



# THE WELL-BEING LAB

GUIA NUTRICIONAL

# HEALTHY FOODS

The Well-Being Lab



# ¿QUÉ DEBERIA COMER?

## NUESTRA FILOSOFÍA

Desde The Well-Being Lab, y basándonos en los estudios referenciados al final de esta guía, recomendamos comer principalmente verduras, frutas y granos enteros, grasas saludables y proteínas saludables . Sugerimos beber agua en lugar de bebidas azucaradas, y también abordamos inquietudes dietéticas comunes como la sal y el sodio , las vitaminas y el alcohol . También consideramos que es importante mantenerse activo y mantener un peso saludable .

# EL MENSAJE PRINCIPAL

## CENTRARSE EN LA CALIDAD DE LA COMIDA

En general, la recomendación principal es seguir un patrón de alimentación saludable que incorpore una variedad de alimentos y bebidas con alto contenido de nutrientes. Las principales directrices son:

Consuma principalmente alimentos ricos en nutrientes , que incluyen frutas, verduras, granos integrales, productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, carnes magras y mariscos

Consuma menos alimentos con alto contenido en sodio (sal), grasas saturadas, grasas trans, colesterol, azúcares agregados y granos refinados .

Equilibre las calorías con la actividad física para mantener un peso saludable y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.



# UTILIZA VEGETALES COMO BASE DE TU ALIMENTACIÓN



La mayoría de las calorías en su dieta deben provenir de una variedad de productos integrales, verduras y frutas. Los alimentos vegetales proporcionan una variedad de vitaminas y minerales esenciales para la salud, y la mayoría son naturalmente bajos en grasa.

Las Pautas recomiendan incorporar todos los subgrupos de vegetales (puedes basarte en la variedad de colores como verde oscuro, rojo y naranja) legumbres (como frijoles y guisantes) y almidón en sus patrones de alimentación.

Los alimentos vegetales, como los panes artesanos integrales y los cereales, las verduras y las frutas, proporcionan fibra, que es importante para el buen funcionamiento intestinal y puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.

Debido a que existen diferentes tipos de fibra en los alimentos, elija una variedad de alimentos diariamente.

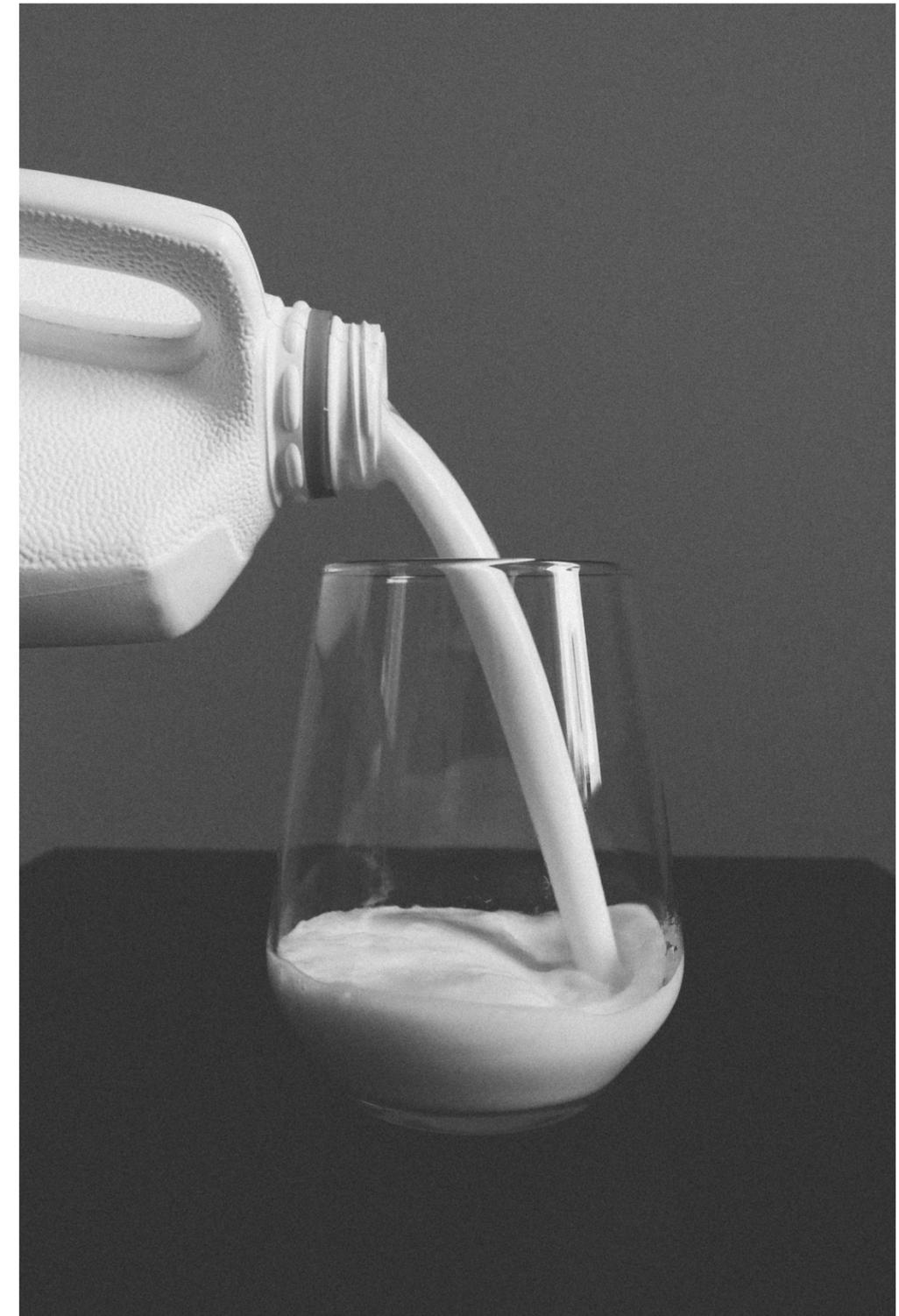
# CONSUMA SUFICIENTES ALIMENTOS RICOS EN CALCIO

## EXISTE CALCIO MAS ALLÁ DE LA LECHE

Consuma un poco de leche baja en grasa o sin grasa o una cantidad equivalente de calcio cada día a través de otros alimentos ricos en calcio.

Las bebidas de soja que están fortificadas con calcio (como la leche de soja) se consideran equivalentes a la leche en su contenido nutricional y de calcio, pero las "leches" de origen vegetal (almendra, arroz, coco, cáñamo) no lo son.

