibra ni micronutrientes. ¿Debes evitar todo lo dulce? No necesariamente. Define un tope de azúcar añadido y apégate a él. La American Heart Association [Asociación Estadounidense del Corazón) recomienda un máximo diario de 25 g de azúcar añadido para las mujeres y 30 g para los hombres. Puedes también agregar las bondades de los vegetales a la mezcla combinando nueces y frutos secos con el chocolate.

¿Y el azúcar que se encuentra naturalmente en frutas, verduras y lácteos? El azúcar natural se absorbe en el torrente sanguíneo como glucosa, pero hay diferencias importantes. Primero, la cantidad de azúcar presente en estos alimentos integrales es significativamente menor que la de azúcar añadido durante el procesamiento de los alimentos. Sería muy difícil que una persona saludable se excediera con el azúcar de estos alimentos. Segundo, estos alimentos son ricos en nutrientes, contienen fibra, proteínas y grasa que retardan la absorción del azúcar en el torrente sanguíneo. Además, contienen importantes vitaminas, minerales y fitonutrientes. A menos que tengas diabetes y necesites estar muy consciente del azúcar de la fruta, no te preocupes por el consumo de estos alimentos buenos para ti.

Fibra

La fibra es un carbohidrato que se encuentra en las partes comestibles de vegetales como las frutas, verduras, leguminosas, granos enteros, nueces y semillas. Como elemento importante de una dieta nutritiva, no se encuentra en productos animales —carne, leche y lácteos—, así que vale la pena incrementar el consumo de vegetales para cumplir con los objetivos de ingestión de fibra.

Tradicionalmente se ha considerado que la fibra solo ayuda a regularizar los movimientos del intestino. Ciertos tipos de fibra sí ayudan a la consistencia de las heces y facilitan la evacuación. Pero ciertos beneficios de la fibra descubiertos más recientemente van más allá del intestino, y se relacionan con una mayor salud y felicidad en general.

A diferencia de otros tipos de carbohidratos, la fibra no puede ser digerida por las células humanas, y el intestino humano no la convierte en azúcar. Por el contrario, alimenta a las bacterias intestinales amigables, que luego producen una gama de compuestos benéficos conocidos como ácidos grasos de cadena corta, o AGCC. Estos AGCC son muy destacados: ayudan a regular el apetito, proveen de combustible al recubrimiento intestinal, estimulan el sistema inmunitario y ayudan a que todo transite por el intestino grueso.

Muchos beneficios importantes de la fibra para la salud pueden ayudar a:

- Poner en movimiento el intestino y que mantenga su regularidad
- Dar consistencia a las heces
- Mantener un peso saludable haciendo que te sientas lleno más tiempo
- Regular el azúcar en la sangre
- Reducir el colesterol LDL (el 'malo')
- Reducir la presión sanguínea
- Incrementar la absorción de minerales en el intestino
- Prevenir enfermedades GI como la diverticulitis
- Fomentar un microbioma saludable alimentando a los microbios benéficos
- Reducir el riesgo de cardiopatías, diabetes tipo 2, cáncer de colon y otros padecimientos. En datos acumulados de más de un millón de personas se encontró que el incremento de ocho gramos de fibra al día se relacionaba con una reducción de 15 por ciento del riesgo de diabetes tipo 2; del 19 por ciento del riesgo de que sobrevenga alguna cardiopatía, y del ocho por ciento del riesgo de cáncer de colon.

Consejos relacionados con la fibra:

- Apúntale a 30 g de fibra al día: aproximadamente dos frutas, cinco porciones de verdura, tres de granos enteros y de una a dos de nueces, semillas o leguminosas.
- Si estás haciendo seguimiento de los macronutrientes, resta la fibra dietaria del total de carbohidratos de las etiquetas de información nutricional.
- Incrementa la cantidad de fibra lenta y progresivamente para dar tiempo al intestino de que se adapte al nuevo consumo.
- Olvídate de los jugos, pues cuando se hace jugo de frutas o verduras, se pierde la fibra. Opta por licuar los alimentos enteros y mejor prepárate un smoothie.

Proteína

La proteína es el elemento principal de los músculos, hormonas, enzimas responsables del control de las funciones del organismo, y más. Se estima que el cuerpo humano contiene ¡más de dos millones de proteínas! Digeridas como aminoácidos, se absorben en el torrente sanguíneo para que el organismo los utilice para construir moléculas proteicas grandes. De los 20 aminoácidos, nueve son esenciales, es decir, el cuerpo no puede producirlos adecuadamente, más bien provienen de la dieta. Son buenas fuentes de proteínas las carnes magras, las leguminosas, los huevos, los lácteos y la soya. También se encuentran en vegetales, nueces, semillas y granos enteros. No todas las proteínas de estas fuentes son completas (que contengan los 20 aminoácidos), de modo que es importante consumir proteínas de diversas fuentes.

Grasas

Las grasas son esenciales para apoyar la salud de las células, producir hormonas, absorber las vitaminas solubles en grasa (A, D, E y K) de la dieta, proteger los nervios y proporcionar energía. En una dieta cetogénica, la grasa es la fuente primaria de energía para el organismo. Son tres, los tipos principales: saturada, insaturada y trans. El tipo de grasa que consumas hace mucha diferencia en una dieta saludable. Una regla general es consumir 90 por ciento de grasa insaturada y 10 por ciento de saturada. Evita la grasa trans, pues eleva los niveles de colesterol LDL, o “malo” y reduce los de colesterol HDL, o “bueno”, fenómeno que incrementa el riesgo de una cardiopatía. Las grasas trans se califican de “parcialmente hidrogenadas” y se encuentran en muchas Colaciónes y productos horneados de paquete, así como en comidas rápidas: otra buena razón para seguir una dieta de alimentos no procesados.

Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas se encuentran principalmente en los vegetales. Por su estructura, son líquidas a temperatura ambiente (excelente forma de saber si una grasa es insaturada o saturada) y se consideran como las más saludables por sus efectos benéficos en la salud del corazón. Es probable que estés familiarizado con los ácidos grasos omega-3 y omega-6. El organismo no puede producir estas grasas poliinsaturadas, por eso, debe obtenerlas de la dieta. Son buenas fuentes de grasas insaturadas los pescados grasos (como el salmón), el aguacate, las nueces y las semillas.

Las grasas saturadas se encuentran principalmente en productos animales, como la carne y los lácteos, entre otros, carne roja, cordero, cerdo, manteca, crema, mantequilla y queso. En general son sólidas a temperatura ambiente. Algunas forman parte de aceites vegetales, como el de coco, el de palma y el de palmiste. La grasa saturada puede incrementar la cantidad de colesterol LDL, o "malo", que suele aumentar el riesgo de alguna cardiopatía.

El poder de los vegetales

Las recomendaciones dietarias son diferentes para cada uno. Si tú te llenas de alimentos vegetales amantes del intestino, no necesitas concentrarte en cálculos numéricos.

Micronutrientes

Los micronutrientes son vitaminas y minerales. Comparados con los macronutrientes, que suelen medirse en gramos, el organismo necesita muy pequeñas cantidades, en general microgramos y miligramos. No cuentan para las necesidades de energía, pero son esenciales para el funcionamiento del organismo. Por ejemplo, el magnesio participa en más de 300 procesos metabólicos del organismo.

Los micronutrientes son tan importantes para la buena salud, que las agencias públicas de salud han definido cantidades diarias recomendadas. Para más información, consulta el sitio web del gobierno local.

Calorías

El organismo se alimenta de la energía de los alimentos y bebidas que consumes, y esa energía se mide en calorías.

¿Es necesario contar calorías? Tal vez te has enterado de atletas que deciden calcular sus necesidades calóricas y hacen un seguimiento diario: su nutrición es vital para un óptimo desempeño. Sin embargo, para la mayoría de las personas no es necesario, toma demasiado tiempo y se corre el riesgo de

arruinar la relación con la comida. Cuando se trata de la salud y el manejo del peso, tampoco es tan sencillo como "calorías que entran, calorías que salen". En realidad, tú no absorbes todas las calorías de lo que comes, en particular cuando provienen de alimentos vegetales integrales, como las nueces.