**OJO:** La Escuela de Salud Pública de Harvard recomienda solo una o dos porciones por día y sostiene que hay poca o ninguna evidencia de que las ingestas altas de lácteos protejan contra la osteoporosis, mientras que las ingestas altas se asocian con un mayor riesgo de cáncer de próstata y posiblemente cáncer de ovario.





# MANTENER LAS GRASA A RAYA

## CONSUME GRASAS SALUDABLES

El objetivo es mantener las grasas saturadas y los ácidos grasos trans a raya, ya que elevan el colesterol en sangre más que otras formas de grasa.

De todos modos deberemos consumir un mínimo de grasas saludables para el buen funcionamiento de nuestro organismo, y estas suelen presentarse en productos naturales como los aguacates o el aceite de oliva.

Las grasas de la carne, la leche y los productos lácteos son las principales fuentes de grasas saturadas en la mayoría de las dietas, por lo que seleccione carnes magras, pollo, pescado y productos lácteos bajos en grasa.

Muchos productos de panadería también son fuentes de grasas saturadas y ácidos grasos trans, como el aceite de palma y los aceites parcialmente hidrogenados.

# RESTRINGIR EL AZÚCAR Y LA SAL

La mejor manera de evitar el azúcar no deseado, la sal y otros aditivos es preparar los alimentos manteniéndolos lo más naturales desde el principio tanto como sea posible. Esto le brinda un control total no solo sobre el sabor y la calidad de sus alimentos, sino también sobre cualquier ingrediente no deseado que se oculte durante el procesamiento.

Los azúcares, sales y grasas que están presentes naturalmente en nuestros alimentos son componentes importantes de una dieta saludable y no deben confundirse con la multitud de azúcares, sales y grasas artificiales que se agregan comúnmente a los alimentos.

Debido a que mantener una dieta nutritiva y un peso saludable es muy importante, los azúcares deben usarse con moderación. Las personas con necesidades bajas en calorías deben limitar aún más la ingesta de azúcar. Las pautas dietéticas recomiendan que consumas menos del 10% de tus calorías diarias de azúcares agregados.

Muchos estudios en poblaciones diversas han demostrado que una ingesta alta de sodio se asocia con una presión arterial más alta. La mayoría de la evidencia sugiere que muchas personas en riesgo de hipertensión arterial reducen sus posibilidades de desarrollar esta condición al consumir menos sal o sodio.



# COMER PORCIONES MODERADAS

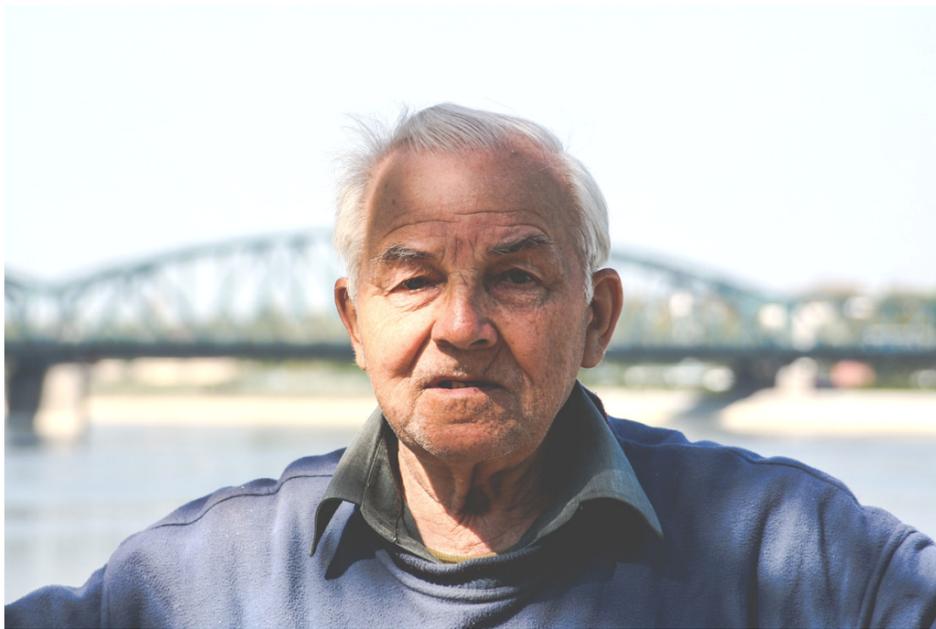
Preste especial atención a los tamaños de las porciones: las porciones en los restaurantes y en las etiquetas de los alimentos suelen ser mucho más grandes que las recomendadas para el control de peso.

Tenga especial cuidado de limitar el tamaño de las porciones de los alimentos ricos en calorías, como productos horneados, patatas fritas y productos grasos y/o fritos.



# Necesidades nutricionales especiales

La edad y la salud de un individuo deben tenerse en cuenta en sus elecciones nutricionales. Los niños en crecimiento, los adolescentes, las mujeres, las mujeres embarazadas y los adultos mayores tienen una mayor necesidad de algunos nutrientes.



## ADULTOS MAYORES

Los adultos mayores necesitan vitamina D adicional. Tener en cuenta que esta solo se asimila al tomar el sol.



## MUJERES ADULTAS

Las mujeres adultas necesitan casi un tercio más de la ingesta de calcio que los hombres adultos de edad similar. (Las mujeres probablemente necesitarán agregar suplementos de calcio para lograr una ingesta adecuada de calcio).



## MUJERES EMBARAZADAS

Las mujeres embarazadas (y las que consideran el embarazo) deben tomar suplementos de ácido fólico para prevenir defectos de nacimiento. Con frecuencia necesitan agregar suplementos de hierro y alimentos ricos en calcio para complementar su dieta.

# RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

LO QUE LOS EXPERTOS  
RECOMIENDAN

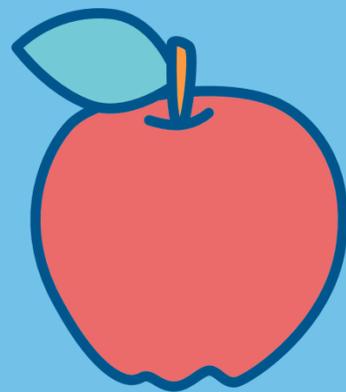


# RECOMENDACIONES

IMPORTANTES PARA UNA BUENA SALUD.