Basta con comer alimentos de buena calidad y ricos en nutrientes en porciones adecuadas para cada quien. Lee más al respecto más adelante, en la sección "Porciones".

La cantidad de calorías que tu organismo necesita depende del género, la estatura, el peso, la edad y el nivel de actividad física. Las agencias públicas de salud han determinado una norma para la ingesta diaria de calorías: en general, 2,000 para las mujeres y 2,500 para los hombres. Éstas son estimaciones adecuadas para personas jóvenes, activas y con un peso saludable. Define tus propias necesidades calóricas calculando tu tasa metabólica basal (TMB), cantidad mínima de calorías que tu organismo necesita para funcionar adecuadamente en reposo. En línea hay muchas calculadoras de TMB. Para una estimación más precisa, busca alguna que incluya el nivel de actividad. Ten en cuenta que el metabolismo no varía mucho, así que tu actividad diaria es clave para mantener una cifra precisa.

En vez de concentrarte en las calorías, opta por abundantes alimentos vegetales integrales para sentirte satisfecho más tiempo. También será menos probable que te excedas con alimentos bajos en nutrientes y ricos en calorías.

Densidad nutricional

Con la edad, la necesidad de calorías se reduce, por eso es importante aprovechar al máximo los alimentos consumidos. Elige alimentos ricos en nutrientes, que ofrezcan más proteína, fibra, vitaminas y minerales, así como fitonutrientes, por calorías consumidas. Con sencillos intercambios, salen las cuentas. Por ejemplo, una rebanada de pan blanco y una rebanada de pan integral tienen más o menos el mismo número de calorías, pero la rebanada de pan integral tiene casi el doble de fibra y proteína que el blanco, y más minerales.

Fitonutrientes

Los fitonutrientes son compuestos benéficos producidos por los vegetales. Se encuentran en todos los alimentos vegetales: frutas, verduras, granos integrales, legumbres, nueces, semillas y hierbas y especias. Las antocianinas y catequinas, así como los carotenoides, flavonas, isoflavonas y sulfuros de alilo, son fitonutrientes comunes. Los investigadores han identificado más de 5,000 diferentes fitoquímicos, muchos con poderes antioxidantes... ¡y todavía quedan muchos más por descubrir!

No se han definido cantidades diarias recomendadas para los fitonutrientes, pero diversificar los alimentos vegetales garantiza variedad en los fitonutrientes de la dieta. Empieza a ampliar la diversidad de vegetales en tus comidas planteando objetivos alcanzables, por ejemplo, escogiendo tus favoritos de cada grupo —frutas, verduras, granos integrales, legumbres, nueces, semillas y hierbas y especias— y comprométete a una porción extra diariamente. Incrementa las porciones a nueve o más por día y experimenta con un nuevo alimento vegetal cada semana.

Indice glucémico

Los carbohidratos se digieren a ritmos diferentes. Los que se digieren lentamente, permiten que el azúcar de la sangre aumente de manera constante. Otros se digieren con mayor rapidez y hacen que el nivel de azúcar en la sangre se eleve con rapidez. El índice glucémico (IG) mide qué tan rápidamente sube el nivel de azúcar en la sangre después de comer alimentos que contengan carbohidratos respecto de la glucosa pura. Los alimentos se clasifican en una escala de 0 a 100, donde la glucosa pura es 100. Mientras más bajo su lugar en la escala, más lenta es la elevación del azúcar en la sangre después de comer. En beneficio de la salud, lo deseable es evitar picos de azúcar en la sangre, así como el inevitable desplome de la energía después de una subida de azúcar.

Los alimentos se clasifican según la escala siguiente:
IG bajo: 0–49
IG medio: 50–69
IG alto: 70–100

Cuando elijas lo que vas a comer, recuerda que los alimentos a base de vegetales integrales contienen abundante fibra para un IG bajo, en general.

Los alimentos de IG alto no son necesariamente malos para ti, depende de cuántos gramos de carbohidratos contengan y si también contienen otros macronutrientes. Algunos helados tienen un IG más bajo que una papa al horno, pero la papa al horno es una opción más saludable por el beneficio de la fibra y los micronutrientes.

Hay varias maneras de hacer más lenta la absorción de la glucosa en la sangre, entre otras, consumir alimentos de bajo índice glucémico, o bien, combinar alimentos de índice glucémico alto con proteína, grasa y fibra. Estos macronutrientes retrasan la elevación del azúcar en la sangre. En muchas culturas, los patrones dietarios lo hacen intuitivamente, por ejemplo, combinando arroz con frijoles.

Hidratación saludable

Hasta 60 por ciento del cuerpo del humano adulto es agua. Todas las funciones del organismo dependen de la hidratación. La fibra necesita agua para atravesar la digestión.

Cuando uno está ocupado, es fácil olvidar beber suficiente agua. Para cuando sientes sed, podrías ya estar ligeramente deshidratado. A continuación, algunos consejos para mantenerse hidratado:

- Bebe sobre todo agua. Las bebidas gaseosas, el jugo y algunas bebidas para deportistas son ricas en azúcar añadido. Para darle un delicioso sabor, aromatiza el agua con frutas y verduras.
- Trata de beber cuando menos ocho vasos de agua al día, o más si haces ejercicio intenso o pasas tiempo al aire libre.
- Lleva contigo una botella reutilizable para tener H2O siempre a la mano.
- Come frutas y verduras hidratantes. Manzanas, uvas, melones, pepinos y lechugas contienen nutrientes y agua.

Guía de porciones

Para que tu dieta sea saludable y nutritiva, no necesitas contar calorías o dar seguimiento a los macronutrientes. Basta con mezclar equilibradamente alimentos ricos en nutrientes para proporcionar a tu organismo la nutrición que necesita. Para encontrar la proporción perfecta, usa la mano como guía para calcular rápidamente tus comidas: no necesitas báscula ni recipientes porcionados. Las manos son proporcionales: una persona grande tiende a tener manos grandes y requiere porciones más grandes, en tanto que una persona pequeña tiende a tener manos pequeñas y necesita porciones más pequeñas.

Guía práctica de porciones

Puño cerrado: granos enteros

Palma: proteínas magras, frutas

Mano ahuecada: nueces

Dos puñados: verduras

Pulgar completo: grasas saludables

Punta del pulgar: aceites saludables

Arma tu plato

¿Cómo se ve en tu plato una comida saludable?

bebidas

Bebe ocho vasos de agua, más té y café sin endulzar

lácteos

Yogurt, kéfir y queso (de preferencia fermentado)

vegetales

Consume todo tipo de vegetales de todos colores, de preferencia frescos o congelados

granos enteros

Avena, quinoa, arroz integral, pan y pasta integrales

proteína magra

Pescado, aves y legumbres

frutas

Consume frutas surtidas de todos colores, de preferencia frescas o congeladas (sin azúcar añadido)

grasas saludables

Nueces, mantequilla de nueces, semillas y aceite de oliva

hierbas y especias

Agrega muchas hierbas frescas y deshidratadas y especias: una delicia para tu paladar

Prepárate para comidas sociales

En muchas culturas, la comida es el centro de las interacciones sociales. Organízate para cualquier reunión planeando de antemano. Bebe un vaso completo de agua antes de comer para preparar a tu estómago para que mande señales de saciedad. Cuando vayas a cenar fuera, revisa desde antes el menú del restaurante y decide qué ordenar, y agrega una guarnición de verduras. En celebraciones especiales, disfruta tu platillo favorito, pero estate pendiente de las señales de saciedad. Haz un esfuerzo consciente para dejar de comer cuando estés satisfecho y llévate a casa lo que sobre. Si cenas en casa, apégate al tamaño aproximado de las porciones. Está bien darse gusto a veces, así que disfruta un bocado delicioso con amigos, colegas o seres queridos.

Salud intestinal

Tu sistema digestivo aloja billones de microorganismos que constituyen el microbioma intestinal, esa selva tropical en miniatura en que abundan las bacterias amigables que viven en tu vientre y más allá. Podría parecer extraño, pero estos organismos establecen una relación simbiótica con tus propias células y son clave para dar apoyo a muchos aspectos de la salud. El estómago incide incluso en tus pensamientos y emociones. Hay fascinantes investigaciones que relacionan la mente y el microbioma en lo que se conoce como el "eje intestino-cerebro".

Como tú, las bacterias del intestino prosperan cuando ofreces a tu organismo los nutrientes correctos. Un vientre en equilibrio y un sistema digestivo adecuadamente nutrido son elementos clave para una vida saludable. Ningún nutriente impacta tan positivamente en la salud intestinal como la fibra, que suele encontrarse en una amplia variedad de comidas a base de vegetales. El siguiente cuestionario te ayudará a calcular el consumo de fibra con tu dieta actual.

Después de la evaluación, sigue leyendo y descubrirás deliciosas formas de incrementar la diversidad vegetal de tu propia dieta, hacer frente a la inflamación ocasional y poner a tu estómago en la ruta correcta con el plan de alimentación para 7 días en que abundan los vegetales que propone la Dra. Megan Rossi.

¿Qué tan diversificado está tu microbioma intestinal?

Para responder a las siguientes preguntas, selecciona la respuesta que mejor refleje un día típico del mes pasado.

1 ¿Cuántas porciones de fruta sueles comer en un día?
(1 porción = 1 pieza mediana, 2 piezas pequeñas, 1 taza de fruta cortada en cubos o ¼ de taza de fruta seca)

Ninguna	1 porción	2 porciones	3 porciones	4 o más porciones
0 Punto	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos	4 Puntos

2 ¿Cuántas porciones de verdura sueles comer en un día?
(1 porción = ½ taza de verdura cocida o 1 taza de verduras de hoja)

Ninguna	1–2 porciones	3–4 porciones	5–6 porciónse	7 o más porciones
0	1	2	3	4

3 ¿Cuántas porciones de nueces o semillas sueles comer en una semana?
(1 porción = ¼ de taza de nueces o 1 cucharada de semillas)

Ninguna	1–3 porciones	4–6 porciones	7 o más porciones
0	2	3	4

4 ¿Con qué frecuencia comes legumbres (como lentejas, garbanzos, frijoles y habas) en una semana?

Ninguna	1 día	2–3 días	4–5 días	6–7 días
0	1	2	3	4

5 ¿Con qué frecuencia comes cereales ricos en fibra (como avena y salvado) cada semana?

Ninguna	1 día	2–3 días	4–5 días	6–7 días
0	1	2	3	4

6 ¿Con qué frecuencia optas por pasta integral y arroz integral o salvaje en vez de pasta y arroz blancos?

Ninguna	Rara vez	A veces	Con frecuencia	Siempre
0	1	2	3	4

7 ¿Con qué frecuencia optas por granos integrales (como pan, galletas saladas y tortillas de harina) en vez de su versión de harina blanca?

Ninguna	1 día	2–3 días	4–5 días	6–7 días
0	1	2	3	4

Suma los puntos de las preguntas 1 a 8 y registra tu puntuación:_____ puntos

¿A cuánto equivale tu consumo de fibra?

0 Consumo deficiente de fibra

28 Muy buen consumo de fibra

Información adaptada de Love Your Gut [Quiere a tu intestino], por la Dra. Megan Rossi, y basada en el cuestionario validado sobre la fibra, desarrollado por el Profesor Adjunto Reeves et al.

Cómete el arcoíris

Los fitonutrientes contenidos en frutas y verduras son responsables de su vibrante variedad de colores. También contienen vitaminas, minerales y fibra, siendo la mayoría bastante ricos en nutrientes y bajos en calorías. Para incrementar los fitonutrientes de tu dieta, practica comerte el arcoíris.

Consejo de profesionales:

Si eres quisquilloso en lo que toca a frutas y verduras, sencillamente elige tus favoritas de cada color e incorpóralas a comidas y Colaciónes. Otra excelente forma de aumentar el consumo de hojas verdes es licuarlas, en smoothies. Y diviértete experimentando con diferentes formas de preparar las verduras —al vapor, asadas o salteadas. Prueba a darles sabor con nuevas hierbas y especias.

Guía de alimentación colorida

Rojo y rosa	Betabel Cerezas Arándanos Toronja roja Granada	Achicoria roja Rábano Manzana roja Uva roja Pimiento rojo	Papa roja Ruibarbo Fresas Tomates Sandía	
Verde	Alcachofa Espárrago Aguacate Col china Brócoli Colecitas de Bruselas Apio Acelga	Pepino Ejotes Col Uvas verdes Cebollita de cambray Pimiento verde Kale	Kiwi Poro Lima Hojas de mostaza Okra Pera Chícharos	Lechuga romana Guisantes de nieve Espinaca Arveja china Berro Calabacitas
Azul y púrpura	Zarzamora Arándano Grosella negra Dátiles	Berenjena Uvas Ciruelas Ciruela pasa	Higo púrpura Pasitas	
Naranja y amarillo	Calabaza bellota Calabaza de invierno Chabacano Melón chino Zanahoria Elote	Toronja Limón Mango Nectarina Naranja Pimiento anaranjado Papaya	Durazno Piña Calabaza Calabaza de verano Papa dulce Mandarina	Camote Manzana amarilla Pimiento amarillo Calabaza amarilla
Blanco	Plátano Coliflor Ajo	Alcachofa de Jerusalén Champiñones Cebolla	Papas Nabo Chalotes	

Consejos para platillos a base de vegetales

De manera general, cuando en la dieta se trata de alimentos integrales a base de vegetales, es buena idea incluir dos porciones de fruta, cinco porciones de verdura, tres porciones de granos integrales y dos porciones de legumbres, nueces o semillas al día. De esta forma se garantiza el consumo adecuado de fibra para el microbioma intestinal. Una forma divertida de llegar a tu objetivo es llevar la cuenta de "puntos por consumo de vegetales". Tiende a cuando menos 30 puntos a la semana. Cada porción de alimentos a base de vegetales equivale a un (1) punto completo, y las hierbas y especias, a ¼ de punto cada una. Las recetas incluidas al final de esta guía incluyen el total de puntos por vegetales. Ya verás que rápido se van acumulando.

Consejos para el estreñimiento ocasional

Si sufres de estreñimiento, ten la seguridad de que hay muchas maneras de ayudar a tu sistema digestivo a volver al buen camino. No hay un enfoque único para mantener la regularidad aplicable a todos, así que identifica qué causas comunes de estreñimiento influyen en tu caso y busca la solución correcta.

Causas comunes de estreñimiento

- **Bajos niveles de actividad física**
  pueden reducir la estimulación de los músculos del intestino.
- **Sentirse estresado y ansioso**
  puede alterar la comunicación intestino-cerebro.
- **Compartir la casa sin tener un rato para uno**
  podría llevar a ansiedad por defecar.
- **Cambiar la rutina de alimentación y sueño**
  puede confundir a los intestinos.
- **Tomar nuevos medicamentos y suplementos**
  podría incidir en los intestinos.
- **Consumir una dieta baja en fibra**
  reduce el volumen de las heces.
- **No beber suficiente agua**
  reduce la efectividad de la fibra.

Consejos para combatir el estreñimiento

- **Adopta el ejercicio.**
  Se ha demostrado que caminar enérgicamente, sobre todo por la mañana, ayuda a estimular los intestinos. Haz ejercicio moderado cuando menos 30 minutos casi todos los días.
- **Come ciruela pasa o kiwi verde.**
  Se ha demostrado en estudios que 100 g de ciruela pasa o dos kiwis al día pueden ayudar como remedio natural para el estreñimiento. Empieza con media porción la primera semana para dar tiempo al intestino de adaptarse al estímulo extra.
- **Date tiempo para el *mindfulness*.**
  Apenas 15 minutos al día de meditación pueden ayudar a combatir el estrés y reconectar el eje intestino-cerebro.
- **Llénate de fibra.**
  Tiende a consumir ¼ de taza de fibra al día: dos frutas, cinco porciones de verdura, tres porciones de granos integrales o una a dos porciones de nueces, semillas o leguminosas. La fibra de los granos integrales puede ayudar a aumentar el volumen de las heces y ofrecer a los músculos del intestino algo más con qué trabajar.