Estas pautas están muy alineadas con las recomendaciones del USDA de 2015 - 2020 y las desarrolladas por Healthy Eating Plate de la universidad de Harvard, que incluyen elegir grano integral, comer proteínas magras como el pescado y pollo en lugar de carnes rojas, beber mucha agua, usar aceites saludables y llenar casi la mitad del plato con productos saludables.

Estas son pautas saludables que se pueden aplicar a todas las personas sanas en edad adulta:



Comer alimentos naturales



No demasiado



Sobre todo vegetales

# CONOCE TU IMC

## ÍNDICE DE MASA CORPORAL

Debido a que existen pruebas tan sólidas que relacionan la obesidad con muchas enfermedades crónicas o agudas, la Organización Mundial de la Salud recomiendan que apunte a un peso corporal saludable con un índice de masa corporal (IMC) entre 18.5 y 25. El IMC indica el estado de peso de un individuo en relación con la altura, ayuda a dar una idea de una proporción saludable entre los dos. No se aplica a niños, ancianos o personas muy atléticas.

$$IMC = \frac{\textit{peso} (Kg)}{\textit{altura}^2 (m)}$$





# COMBINA LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE CON EL EJERCICIO

Los estudios muestran que la dieta sola no es tan efectiva para lograr un peso corporal saludable como la dieta combinada con ejercicio.

La actividad física tiene muchos otros beneficios para la salud también. Es importante implementar un programa de actividad física pautada por un profesional que tenga como base el poder lograr estar físicamente activo todos los días.

Es importante recalcar que una pérdida de peso relativamente pequeña puede hacer una diferencia en la salud al reducir la presión arterial y mejorar la tolerancia a la glucosa y los lípidos en la sangre.



# BEBER AGUA

## LA FUENTE DE LA VIDA

Es una recomendación común beber de 8 a 10 vasos de agua al día para ayudar a los procesos biológicos de su cuerpo, especialmente transportar nutrientes a las células y eliminar los desechos.

El 80% de esto debe provenir de beber agua y otras bebidas (pero no de refrescos, café o alcohol). El 20% restante debe provenir de alimentos, especialmente frutas y verduras, que son del 70% al 95% de agua.

Sus necesidades de agua dependen de muchos factores, incluida su salud, su nivel de actividad y el lugar donde vive. NO es una buena idea usar la sed sola como una guía para saber cuándo beber. Para cuando tenga sed, es posible que ya esté un poco deshidratado.





# COMER CON OTROS

Aparte de los efectos biológicos de comer a la carrera, los hábitos de comida rápida pueden negarle los beneficios obtenidos de preparar alimentos con atención plena, aprecio y cuidado, y comer con otros en un ambiente relajado.

Las investigaciones demuestran que el componente social de la alimentación es de importancia crítica para los resultados de salud y el bienestar. Un estudio de 2011 demostró que los niños y adolescentes que comen con su familia 3 o más veces por semana aumentan la probabilidad de desarrollar hábitos alimenticios saludables y mantener un peso normal.

Es lógico pensar que comer con otras personas que te importan es beneficioso para todos.





# SE CONSCIENTE AL COMER

## PRESTA ATENCIÓN

Si empezamos a prestar atención a cómo los alimentos específicos afectan a nuestro cuerpo, podemos comenzar a tomar mejores decisiones sobre qué alimentos comprar y comer.



## MEJORA TU DIGESTIÓN

Si prestamos atención mientras comemos, es probable que comamos menos y que digeramos mejor lo que comemos .

Pero cuando comemos bajo estrés o cuando estamos experimentando mucha actividad o emociones desagradables, esto afecta no solo lo que comemos, sino también la forma en que digerimos lo que comemos.



## EVITA EL ESTRÉS, COME CON CALMA

Cuando nuestros cuerpos perciben una amenaza, una gran cantidad de reacciones fisiológicas ocurren en segundos. Nuestros cuerpos pasan a un estado de preparación, una versión química del "código rojo". Esto se denomina "respuesta de lucha o huida", también conocida como respuesta de estrés.

# ¿Por qué comer alimentos integrales?

1

## CONTROLAR EL AZÚCAR EN SANGRE

Se sabe que la fibra es beneficiosa para mantener niveles de azúcar en la sangre estables y prevenir la resistencia a la insulina, un factor importante en la obesidad y la diabetes tipo 2.

2

## VITAMINAS

La cáscara que se encuentran en los granos, como el trigo y el arroz, contienen elementos nutricionales que incluyen vitaminas.

3

## COMBATIR ENFERMEDADES

Las pieles de ciertas frutas y verduras contienen antioxidantes y nutrientes que combaten el cáncer.

4

## OSTEOPOROSIS

Previene condiciones como la osteoporosis que requiere un suministro adecuado de vitaminas y minerales en el equilibrio adecuado, especialmente para las mujeres que comienzan en la adolescencia temprana.

# ¿Comer de todos los grupos de alimentos?

## FRUTAS Y VERDURAS

Incluya de 5 a 13 porciones de una variedad de frutas y verduras diariamente. Una porción es una pieza de fruta, ½ taza de verduras, 1 taza de ensalada verde o ½ taza de zumo natural.

## GRANOS

Aumente los granos enteros y limite los productos de granos refinados. Al elegir productos de grano, asegúrese de que diga "grano entero" en la lista de ingredientes. Si no lo hace, no es de grano entero.

## PROTEINAS

Obtenga una buena combinación de proteínas, tanto animales (a menos que sean vegetarianas) y plantas. Comer una variedad de proteínas asegurará que usted obtenga todos los aminoácidos (componentes básicos de la proteína) que necesita.

## GRASAS

Disfruta de las grasas beneficiosas. Obtenga la mayoría de sus grasas de las plantas y los peces y minimice las grasas animales saturadas. intentemos sobre todo evitar los embutidos ya que no solo aportan grasas malas, sino proteínas de baja calidad.

# La comida como prevención

Hay muchas razones por las que debemos prestar atención a lo que comemos. Los alimentos procesados y de baja variedad que muchos de nosotros consumimos regularmente pueden ser convenientes y sabrosos, pero comprometen nuestra salud. Especialmente, debemos prestar atención a lo que comemos cuando estamos enfermos para que podamos dar a nuestros cuerpos los nutrientes que necesita para sanar. Y si desea ser mejor su salud, tal vez para tratar una enfermedad o afección crónica, un enfoque de medicina funcional puede producir grandes beneficios.

En general, ver su comida como medicina le ayuda a tomar mejores decisiones sobre qué y cómo comer para tomar las mejores decisiones para su propio bienestar.



# CÓMO AFECTA LA COMIDA A LA SALUD

La comida que comemos le da a nuestro cuerpo la "información" y los materiales que necesitan para funcionar correctamente. Si aportamos a nuestro cuerpo "combustible de alta calidad", nuestros procesos metabólicos sufren y nuestra salud disminuye.

Si consumimos demasiada comida o alimentos que le den a nuestro cuerpo aportes nutricionales de baja calidad, podemos llegar a tener sobrepeso, desnutrición y riesgo de desarrollar enfermedades y afecciones, como artritis, diabetes y enfermedades cardíacas .

En resumen, lo que comemos es fundamental para nuestra salud.



# PROBLEMAS GENERALES DE NUESTRA ALIMENTACIÓN



## PROCESAMIENTO

Nuestros supermercados están llenos de alimentos empaquetados convenientes que atraen a nuestras papilas gustativas, pero comprometen nuestra nutrición. Debido a que la mayoría de los nutrientes naturales de estos alimentos se eliminan en el proceso de refinación, necesitamos obtenerlos en otro lugar.

## ADITIVOS

Nuestra dieta estándar se basa, principalmente, en alimentos procesados que incluyen colorantes artificiales, aditivos, saborizantes y grasas y edulcorantes alterados químicamente. Estos aditivos y sustancias químicamente alteradas pueden estar dando a nuestros cuerpos las señales equivocadas, en lugar de la información que necesitan para funcionar correctamente.

## NUTRIENTES

Nuestra comida no es la misma que hace 20 años. Los nutrientes que existen en el suelo se han agotado, por lo que los alimentos que se cultivan en ese suelo tienen menos nutrientes. Los productos químicos se utilizan cada vez más para cultivar plantas y animales, en particular en grandes granjas industriales que se especializan en unos pocos productos.

## VARIEDAD

Irónicamente, mientras se introducen 17,000 productos nuevos cada año, dos tercios de nuestras calorías provienen de solo cuatro alimentos: maíz, soja, trigo y arroz.

## CONVENIENCIA

Tendemos a comer por conveniencia y rapidez, no por salud y por placer. Nuestras comidas rápidas también nos alejan de los placeres de crear y saborear una comida maravillosa, y nuestro ritmo rápido a menudo nos impide conectarnos con una comida buena y lenta.



# DIETA MEDITERRÁNEA

## UNA DE NUESTRAS DIETAS

La dieta mediterránea no es un plan o programa de dieta específico, sino una colección de hábitos alimenticios tradicionalmente seguidos por personas de la región mediterránea, incluyendo Grecia, Creta, el sur de Francia y partes de Italia. Si bien no existe una definición universal de la dieta mediterránea, muchos componentes se han identificado de manera consistente, incluida una abundancia de alimentos naturales y enteros, especialmente frutas y verduras, junto con aceite de oliva, pescado, nueces y una cantidad moderada de vino.

# EVIDENCIAS CIENTÍFICAS

## SOBRE LA DIETA MEDITERRÁNEA Y SUS BENEFICIOS

La investigación científica indica que la dieta mediterránea puede mejorar la salud y la longevidad.

Un ejemplo de esta investigación es el ahora famoso Estudio sobre el corazón de la dieta de Lyon, que comenzó en 1988 para estudiar si una dieta mediterránea podría reducir la incidencia de un segundo ataque cardíaco o muertes relacionadas con el corazón entre un grupo de 605 hombres y mujeres que habían sobrevivido a primer ataque al corazón. Apenas dos años y medio en el ensayo, el estudio se detuvo porque los beneficios de la dieta mediterránea eran muy convincentes.

Otro ejemplo, un estudio de NIH-AARP publicado en *Archives of Internal Medicine* en 2007, también proporcionó pruebas sólidas de los efectos beneficiosos de esta dieta en la población general, lo que demuestra que una mayor conformidad con el patrón dietético mediterráneo redujo el riesgo de muerte por todas las causas. Incluyendo muertes por enfermedad cardiovascular y cáncer.



# LAS GRASAS EN LA DIETA MEDITERRÁNEA



La dieta mediterránea no considera todas las grasas como malas. De hecho, la dieta no intenta limitar el consumo total de grasa, sino más bien tomar decisiones sabias sobre el tipo de grasa consumida. La dieta mediterránea es naturalmente baja en grasas saturadas, como la que se encuentra en la carne y la mantequilla. Sin embargo, considera que dos tipos de grasa son saludables y no impone restricciones a su consumo.

Ácidos grasos omega 3, que se encuentran en los pescados grasos (como el salmón, la trucha, las sardinas y el atún) y algunas fuentes vegetales (como las nueces y otros frutos secos, la linaza y varias verduras).

Grasa monoinsaturada, que es abundante en aceite de oliva, nueces y aguacate.

Debido a que la dieta mediterránea hace hincapié en comer alimentos enteros y naturales, también es extremadamente baja en ácidos grasos trans.

# ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA DIETA MEDITERRÁNEA

## ALGUNOS EJEMPLOS

- Una abundancia de alimentos naturales sin procesar, como vegetales, incluyendo frutas y verduras (5-13 diariamente)
- Granos integrales, panes artesanos ricos en fibra, cereales y arroz.
- Grasa saturada mínima procedente de aves y cortes magros de carne roja alimentada con pasto.
- Pescados grasos, especialmente salmón, sardinas, truchas y atún.
- Productos lácteos, especialmente yogur, queso parmesano y queso feta (pero mantequilla y otros quesos con moderación).
- Aceite de oliva, semillas de lino y aguacates.
- Vinagres de alta calidad, como el balsámico.
- Legumbres de manera frecuente
- Nueces, almendras y nueces de Brasil.
- Hierbas frescas y secas.