- **No te aguantes.**
  Cuando te aguantas, se absorbe más agua, y el resultado son heces más duras y secas, más difíciles de expulsar para el intestino. Cuando tengas ganas, ve.
- **Rocía algunas semillas.**
  Incluye semillas de linaza en tu desayuno, empezando con media cucharada al día, además de ½ taza extra de agua. Así podrás ayudar a suavizar las heces duras y normalizar la consistencia de las mismas.
- **Prueba un masaje intestinal.**
  Diez minutos al día seguidos de un patrón específico realmente puede ayudar, y tú mismo puedes hacerlo sin problema. *(Revisa la guía paso a paso incluida en Love Your Gut [Quiere a tu intestino], por la Dra. Megan Rossi).*
- **Practica tu posición para evacuar.**
  Encuentra la posición adecuada para un inicio suave. Como si te pusieras en cuclillas, con una caja de zapatos o un banquito debajo de los pies.

Supera la inflamación

La inflamación es un síntoma intestinal común que puede preocupar si se desconoce la causa. La inflamación esporádica es muy normal —especialmente después de una comida abundante o fibra extra. De hecho, la inflamación ligera después de una comida con abundante fibra es buena: es indicio de que los microbios intestinales bien alimentados, incluidas las bacterias benéficas, están desempeñando sus funciones habituales.

Si padeces inflamación a lo largo del día, algunos ajustes sencillos en el estilo de vida y la dieta pueden ayudar.

Consejos de la Dra. Megan Rossi para aliviar la inflamación

- **Mastica la comida.** Date tiempo para masticar perfectamente los alimentos, tendiendo a 10 a 20 masticadas por bocado.
- **Opta por porciones más pequeñas.** Distribuye cuatro o cinco comidas durante el día.
- **Dale un respiro.** Estiramientos suaves, masaje abdominal y compresas calientes pueden ayudar a liberar los gases atrapados.
- **Evita la ropa ajustada.** Puede sonar un poco extraño, pero el "síndrome de pantalones ajustados" existe.
- **Intenta con cápsulas de aceite de menta.** Se ha demostrado que el aceite de menta relaja los músculos intestinales, y podría ayudar a aliviar la inflamación provocada por gases atrapados.
- **No los retengas.** Los gases están mejor afuera que adentro. Sal a caminar y "desínflate".
- **Lee las etiquetas.** Evita los polioles añadidos, como manitol, isomalt, xilitol, sorbitol y maltitol, comunes en alimentos libres de azúcar, incluida la goma de mascar.

Si la inflamación no cede, consulta a tu médico de confianza para descartar problemas subyacentes.

Plan de comidas para 7 días de la Dra. Megan Rossi

Estas recetas contienen mucha fibra, que le encanta al intestino, y muchos puntos por el consumo de vegetales de muy variadas fuentes durante la semana. Apegándote al plan, llegarás fácilmente a tus objetivos diarios de fibra y vegetales variados. No dudes en mezclar y combinar, preparar las comidas y refrigerar algunas de tus favoritas, o bien utiliza estos platillos como guía para organizar tu propio plan.

Sin importar cómo decidas utilizar el plan, echarle una pensada puede hacer mucho en favor de tu propia nutrición y de los microbios intestinales.

	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
LUNES	Crema de fresa y coco	Dip cremoso de alcachofa y tostadas de pan pita	Tazón de bondades para el intestino	Garbanzos con especias	Macarela con ensalada de papa
MARTES	Tostada de puré de aguacate y champiñones	Dátiles rellenos de mantequilla de nueces	Tortilla de harina y huevo en taza	Kale crujiente	Calabaza de invierno y curry de garbanzo
MIÉRCOLES	Avena en remojo con moras	Hummus y verduras crudas	Sopa de lentejas rápida y sencilla	Yogurt vivo y fruta	Charola para hornear del Medio Oriente
JUEVES	Huevos rápidos	Vainas de edamame	Pasta enriquecida con vegetales	Bolas de chocoavellana	Ragú de lenteja y berenjena
VIERNES	Smoothie de mango y avena	Dip de pimiento rojo harissa	Tofu revuelto	Rebanadas de manzana con mantequilla de nueces	Chili con frijol negro y camote
SÁBADO	Panqueques de mantequilla de nueces	Súper Smoothie	Wrap de falafel marroquí	Dip cremoso de alcachofa y galletas de centeno	Hamburguesas vegetarianas
DIMANCHE	Frijoles caseros	Corteza de chocolate adornada	Frittata vegetariana	Paleta helada de plátano	Salmón salteado y fideos de soba

Puntos por consumo de vegetales:

Método sencillo para calcular el valor de las comidas a base de diferentes vegetales (1 punto = 1 porción, aparte de hierbas y especias, que equivalen a 1/4 de punto por porción).

Planificador de puntos por consumo de vegetales

Todos los platillos considerados en el plan de comidas para 7 días incluyen puntos por consumo de vegetales. Recuerda, no necesitas comprar los ingredientes por separado. Compra a granel —latas de frijoles mixtos, paquetes de nueces y semillas combinados, hierbas mixtas, paquetes de granos premezclados, verduras salteadas y paquetes de surtido de frutas y verduras congeladas o frescas, rebanadas o enteras.

Todas las hierbas y especias equivalen a ¼ de punto por vegetal, por porción. Entre las más populares se cuentan albahaca, cebollín, chile en polvo, canela, cilantro, comino, curry en polvo, garam masala, jengibre, menta, semillas de mostaza, orégano, perejil, paprika ahumada y cúrcuma.

Lista de compras para el plan de comidas

Verduras frescas
Germinados de soya
Pimiento - verde
Pimiento – rojo
Pimiento - amarillo
Brócoli
Colecitas de Bruselas
Calabaza de invierno
Col
Zanahoria
Apio
Tomate cherry
Chile (rojo, verde)
Pepino
Berenjena
Ajo
Kale
Mezcla de hojas verdes
Champiñones
Papas nuevas
Cebolla (morada, blanca)
Chícharos
Rábano
Ensalada verde
Espinaca
Cebollita de cambray
Elote amarillo
Camote
Champiñones
Tomate
Tomates deshidratados
Calabacita

Carne/Pescado/ Huevos
Pechuga de pollo
Huevos
Filetes de salmón
Rebanadas de salmón ahumado
Filetes de macarela ahumada

Frutas frescas
Manzana
Aguacate
Plátano
Zarzamora
Arándano
Lima
Limón
Mango
Dátil Medjool
Aceitunas (negras)
Naranja
Frambuesa
Granada
Fresa

Frutos secos
Coco rallado
Chabacanos deshidratados
Higos deshidratados

Lácteos y alternativas
Queso feta
Yogurt griego, natural
Kéfir
Leche de tu preferencia
Queso parmesano

Aceites
Aceite de oliva extra virgen
Aceite de ajonjolí tostado

Productos enlatados/en frasco
Tomates deshidratados
Col fermentada
Tomates troceados
Leche de coco
Puré de tomate
Corazones de alcachofa
Pimientos asados
Harissa

Granos integrales
Arroz salvaje
Quinoa
Copos de avena
Harina de espelta
Fideos de soba
Granos de trigo
Pan integral
Masa madre integral
Pasta integral
Wraps integrales

Legumbres
Frijoles adzuki
Habas
Frijol negro
Alubias
Garbanzo
Frijol blanco
Hummus
Lentejas
Frijol pinto
Frijol bayo
Tofu

Varios
Extracto de vainilla
Polvo de hornear
Vinagre balsámico
Caldo de vegetales bajo en sal
Jugo de limón
Harina de trigo integral
Hummus
Mostaza de Dijon
Salsa de soya (baja en sodio)
Chocolate con leche
Chocolate oscuro (70 por ciento o más oscuro)
Cacao en polvo
Vinagre de tu preferencia
Levadura nutricional
Miel