# ALIMENTOS LIMITADOS EN LA DIETA MEDITERRÁNEA

## ALGUNOS EJEMPLOS

- Alimentos ricos en azúcar refinada
- Aceites trans-grasos aceites "parcialmente hidrogenados"
- Alimentos procesados y productos refinados.
- Aceites de ácidos grasos omega 6, como aceites de maíz, girasol, cártamo y soja (algunos de estos son necesarios para obtener ácidos grasos esenciales)

# 8 PRINCIPIOS DE LA NUTRICIÓN Y LA SALUD

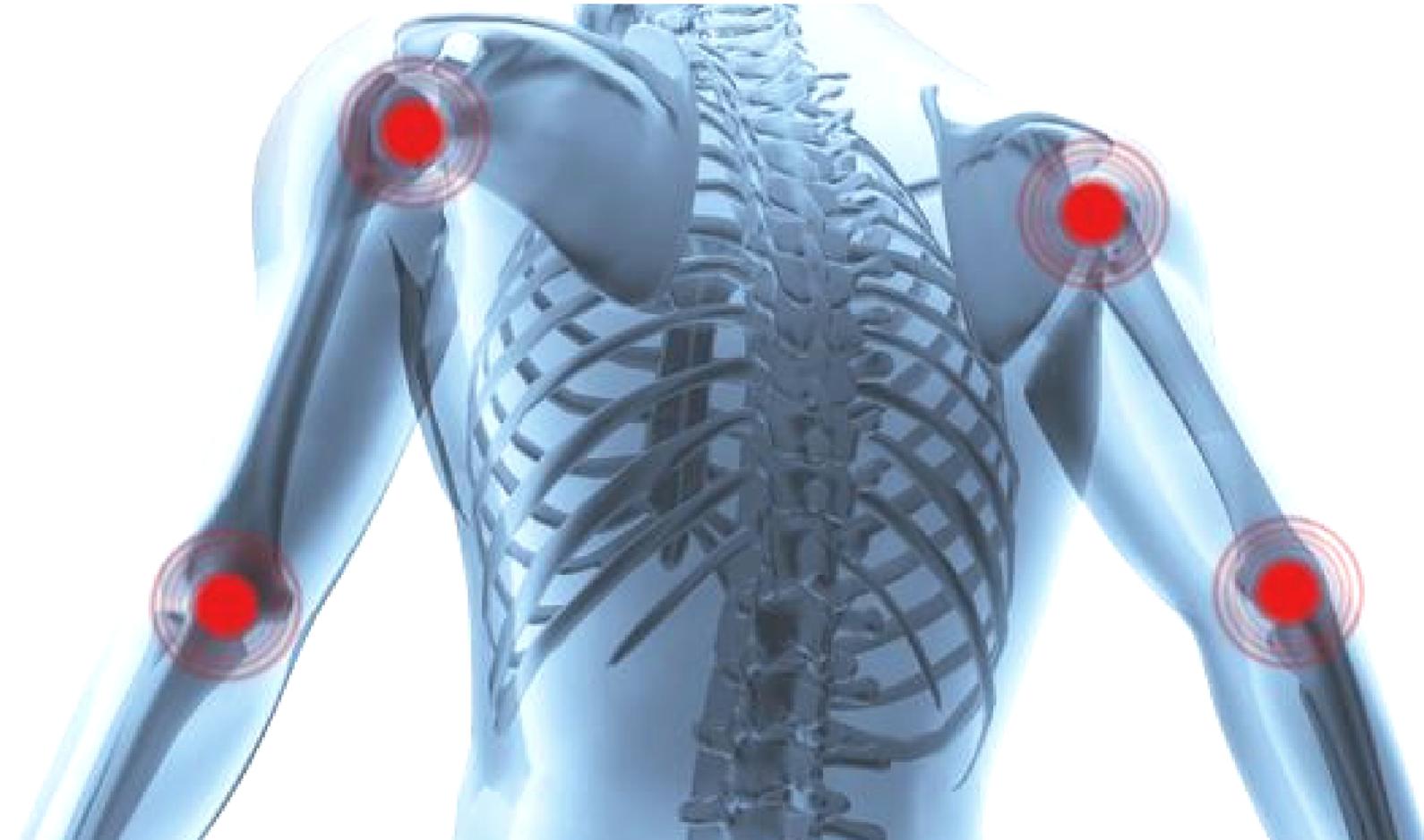
1. La nutrición representa las actividades combinadas de innumerables sustancias alimenticias. El todo es mayor que la suma de sus partes.
2. Sólo tomar suplementos vitamínicos no es el camino a la buena salud. Prácticamente no hay nutrientes en los alimentos de origen animal que no sean mejor proporcionados por las plantas.
3. Los genes no determinan enfermedades por sí mismos. Los genes funcionan solo al ser activados o expresados, y la nutrición desempeña un papel crítico en la determinación de qué genes, buenos y malos, se expresan.
4. La nutrición puede controlar sustancialmente los efectos adversos de los químicos nocivos.
5. La misma nutrición que previene la enfermedad en sus primeras etapas (antes del diagnóstico) también puede detener o revertir la enfermedad en etapas posteriores (después del diagnóstico).
6. La nutrición que es verdaderamente beneficiosa para una enfermedad crónica apoyará la salud en todos los ámbitos.
7. La buena nutrición crea salud en todas las áreas de nuestra existencia. Todas las partes están interconectadas.



# ALIMENTOS PARA LA SALUD ÓSEA



La osteoporosis se refiere a una pérdida de masa ósea, durante la cual los huesos se vuelven porosos y frágiles. Nuestros huesos se remodelan constantemente, y el tejido óseo se descompone y se reconstruye de forma regular. La densidad ósea generalmente aumenta hasta la edad adulta joven, pero después de eso, pueden comenzar los problemas. La osteoporosis comienza cuando se pierde más hueso del que se puede reconstruir.



# ALIMENTOS ACONSEJADOS

**Calcio:** los productos lácteos son una de las fuentes comunes de calcio, pero muchas personas optan por no comerlos o no pueden tolerarlos debido a la intolerancia a la lactosa o alergia. Otras fuentes alimenticias de calcio incluyen las sardinas enlatadas, el salmón, las verduras de color verde oscuro (como el brócoli, las coles y el bok choy), el tofu y los jugos fortificados con calcio y la leche de soja.

**Vitamina D:** La vitamina D desempeña un papel fundamental al permitir que el cuerpo absorba el calcio. Obtenemos la vitamina D de la luz solar y alimentos fortificados, como la leche.

**Magnesio:** el magnesio y el calcio trabajan juntos para promover la salud ósea. Los alimentos ricos en magnesio incluyen granos enteros, espinacas, tofu, almendras, brócoli, lentejas, semillas de calabaza y semillas de girasol.

**Vitamina K:** las mujeres que consumen menos vitamina K tienen un mayor riesgo de fracturas de cadera. La vitamina K afecta positivamente el balance de calcio, un mineral clave en el metabolismo óseo. La vitamina K no solo puede aumentar la densidad ósea en personas con osteoporosis, sino que también reduce las tasas de fractura. Las mejores fuentes son los vegetales de hojas verdes, como la espinaca y el brócoli.