Nueces
Almendras
Nuez de la India
Avellanas
Cacahuates
Piñones
Nueces
Mantequilla de nueces de tu preferencia

Semillas
Semillas de chía
Semillas de linaza
Semillas de calabaza
Semillas de ajonjolí
Semillas de girasol
Tahini

Hierbas y especias
Albahaca
Cebollín
Hojuelas de chile
Canela
Cilantro
Comino
Semillas de comino
Curry en polvo
Garam masala
Ajo en polvo
Jengibre
Menta
Semillas de mostaza
Orégano
Perejil
Paprika ahumada
Cúrcuma

Desayuno

Receta

Crema de fresa y coco

5 Puntos por consumo de vegetales

Ingredientes

40 g de copos de avena
50 g de fresas rebanadas
1 cucharada de hojuelas de coco
¼ de cucharada de extracto de vainilla
150 ml de leche
2 cucharadas de yogurt vivo
1 cucharada de higos deshidratados
1 cucharada de semillas de chía

Método

1. Combinar la avena y la leche en un tazón y cocinar de 1 a 2 minutos en el microondas o en un sartén en la estufa.
2. Ya cocida, añadir el extracto de vainilla, el yogurt vivo y las semillas de chía.
3. Cubrir con las fresas, las hojuelas de coco y los higos secos antes de servir.

Tostada de puré de aguacate y champiñones

6 Puntos por consumo de vegetales

Ingredientes

1 rebanada de pan integral
½ aguacate
1 diente de ajo machacado
80 g de champiñones rebanados
1 manojo de kale
½ cebollita de cambray rebanada
Jugo de ½ limón
Una pizca de sal y pimienta
Hojuelas de chile al gusto
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

Método

1. Preparar primero el aguacate. Rebanarlo dentro de la cáscara y luego, con una cuchara, pasar a un tazón.
2. Agregar ajo, jugo de limón, sal y pimienta. Machacar todo con un tenedor.
3. Poner el aceite de oliva en una sartén. A fuego medio saltear los champiñones unos 5 minutos, hasta que estén cocidos.
4. Agregar el kale y cocinar otros 5 minutos, hasta que suavice.
5. Tostar el pan, extender el aguacate machacado y cubrir con la mezcla de champiñones y kale.
6. Al servir, espolvorear las hojuelas de chile y la cebollita de cambray.

Receta

Avena en remojo con moras

7 Puntos por consumo de vegetales

Preparar la noche anterior

Ingredientes

45 g de avena jumbo
40 g de bayas mixtas (3 tipos, p. ej., frambuesas, arándanos, fresas)
50 ml de kéfir
200 ml de leche de su preferencia
2 cucharada de semillas varias (3 tipos, p. ej., calabaza, ajonjolí, girasol)

Método

1. Combinar todos los ingredientes en un frasco o tazón para desayuno. Mezclar bien.
2. Tapar sin apretar y dejar en el refrigerador toda la noche (aprox. 8 horas).
3. Por la mañana, revolver. ¡Desayuno listo!

Huevos rápidos

5¼ Puntos por consumo de vegetales

Ingredientes

2 huevos grandes
2 cucharada de leche
1 cucharada de cebollín picado, u otra hierba
1 rebanada (2 oz).) de pan integral cortada en tiras
6 tomates cherry partidos a la mitad
1 rebana de salmón ahumado
1 cucharada de semillas mixtas (3 tipos)

Método

1. Romper los huevos en una taza grande o tazón y batir.
2. Agregar la leche, el cebollín y los tomates. Mezclar.
3. Cocinar en alto en el microondas durante 2 minutos o en un sartén en la estufa. Revolver a medio cocimiento.
4. Espolvorear las semillas mixtas y servir con el salmón y las rebanadas de pan.

Receta

Smoothie de mango y avena

6 Puntos por consumo de vegetales

Ingredientes

½ mango
½ naranja
½ plátano
100 g de yogurt vivo
15 g de avena
1 cucharada de semillas de chía
1 cucharada de hojuelas de coco, opcional

Método

1. Licuar todos los ingredientes, hasta una consistencia tersa.
2. Espolvorear las hojuelas de coco, en su caso.

Panqueques de calabaza de invierno

6¼ Puntos por consumo de vegetales

(porciones 2)

Ingredientes

100 g de calabaza de invierno cocida y cortada en trozos grandes
3 huevos
180 ml de leche
40 g de avena
1 cucharada de linaza
50 g de habas
½ cucharadita de canela
½ cucharadita de polvo de hornear
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
50 g de nueces
1 cucharada de yogurt
1 cucharada de mantequilla de nueces (p. ej., mantequilla de almendra. Preferir variedades 100% nuez)

Método

1. Licuar calabaza, huevos, leche, avena, habas, semillas de linaza, polvo de hornear y canela hasta que estén bien combinados y de consistencia tersa.
2. Calentar el aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio-bajo.
3. Poner la mitad de la mezcla en la sartén y cocinar durante 3 minutos más o menos, hasta que sea fácil voltearla.
4. Voltear y cocinar por el otro lado de 1 a 2 minutos. Repetir con el resto de la mezcla.
5. Servir con yogurt, mantequilla de nueces y nueces.

Desayuno
(porciones 2–3)

Receta

Frijoles caseros

8½ Puntos por consumo de vegetales

Ingredientes

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
1 cebolla finamente picada
2 dientes de ajo machacados
1 cucharadita de paprika ahumada
½ cucharadita de garam masala
1 taza de puré de tomate
4 tomates deshidratados en trozos
400 g de frijoles mixtos enlatados (p. ej., frijol negro, frijol pinto, frijol blanco, frijol bayo), drenados y enjuagados
40 g de aceitunas negras
1 cucharadita de vinagre balsámico
40 g de espinacas
Una pizca de sal y pimienta
2-3 rebanadas de pan integral

Método

1. Calentar el aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Agregar la cebolla y saltear unos minutos; después agregar el ajo y las especias y cocinar 2 minutos más.
2. Incorporar el puré de tomate y los tomates deshidratados y cocinar a fuego lento durante 10 minutos.
3. Agregar los frijoles y el aceite de oliva y saltear 10 minutos más.
4. Por último, poner la espinaca y el vinagre balsámico y sazonar. Dejar hervir unos minutos.
5. Servir con el pan tostado y un huevo o yogurt, al gusto.

Comida

Receta

Tazón de bondades para el intestino

6½ Puntos por consumo de vegetales

Ingredientes

2 tazas de kale
80 g de quinoa
½ taza de elote amarillo
2 cucharadas de col fermentada
1/2 cebollita de cambray picada
¼ aguacate
80 g de pechuga de pollo
Aderezo:
½ cucharada de aceite de oliva extra virgen
½ cucharadita de jugo de limón fresco
¼ de cucharadita de comino molido
¼ de cucharadita de ajo en polvo
Una pizca de sal y pimienta

Método

1. Cocinar la quinoa en una cacerola de agua hirviendo según las instrucciones del paquete (o usar quinoa precocida).
2. Cocer al vapor el kale sobre la cacerola de quinoa durante 5 minutos.
3. Preparar el aderezo en un tazón pequeño mezclando muy bien todos los ingredientes.
4. Poner todos los ingredientes en un tazón. Bañar con el aderezo y servir.

Huevo y tortilla de harina en taza

8½ Puntos por consumo de vegetales

**Súper tip: usar sobras de frijoles cocinados* en casa*

Ingredientes

50 g de frijoles cocinados en casa (ver receta antes)
1 minitortilla de harina integral
1 huevo
1 cazuelita o taza grande
10 g de queso feta

Método

1. Precalentar el horno a 180° C.
2. Forrar la cazuelita o taza con la tortilla de harina integral, como si fuera un moldecito para panqué.
3. Agregar los frijoles cocinados en casa dejando un hueco en el centro.
4. Romper el huevo en el hueco y hornear de 5 a 10 minutos, hasta que la clara esté firme pero la yema siga líquida (más, si se desea bien cocida).
5. Espolvorear con un poco de queso feta y servir.