**Boro:** el boro, generalmente clasificado como un oligoelemento, ha sido identificado recientemente como un nutriente importante en la salud ósea porque reduce la excreción urinaria de calcio y magnesio. (En 1993, el British Journal of Nutrition publicó un estudio sobre la influencia de una dieta baja en boro y la administración de suplementos de boro en el metabolismo de los esteroides de los minerales, los minerales principales y los esteroides sexuales en mujeres posmenopáusicas). Soja, ciruelas pasas, pasas, cacahuets, almendras, dátiles, miel, avellanas y mariscos.

# ALIMENTOS A EVITAR

**Alcohol excesivo:** las personas que beben alcohol en exceso son más propensas a las fracturas. Esto puede deberse en parte al efecto diurético del alcohol, que induce pérdidas de calcio a través de la orina. El alcohol también puede disminuir la absorción de calcio en los intestinos y causar deficiencias en la vitamina D y el magnesio, los cuales son importantes para la salud ósea. Además, los que beben en exceso a menudo eligen el alcohol en lugar de alimentos nutritivos. Tenga en cuenta que excesivo significa algo más de una bebida por día para mujeres y dos para hombres. Una bebida es licor de 1.5 oz, cerveza de 12 oz o vino de 5 oz.

**Alta ingesta de sodio:** varios estudios han demostrado los efectos nocivos de la ingesta de sodio en la integridad de los huesos. Reducir la ingesta de sodio puede reducir considerablemente la pérdida de hueso. Evite los alimentos procesados salados y la comida rápida.

**Cafeína:** la cafeína en más de dos tazas de café al día puede contribuir a la pérdida ósea acelerada.

**Grandes cantidades de proteína animal:** algunos estudios han demostrado que una dieta rica en proteínas animales, que produce ácidos, en realidad promueve la pérdida ósea al lixiviar el calcio de los huesos.

# ALIMENTOS PARA LA SALUD DEL CEREBRO



El cerebro es una de las partes metabólicamente más activas del cuerpo y se necesita un flujo constante de nutrientes para alimentar el cerebro. "Alimentar" al cerebro no solo le permite funcionar, sino que también reduce el riesgo de deterioro cognitivo. No es sorprendente que los alimentos recomendados para mantener el funcionamiento del cuerpo también sean importantes para la salud del cerebro.



# ALIMENTOS ACONSEJADOS

Soja, maní, huevos y otros alimentos ricos en colina. La colina es un bloque de construcción para la acetilcolina, que es un neurotransmisor crucial que es responsable del funcionamiento mental saludable. (Otros alimentos incluyen papas, coliflor, tomates, plátanos, leche, naranjas, lentejas, avena, cebada, semillas de sésamo, semillas de lino y pan integral).

Ácidos grasos omega 3: el cerebro es un ambiente graso y los ácidos grasos antiinflamatorios que se encuentran en los ácidos grasos omega 3 son muy beneficiosos para la salud cerebral. Incluye salmón, mero, caballa, arenque y atún, sardinas, nueces, semillas de calabaza y semillas de lino o aceite recién molidas.

La vitamina E , que es especialmente necesaria como un antioxidante soluble en grasa para proteger el ambiente graso del cerebro.

Granos integrales ricos en vitaminas B , que son efectivos para reducir los niveles elevados de homocistina asociados con la demencia. Incluye avena, arroz integral y quinoa.

Zinc: una deficiencia de zinc está relacionada con el deterioro cognitivo en los humanos. El zinc se encuentra en el hígado y las carnes rojas, las yemas de huevo, los productos lácteos, los cereales integrales, los mariscos (especialmente las ostras y los mariscos), las semillas de sésamo y girasol y la soja.

Alimentos ricos en antioxidantes: el cerebro es altamente susceptible al daño de los radicales libres. La teoría del envejecimiento de los radicales libres, investigada por primera vez hace más de 50 años, sostiene que el envejecimiento se debe a una acumulación de daño celular iniciado por ataques continuos de partículas llamadas radicales libres.

# ALIMENTOS A EVITAR

Grasas que favorecen la síntesis de mensajes proinflamatorios. Encabezando la lista de estas "grasas malas" están los ácidos grasos trans o aceites vegetales parcialmente hidrogenados que se encuentran en algunas margarinas y en muchos productos horneados procesados, galletas saladas y alimentos fritos. El cerebro es un ambiente altamente graso. Los ácidos grasos trans aumentan la probabilidad de que las membranas celulares sean excesivamente permeables, lo que hace que la barrera protectora de la célula sea menos efectiva, lo que permite la entrada de moléculas que pueden dañar la célula.

Alimentos como el aceite de maíz, el aceite de semilla de girasol y el aceite de semilla de algodón, que producen inflamación en el cuerpo.

Carbohidratos y azúcares refinados. Estos pueden promover un desequilibrio de la insulina y la glucosa, lo que puede conducir a la resistencia a la insulina, que a su vez afecta a la química cerebral.



# ALIMENTOS PARA DISMINUIR LA INFLAMACIÓN

La inflamación es la defensa natural del cuerpo contra las infecciones, lesiones, toxinas y cualquier cosa que el cuerpo considere como enemigo. Pero cuando el sistema de defensa del cuerpo se activa constantemente y se ve abrumado, la inflamación aumenta y puede afectar negativamente a cualquier sistema en el cuerpo, produciendo:

- Trastornos inflamatorios del intestino.
- Enfermedades neurológicas, como el Alzheimer.
- Asma
- Hinchazón de las articulaciones o artritis.
- Contribuye a la enfermedad cardíaca.

Una de las causas más comunes del exceso de inflamación es nuestra dieta, por lo que las estrategias dietéticas para disminuir los mensajes inflamatorios son útiles para las enfermedades múltiples.

# ALIMENTOS ACONSEJADOS

Ácidos grasos omega-3: los ácidos grasos esenciales omega-3 son necesarios para crear los mensajes antiinflamatorios del cuerpo y, al mismo tiempo, desactivar los mensajes proinflamatorios. Aumente el consumo al comer salmón, mero, caballa, arenque, atún, sardinas, nueces, semillas de calabaza y semillas de lino o aceite recién molidas (tenga en cuenta que los aceites rancios pueden aumentar la inflamación).

Alimentos y nutrientes específicos que inhiben la COX2, una enzima responsable de la inflamación. Estos incluyen la vitamina C en cítricos y otras frutas, té verde, soja, ajo y cebolla.

# ALIMENTOS A EVITAR

Las " grasas malas " que fomentan la síntesis de mensajes proinflamatorios. Encabezando la lista de estas "grasas malas" están los ácidos grasos trans o aceites vegetales parcialmente hidrogenados que se encuentran en algunos productos horneados procesados, galletas saladas y alimentos fritos.

Alimentos como el aceite de maíz, el aceite de semilla de girasol y el aceite de semilla de algodón, que producen inflamación en el cuerpo.

Carbohidratos y azúcares refinados. Se ha encontrado que un desequilibrio de insulina y glucosa influye en la inflamación, lo que a su vez puede afectar la salud cardiovascular.



# ALIMENTOS PARA LA SALUD DEL CORAZÓN

Los factores de riesgo que explican la alta prevalencia de enfermedades cardíacas incluyen antecedentes familiares, inflamación, resistencia a la insulina, daño oxidativo, respuesta al estrés y colesterol elevado.

La relación entre la dieta y las enfermedades del corazón se ha estudiado intensamente durante casi un siglo. Un estudio publicado en el *Journal of American Medical Association* (2002), basado en evidencia sustancial, propuso una dieta óptima para la prevención de enfermedades del corazón. Esta dieta incluye una gran cantidad de frutas, verduras, nueces y granos enteros con granos refinados restringidos. También recomienda mayores cantidades de ácidos grasos no hidrogenados y omega 3.

Un estudio reciente publicado en el *Journal of American Dietetic Association* (2008) es una revisión sistemática de la evidencia asociada con factores dietéticos clave y el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



# ALIMENTOS ACONSEJADOS

Las grasas beneficiosas, como los aceites de pescado o aceite de oliva. Se ha demostrado que estas grasas reducen la inflamación que a menudo se asocia con el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Nueces y semillas. Se ha demostrado que las nueces reducen el colesterol LDL y reducen el riesgo de coágulos de sangre. Todas las nueces y semillas tienen valor, especialmente las almendras y la calabaza. Como siempre vigila el contenido de sal. Y, por supuesto, límitese a una pequeña cantidad diaria, ya que las nueces y las semillas tienen un alto contenido de calorías.

Granos integrales ricos en vitaminas B , incluida la harina de avena, el arroz integral y la quinua. Las vitaminas B son efectivas para reducir los niveles de homocistina asociados con enfermedades cardiovasculares.

Una variedad de frutas y verduras , que aumentan los niveles de antioxidantes para atenuar el efecto del daño de los radicales libres en el corazón. Incluya alimentos ricos en antioxidantes, como batatas, zanahorias, melón, espinaca y aceite de hígado de bacalao (1 cucharadita), que son ricos en vitamina A, así como naranjas, toronjas, mandarinas, kiwi, fresas, tomates y pimiento rojo. y el brócoli, que son todos ricos en vitamina D.

Se ha demostrado que la soja no solo reduce el colesterol LDL sino que también reduce la inflamación. Incluya tofu, soja, tempeh y miso.

¡Chocolate negro! Se ha demostrado que el cacao inhibe la acumulación de plaquetas de una manera "similar a la aspirina".

# ALIMENTOS A EVITAR

Grasas animales, que dan al cuerpo mensajes proinflamatorios. Si elige comer carne, elija 100 por ciento alimentado con pasto. (Tenga cuidado con menos del 100 por ciento de animales alimentados con pasto porque los productores pueden haber dado césped justo al final de la vida del animal).

La manteca vegetal, todos los aceites parcialmente hidrogenados y todos los alimentos fritos, ya que estos tipos de grasa promueven la inflamación y el daño potencial a los vasos del corazón.

Granos refinados y alimentos azucarados simples, como dulces y golosinas. Un desequilibrio entre la insulina y la glucosa (llamada resistencia a la insulina) es un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades del corazón.

Sodio. Se ha demostrado que el exceso de sodio aumenta el riesgo de hipertensión.

Exceso de alcohol. Limite el alcohol a no más de una bebida por día para las mujeres y 2 por día para los hombres.

# ALIMENTOS A TENER A MANO

## PARA COMIDAS RÁPIDAS Y SAUDABLES

### Fruta fresca

El rey de los snacks sanos es el frutero, acude a él cada vez que tengas hambre. La fruta fresca es un cóctel de vitaminas, minerales, fibra y compuestos antioxidantes, que además te saciará y no te aportará más calorías que las necesarias. Si tiene reticencias, llévala ya pelada y troceada. Y si la fruta le da pereza, pruebe a hacer un combinado con varias frutas y siempre tendrá un tentempié diferente y atractivo para la vista, el olfato y el paladar.

### Fruta deshidratada

De vez en cuando, puedes optar por la fruta deshidratada (orejones de albaricoque o melocotón, higos o uvas pasas), su aporte calórico es elevado, pero cuando no hay tiempo, será una fuente de energía perfecta. Ahora entran en nuestro mercado bolsas de frutas liofilizadas, una pieza de fruta troceada, crujiente, sin conservantes, azúcares añadidos ni aceites, perfecto para sustituir a la bolsa de patatas fritas.

### Yogur o cuajada

En combinación con la fruta o solo, el yogur es otro producto estrella para tomar entre horas. Es fuente de calcio, proteínas y te ayuda a cuidar la flora intestinal. Opta por los desnatados, los bajos en grasas y los que no están edulcorados previamente para no añadir calorías a tu dieta. Puedes tomarlos en cualquier momento, incluso los venden en formato líquido para más comodidad. Otro producto lácteo, es la cuajada, sola, con miel, mermelada o frutos secos, servirá para variar a lo largo de los días.

### Bebidas sin azúcar

Para pasar el trago te recomendamos agua, si siempre llevas una botella contigo no dejarás de beber. También puedes tomar una taza de té o una infusión sin azúcar, obtendrás beneficios antioxidantes y efectos diuréticos. Un zumo sin azúcar añadido o batidos naturales de verduras o frutas, hazlos con leche desnatada.