Receta

Sopa de lenteja rápida y fácil

8 Puntos por consumo de vegetales

Ingredientes

1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
55 g de lentejas cocidas
1 cebolla pequeña finamente picada
1 zanahoria finamente picada
1 tallo de apio finamente picado
½ pimiento rojo finamente picado
200 g de tomates envasados en trozos
150 ml de caldo de verduras bajo en sal
1 cucharadita de comino molido
½ cucharadita de cilantro molido
¼ cucharadita de cúrcuma molido
1 diente de ajo machacado
¼ de cucharadita de jengibre fresco
Sal y pimienta

Método

1. Calentar durante 5 minutos el aceite de oliva a fuego medio y saltear cebolla, zanahoria, apio, pimiento rojo y ajo.
2. Agregar el jengibre, las especias. Sazonar y saltear de 1 a 2 minutos más.
3. Agregar las lentejas precocidas, los tomates en trozos y el caldo, mezclando perfectamente. Luego, cocinar durante 5 minutos.
4. Servir cuando las verduras estén suaves y la sopa haya espesado. En su caso, agregar más agua caliente, hasta la consistencia deseada.

Pasta al pesto enriquecida con vegetales

8½ Puntos por consumo de vegetales

Ingredientes

80 g de pasta integral
1 calabacita
½ taza de tomates cherry
6 colecitas de Bruselas partidas a la mitad
80 g de alubias drenadas y enjuagadas
Un puñado de nueces
1 cucharada de parmesano rayado
Pesto:
½ cucharada de aceite de oliva extra virgen
1 cucharadita de jugo de limón
1 cucharada de piñones
4 hojas de albahaca
1 diente de ajo
Una pizca de sal y pimienta

Método

1. Cocinar la pasta en agua hirviendo según las instrucciones del paquete.
2. Cortar la calabacita en tiras muy delgadas (se puede usar un pelador).
3. Mientras tanto, preparar el pesto. Licuar todos los ingredientes hasta que su consistencia sea tersa.
4. 2 a 3 minutos antes de que la pasta esté lista, poner la calabacita, las colecitas de Bruselas y las alubias en el agua hirviendo y cocinar hasta que estén suaves.
5. Escurrir la pasta, las verduras y las alubias y poner en un tazón.
6. Incorporar los tomates, las nueces, el parmesano rallado y el pesto. Mezclar hasta cubrir perfectamente.

Comida
(porciones 4)

Receta

Wrap de falafel marroquí

13 Puntos por consumo de vegetales

**Súper tip: congelar las sobras para otra semana* complicada*

Ingredientes

½ (200 g) camote partido en trozos
200 g de frijoles mixtos enlatados (de 3 tipos)
400 g de garbanzos enlatados, escurridos y enjuagados
2 dientes de ajo picados
½ cebolla picada
Jugo de un limón
1 cucharada de harina integral
2 cucharaditas de comino molido
2 cucharaditas de cilantro molido
1 cucharadita de paprika
Una pizca de sal y pimienta
2 cucharadas de semillas de ajonjolí

Para servir:

2 manojos grandes de espinaca
4 cucharadas de hummus
1 aguacate
4 wraps integrales
8 tomates cherry

Método

1. Precalentar el horno a 180° C.
2. Poner el camote y un poco de agua en un tazón para microondas y cocinar en alto de 5 a 6 minutos, o bien, cocinar en un sartén en la estufa; dejar enfriar.
3. Poner en la licuadora camote, garbanzos, frijoles, ajo, cebolla, harina, jugo de limón, especias y sazonar. Pulsar hasta despedazar, pero sin licuar.
4. Dejar enfriar la mezcla en el refrigerador un mínimo de 30 minutos.
5. Dividir la mezcla en 12 a 16 croquetas de falafel.
6. Espolvorear el ajonjolí en un plato para cubrir las croquetas de falafel.
7. Colocar en una charola y hornear durante 15 minutos. Voltear a la mitad del proceso.
8. Rellenar los wraps con una capa de hummus, falafel, tomates, aguacate y espinacas.

Receta

Tofu revuelto

6 Puntos por consumo de vegetales

(porciones 4)

Ingredientes

400 g de tofu firme
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
2 cebollitas de cambray rebanadas
1/2 pimiento rojo rebanado
1 cucharadita de curry ligero en polvo
1 cucharadita del vinagre de tu preferencia
1 cucharada de jugo de limón
100 g de espinaca baby
Una pizca de sal y pimienta
Unas hojas de perejil picadas
1 cucharadita de cúrcuma molido
2 rebanadas de pan integral

Método

1. Escurrir el tofu y ponerlo en un tazón poco profundo. Tapar con un plato y poner encima dos latas de algún alimento o algún otro peso. Dejar reposar 15 minutos y luego escurrir el exceso de líquido.
2. Calentar el aceite en una sartén, agregar los pimientos y cocinar de 4 a 5 minutos.
3. A continuación, poner la cebolla, sal y pimienta. Cuando la cebolla empieza a suavizarse, añadir el tofu troceado.
4. Agregar el curry en polvo, el vinagre y el jugo de limón. Revolver hasta cubrir.
5. Sazonar al gusto y cocinar de 5 a 10 minutos.
6. Por último, agregar la espinaca y dejar que se marchite.
7. Decorar con el perejil recién cortado y servir con el pan integral tostado.

Comida
(porciones 2–3)

Receta

Frittata muy vegetariana

6¼ Puntos por consumo de vegetales

Súper tip: Hacerla en domingo para tenerla lista para la comida de la semana

Ingredientes

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
1 cebolla finamente picada
1 diente de ajo machacado
1 pimiento rojo en trozos
1 zanahoria rallada
½ cabeza de brócoli en trozos
½ taza de chícharos
6 huevos
1 cucharada de leche
1 cucharadita de orégano seco
35 g de queso feta
Una pizca de sal y pimienta

Método

1. Precalentar el horno a 170° C.
2. Calentar el aceite de oliva en un recipiente adecuado para hornear.
3. Agregar la cebolla y el ajo; cocinar durante 5 minutos.
4. Agregar pimiento, zanahoria y brócoli. Cocinar dos minutos más, antes de mezclar los chícharos.
5. Mientras se cuecen las verduras, batir huevos, leche, orégano y sazonar en un tazón para batir.
6. Verter los huevos sobre las verduras. Mezclar un poco para repartir equitativamente la mezcla en el recipiente.
7. Espolvorear por encima el queso feta y presionar suavemente.
8. Colocar el recipiente en el horno y cocinar de 25 a 30 minutos, o hasta que se cueza perfectamente.
9. Dejar enfriar unos minutos antes de retirar del recipiente y cortar en rebanadas.
10. Servir con ensalada verde.

Cena

Receta

Calabaza de invierno y curry de garbanzo

7½ Puntos por consumo de vegetales

(porciones 4)

Ingredientes

1 calabaza de invierno pelada y cortada en dados pequeños
200 g de hojas de espinaca en trozos grandes
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
1 cucharadita de semillas de comino
2 cucharaditas de semillas de mostaza marrón
1 cebolla en trozos
2 dientes de ajo machacados
1 chile verde finamente picado
2 cm de jengibre finamente picado
2 cucharaditas de cilantro molido
1 cucharadita de cúrcuma
400 g de tomates en trozos
400 ml de leche de coco enlatada
1 lata de garbanzos
200 ml de agua
1 manojo de cilantro fresco
Una pizca de sal
Jugo de limón al gusto

Para servir:
Arroz integral cocinado o rebanadas de pan integral

Método

1. Calentar el aceite de oliva en una sartén o cacerola grande a fuego medio.
2. Agregar las semillas de comino y mostaza y dejar que revienten durante 2 minutos.
3. Incorporar la cebolla y freír hasta que suavice, unos 5 minutos.
4. Agregar cúrcuma, ajo, chile, jengibre y cilantro; mezclar un minuto más.
5. Agregar calabaza, tomates, agua. Cuando hierva, reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante 30 minutos.
6. Incorporar leche de coco, garbanzos, hojas de espinaca y cocinar unos minutos más, hasta que la espinaca se marchite.
7. Agregar el cilantro fresco y sazonar con una pizca de sal y jugo de limón al gusto.
8. Servir con arroz integral o con pan integral sin levadura (flat bread).

Receta

Chili con frijol negro y camote

8½ Puntos por consumo de vegetales

Ingredientes

450 g de camote
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
2 dientes de ajo machacados
1 cebolla en trozos
1 cucharada de paprika
1 cucharadita de orégano deshidratado
1 cucharadita de comino
1 cucharadita de chile en polvo
½ cucharadita de canela
2 cucharadas de puré de tomate
400g de tomates en trozos (en lata)
1 lata de frijoles negros
Una pizca de sal y pimienta

Para el guacamole:

1 cebolla morada pequeña
2 aguacates
2 dientes de ajo
Medio chile, si lo desea

Para servir:

200 g de granos de trigo o algún otro grano integral (cocinado según las instrucciones)

Método

1. Empezar poniendo a cocer los granos de trigo según las instrucciones del paquete.
2. Precalentar el horno a 200˚ C / 390˚ F.
3. Pelar y partir los camotes en cubos y acomodar en una charola para hornear. Rociar aceite de oliva; espolvorear canela y una pizca de sal.
4. Rostizar en el horno durante 25 minutos.
5. Calentar aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Incorporar la cebolla y el ajo y dejar que suavicen durante unos minutos.
6. Agregar las especias, mezclar bien y cocinar durante 2 minutos y luego agregar la pasta de tomate y revolver bien.
7. Incorporar el frijol negro y los tomates de lata. Hervir de 5 a 10 minutos.
8. Cuando los camotes estén cocidos, sacar del horno y pasarlos a la sartén. Hervir durante 5 minutos.
9. Para el guacamole, machacar el aguacate en un tazón y agregar chile, cebolla morada, ajo, sal y pimienta, y mezclar perfectamente.
10. Servir juntos el chili, el trigo y el guacamole en un tazón.

Cena
(porciones 6)

Receta

Hamburguesas vegetarianas

9 Puntos por consumo de vegetales

Súper tip: Se puede preparar esto el día anterior y dejar en el refrigerador durante la noche

Ingredientes

1 lata de frijoles negros escurridos y enjuagados
1 lata de frijoles adzuki escurridos y enjuagados
75 g de cebolla morada en cubos
75 g de champiñones en cubos
2 dientes de ajo machacados
1 chile rojo en cubos
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
2 cucharadas de salsa de soya
1 cucharadita de paprika
½ cucharadita de orégano
150 g de camote pelado y en trozos
1 cucharada colmada de harina de espelta
100 g de quinoa
100 g de avena
1 manojo de cilantro fresco picado

Para servir:

Pan para hamburguesa
Mayonesa
Hojas de lechuga/rúcula
Tomate rebanado
Aguacate rebanado
Ensalada de col
Patatas dulces fritas

Método

1. Poner el camote en trozos en una cacerola de agua hirviendo a fuego medio y cocinar durante 15 minutos (o hasta que esté suave). Escurrir y apartar.
2. Cocinar la quinoa según las instrucciones del paquete.
3. Cocinar los champiñones a fuego medio en una sartén con un chorrito de aceite de oliva. Saltear durante unos minutos antes de apartar del calor y dejar enfriar.
4. A continuación, machacar en un tazón grande la mitad de los frijoles negros y los adzuki hasta formar una pasta.
5. Incorporar el resto de los frijoles, así como chile en dados, cebolla morada, ajo machado, aceite de oliva, paprika, orégano, salsa de soya, camote cocido, cilantro picado, quinoa cocida, harina de espelta y avena.
6. Combinar perfectamente antes de formar 6 hamburguesas y colocarlas en una charola para hornear forrada.
7. Dejar la charola en el refrigerador durante la noche o cuando menos 1 hora.
8. Ya para hornear, precalentar el horno a 180° C.
9. Cocinar las hamburguesas durante 20 minutos de cada lado. Si se ven secas, barnizar con un poco más de aceite de oliva extra virgen.
10. Rellenar los bollos con mayonesa, ensalada verde, la hamburguesa, tomate, rebanadas de aguacate y ensalada de col.
11. Si lo desea, servir con camote frito ¡y a disfrutar!

Receta

Salmón salteado y fideos de soba

9½ Puntos por consumo de vegetales

(porciones 2)

Ingredientes

2 filetes de salmón
1 paquete de 150 g de verduras mixtas salteadas (o rebanar col, zanahoria, champiñones, germinado de soya)
1 diente de ajo machacado
1 cucharada de aceite de ajonjolí tostado
1 cucharadita de jengibre molido
120 g de fideos de soba crudos
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
1 cucharada de tamari o salsa de soya baja en sal
2 cucharadas de semillas mixtas (3 tipos)

Método

1. Preparar la marinada combinando el ajo, el aceite de ajonjolí y el jengibre en un tazón.
2. Incorporar el salmón en la marinada, cubrirlo perfectamente y dejar reposar durante 10 minutos.
3. Mientras tanto, cocinar los fideos de soba en agua hirviendo según las instrucciones del paquete.
4. Calentar 1 cucharada de aceite de oliva en un wok (u otro tipo de sartén) y cocinar el salmón de 2 a 3 minutos por ambos lados. Retirar y apartar.
5. Poner 1 cucharada de aceite de oliva en la sartén, incorporar la mezcla de verduras con la mitad del tamari y cocinar revolviendo durante 5 minutos.
6. Incorporar los fideos de soba, mezclar perfectamente. Dividir en los platos, espolvorear con las semillas y servir.

Receta

Ensalada de papas nuevas y macarela

5 ½ Puntos por consumo de vegetales

Ingredientes

180 g de papas nuevas partidas a la mitad
25 g de chícharos
1 rábano rebanado
1 filete (2.8 oz.) de macarela ahumada
45 g berro o ensalada mixta verde
½ cebollita de cambray picada
1 manojo pequeño de albahaca picada
Para el aderezo:
½ cucharada de aceite de oliva extra virgen
½ cucharada de jugo de limón
¼ cucharadita de mostaza Dijon
Sal y pimienta al gusto

Método

1. Hervir las papas durante 15 minutos, hasta que estén suaves.
2. Incorporar los chícharos durante los últimos 45 segundos de cocimiento si están congelados. Luego escurrir y dejar enfriar.
3. Mezclar todos los ingredientes del aderezo en un tazón.
4. Incorporar papas, chícharos, rábano, ensalada verde, cebollita de cambray y albahaca. Mezclar perfectamente.
5. Bañar con el aderezo y revolver.
6. Cubrir con la macarela ahumada y servir.

Receta

Charola para hornear del Medio Oriente

9½ Puntos por consumo de vegetales

(porciones 4)

Ingredientes

1 200 g de bulgur
1 pimiento verde en trozos
1 pimiento amarillo en trozos
1 berenjena en trozos
1 camote en trozos pequeños
2 dientes de ajo pelados
2 cucharada de aceite de oliva extra virgen
Jugo de un limón
1 cucharada de vinagre de su preferencia
400 ml de caldo de verduras bajo en sal
1 manojo de perejil y menta
Una pizca de sal y pimienta
2 cucharadas de almendras fileteadas
60 g de semillas de granada
20 g chabacanos deshidratados
4 cucharadas de yogurt vivo

Método

1. Precalentar el horno a 180° C.
2. Acomodar los trozos de pimiento, berenjena, camote y ajo en una charola grande para hornear. Rociar con aceite de oliva y sazonar, Hornear durante 20 minutos.
3. Incorporar el bulgur y mezclar suavemente con las verduras.
4. Agregar caldo, jugo de limón y vinagre. Mezclar perfectamente.
5. Cubrir con papel aluminio y hornear otros 15 a 20 minutos, hasta que el bulgur esté bien cocido.
6. Antes de servir, espolvorear hierbas, almendra fileteada, chabacanos deshidratados, semillas de granada y yogurt.