# EJEMPLO DE DIETA MEDITERRANEA

## MUESTRA PARA UN SOLO DÍA

### Desayuno

Pan integral (tostado), Mantequilla de almendras, rodajas de manzana y Queso de cabra

### Almuerzo

Sopa de tomate y pimiento rojo asado con zanahorias baby acompañando una pechuga de pollo a la plancha  
Yogur cuchareado sobre uvas y fresas cortadas

### Merienda de media tarde

Nueces

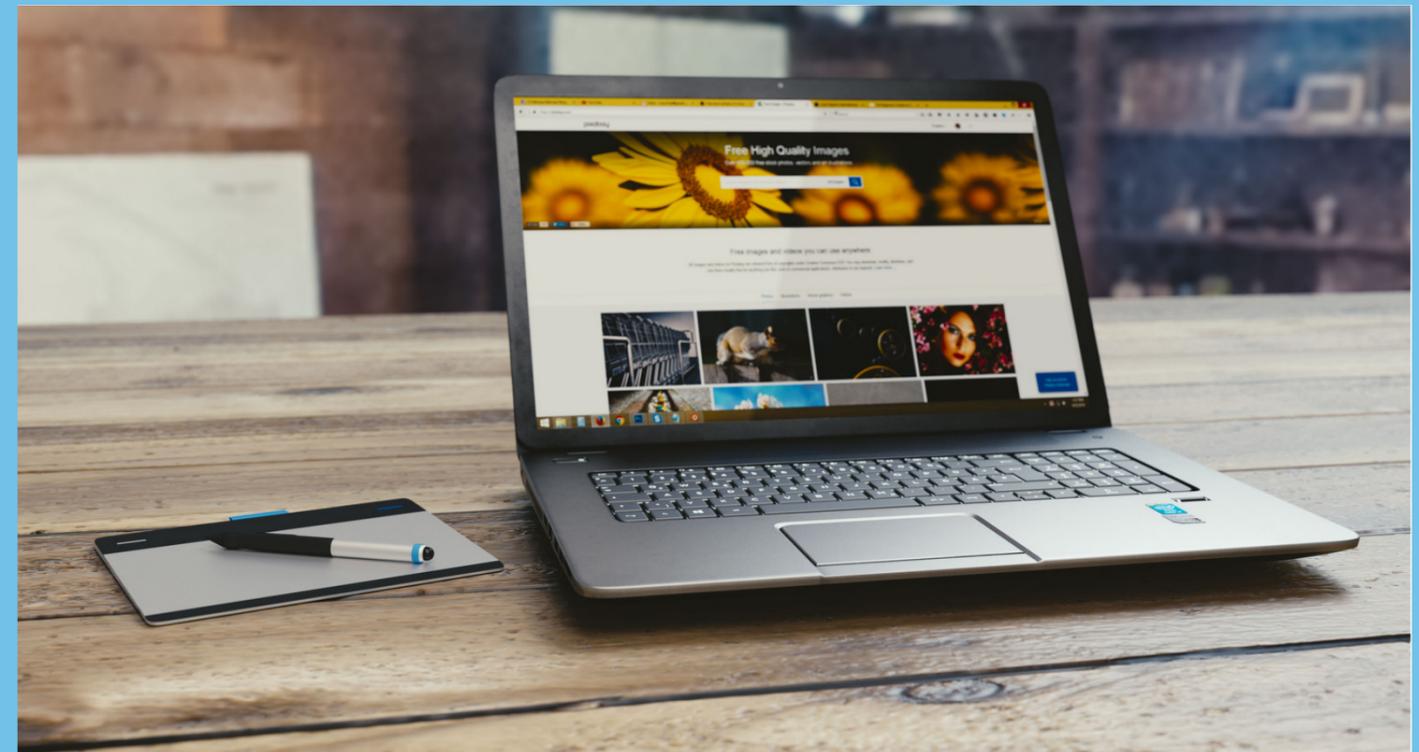
### Cena

Merluza a la plancha con espárragos rociados con aceite de oliva espolvoreado con pimienta  
Ensalada de verduras mixtas con aceitunas (verde o negro), pepinos, tomates y queso parmesano aderezados con aceite y vinagre



# MAS INFORMACIÓN EN WEB

- Índice de alimentación saludable del USDA
- Placa de alimentación saludable de Harvard
- Las Pautas Dietéticas 2015 para los estadounidenses del Centro de Política y Promoción de la Nutrición del USDA.
- Recomendaciones para una dieta sostenible (la doble pirámide)
- Servicio de extensión de la Universidad de Minnesota Programas de educación nutricional
- Centro de Servicios de Investigación Agrícola del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA)
- El Proyecto Genoma Humano
- El sitio web del Instituto Linus Pauling brinda información científica sobre el papel de las vitaminas, minerales, otros nutrientes y fitonutrientes
- La web myplate.gov



# MAS INFORMACIÓN EN LIBROS

- Albers, S. (2003). Comer Mindfully . Oakland, California: New Harbinger Publications, Inc.
- David, M. (1991). Sabiduría Nutritiva . Nueva York: Random House.
- Halweil, B. (2007). Todavía no hay almuerzo gratis: el contenido de nutrientes de los alimentos de EE. UU. Sufre a manos de altos rendimientos . Foster, RI: Centro orgánico.
- Hyman, M. (2003). Ultraprevención . Nueva York: Scribner.
- Kabat-Zinn, J. (2005). Llegando a nuestros sentidos . Nueva York: Hyperion.
- Kesten, D., Scherwitz, L. (2007). La dieta iluminada . Berkeley, California: Artes celestes.
- Nestlé, M. (2002). La política alimentaria . Berkeley, CA: Prensa de la Universidad de California.
- Pelletier, K. (1993). Entre la mente y el cuerpo: estrés, emociones y salud en mente Medicina corporal . Nueva York: Consumer Reports Books.
- Planck, N. (2006). Comida Real . Nueva York: Bloomsbury.
- Pollan, M. (2008). En defensa de la comida . Nueva York: Penguin Press.
- Pollan, Michael (2006). El dilema del omnívoro . Nueva York, Nueva York: Penguin Press.
- Robbins, J., Ornish, D. (2001). La revolución alimentaria: cómo su dieta puede ayudar a salvar su vida y nuestro mundo . Berkely, CA: Prensa de Conari.
- Taubes, G. (2007). Buenas calorías, malas calorías . Nueva York: Knopf.
- Weil, A. (2000). Comer bien para una salud óptima . Nueva York: Alfred A. Knopf.
- Weil, A. (2005). Envejecimiento saludable . Nueva York: Alfred A. Knopf.
- Willett, W. (2001). Comer bebida y ser saludable . Nueva York: Simon & Schuster.
- Colaborador experto: Carolyn Denton, LN
- Revisado por: Karen Lawson, MD Linda Armstrong, RD, LD, MBA

**SIGUENOS EN:**



TWITTER



FACEBOOK



INSTAGRAM



# CONTACT US



## WEB

[www.thewell-beinglab.com](http://www.thewell-beinglab.com)

## EMAIL ADDRESS

[info@thewell-beinglab.com](mailto:info@thewell-beinglab.com)

## PHONE NUMBER

+34 665743620

## PALABRAS DE VIDA

**El doctor del futuro no tratará más al ser humano con drogas; curará y prevendrá las enfermedades con la nutrición.**



THOMAS EDISON.