Colaciónes

Receta

Dip cremoso de alcachofa

4 Puntos por consumo de vegetales

(porciones 4)

Ingredientes

1 taza de corazones de alcachofa precocidos envasados
1 taza de espinaca fresca
1 taza de yogurt vivo
1 taza de habas
1 diente de ajo
Jugo de medio limón (4 cucharadas)
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen (o aceite del frasco de alcachofas)
Sal y pimienta al gusto
Opcional: 1 cucharada de levadura nutricional
Opcional: ½ cucharada de perejil deshidratado

Método

1. Sencillamente, licuar todos los ingredientes hasta que tengan una consistencia tersa.
2. Servir con tostaditas de centeno (sin azúcar añadida).

Dátiles rellenos de mantequilla de nueces

2 Puntos por consumo de vegetales

Ingredientes

2 dátiles Medjool
2 cucharaditas de la mantequilla de nueces de su preferencia (p. ej., mantequilla de maní. Prefiere variedades 100% de nuez)

Método

1. Para una colación ultra rápida, partir el dátil, retirar la semilla y rellenar con la mantequilla de nueces.

Receta

Hummus y verduras crudas

6½ Puntos por consumo de vegetales
(porciones 4)

Ingredientes

400 g de garbanzo enlatado
1 cucharada de tahini
50 ml de aceite de oliva extra virgen
Jugo de ½ limón
1 diente de ajo
1 cucharadita de paprika
Una pizca de pimienta negra
½ pimiento
½ pepino
½ zanahoria

Método

1. Combinar todos los ingredientes del hummus y licuar hasta obtener una consistencia tersa.
2. En su caso, agregar gradualmente agua, hasta obtener la consistencia deseada.
3. Partir las verduras en tiras largas y servir con el hummus.

Dip de pimiento rojo harissa

2½ Puntos por consumo de vegetales
(porciones 4)

Ingredientes

180 g avellanas tostadas
1 frasco de 360 g de pimientos rostizados, escurridos
1 cucharadita de semillas de comino
1 cucharadita de miel o del endulzante de su preferencia
1 cucharadita de harissa
2 cucharaditas de jugo de limón fresco
½ cucharadita de sal
Una pizca de pimienta negra

Método

1. Licuar todos los ingredientes durante un minuto, hasta que adquieran una consistencia tersa.
2. Servir con verduras crudas, galletas de centeno o pan pita integral.

Receta

Súper smoothie

4 Puntos por consumo de vegetales

Ingredientes

1 taza de bayas surtidas (frescas o congeladas, p. ej., frambuesa, arándano, zarzamora)
½ taza de espinaca
1 taza de leche de avena
½ taza de hielo

Método

1. Licuar todos los ingredientes y disfrutar. Si está demasiado espeso, agregar un poco más de leche de avena o agua.

(porciones 10)

Corteza de chocolate adornada

2 Puntos por consumo de vegetales

Ingredientes

200 g chocolate con leche de buena calidad
2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
50 g de chocolate oscuro de buena calidad (70% o más de sólidos de cacao)
50 g de chabacanos deshidratados en cubos
50 g de almendras machacadas (o semillas mixtas para que no lleve nueces)

Método

1. Poner el chocolate blanco o con leche en un tazón y fundir en el microondas (de 40 a 60 segundos, aprox.). Mezclar regularmente.
2. Agregar el aceite de oliva al tazón, junto con la mitad de los chabacanos y la mitad de las avellanas, y mezclar bien.
3. Pasar la mezcla a una charola de hornear forrada y formar una capa delgada. A continuación, repartir el resto de los chabacanos deshidratados y las almendras. Refrigerar 5 minutos para que se endurezca.
4. En otro tazón, fundir el chocolate oscuro en el microondas.
5. Cuando el chocolate blanco (o con leche) se haya endurecido, usar un tenedor para rociar con movimientos ondulantes el chocolate oscuro y formar líneas delgadas.
6. Refrigerar durante 30 minutos, hasta que endurezca. Quitar de la charola y partir la corteza en pedazos.

Receta

Garbanzos con especias

2 Puntos por consumo de vegetales

(porciones 6-8)

Ingredientes

400 g de garbanzos enlatados, escurridos y enjuagados
1 cucharada de paprika
1 cucharada de comino molido
1 cucharadita de chile en polvo (opcional)
Jugo de un limón
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
Una pizca de sal y pimienta.

Método

1. Precalentar el horno a 180° C.
2. Una vez enjuagados, secar perfectamente los garbanzos y poner en una charola para hornear.
3. En un tazón pequeño, mezclar especias, jugo de limón, aceite de oliva. Sazonar. Incorporar los garbanzos y revolver bien para que se cubran de forma uniforme.
4. Hornear de 40 a 45 minutos. Revolver a la mitad del proceso, hasta que los garbanzos estén crujientes y apetitosos.

Kale crujiente

2 Puntos por consumo de vegetales

(porciones 2)

Ingredientes

1 manojo grande de kale enjuagado y seco
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
1 cucharada de semillas de ajonjolí
Una pizca de sal
Hojuelas de chile (opcional)

Método

1. Precalentar el horno a 180° C y forrar con papel para hornear una charola.
2. Con la mano, quitar los tallos y partir las hojas de kale en pedazos pequeños.
3. Rociar el kale con aceite de oliva y espolvorearlo con sal, semillas de ajonjolí y hojuelas de chile (en su caso)
4. Hornear de 10 a 15 minutos volteando ocasionalmente hasta que empiecen a dorarse las orillas.

Receta

Yogurt vivo con fruta

2 Puntos por consumo de vegetales

Ingredientes

60 g de yogurt vivo
80 g de tu fruta fresca preferida
1 cucharada de semillas de calabaza

Método

1. Mezclar todo en un tazón y disfrutar.

Bolas de chocoavellana

4 Puntos por consumo de vegetales

(salen 12)

Ingredientes

6 dátiles Medjool sin semilla
½ taza de avellanas (O si es sin nueces, sustituirlas con más copos de avena)
25 g de copos de avena
¼ de taza de cacao en polvo
2 cucharadas de linaza molida

Método

1. Triturar dátiles, avellanas y avena en un procesador de alimentos hasta que se mezclen.
2. Incorporar la linaza y la cocoa en polvo y volver a triturar. La mezcla debe tener la humedad necesaria para manipularla (si está demasiado húmeda, agregar un poco más de avena).
3. Formar bolas con la mezcla y dejarlas en el refrigerador cuando menos 2 horas, hasta que estén firmes. ¡A disfrutar!

Receta

Rebanadas de manzana y mantequilla de nueces

2 Puntos por consumo de vegetales

Ingredientes

1 manzana rebanada

1 cucharada de mantequilla de alguna nuez (p. ej., nuez de la India. Prefiere variedades 100% nuez)

Método

1. Untar una capa delgada de la mantequilla de nueces en las rebanadas de manzana, y ya.

Paleta helada de plátano

3 Puntos por consumo de vegetales

(porciones 3)

Ingredientes

3 plátanos grandes

6 palitos de paleta

100 g de chocolate oscuro en trozos grandes

50 g de avellanas tostadas finamente picadas

2 cucharadas de coco deshidratado

Método

1. Pelar los plátanos y partirlos a la mitad, a lo ancho.
2. Introducir un palo de paleta en cada mitad. Congelar en bolsa durante una hora.
3. Fundir el chocolate en el microondas durante 40 segundos. Revolver a la mitad del proceso.
4. Sumergir el plátano en el chocolate (ayudándose con una cuchara) hasta cubrirlo totalmente con una capa fina. Espolvorear avellana y coco.
    a. El chocolate se endurece rápidamente, y si falta tiempo para cubrir, se puede meter de nuevo al microondas.
5. Una vez cubiertos, poner los plátanos en el congelador durante 10 minutos, o hasta el momento de comerlos.

USANA

USANA.com

@USANAinc

#LiveUSANA | #USANAactive