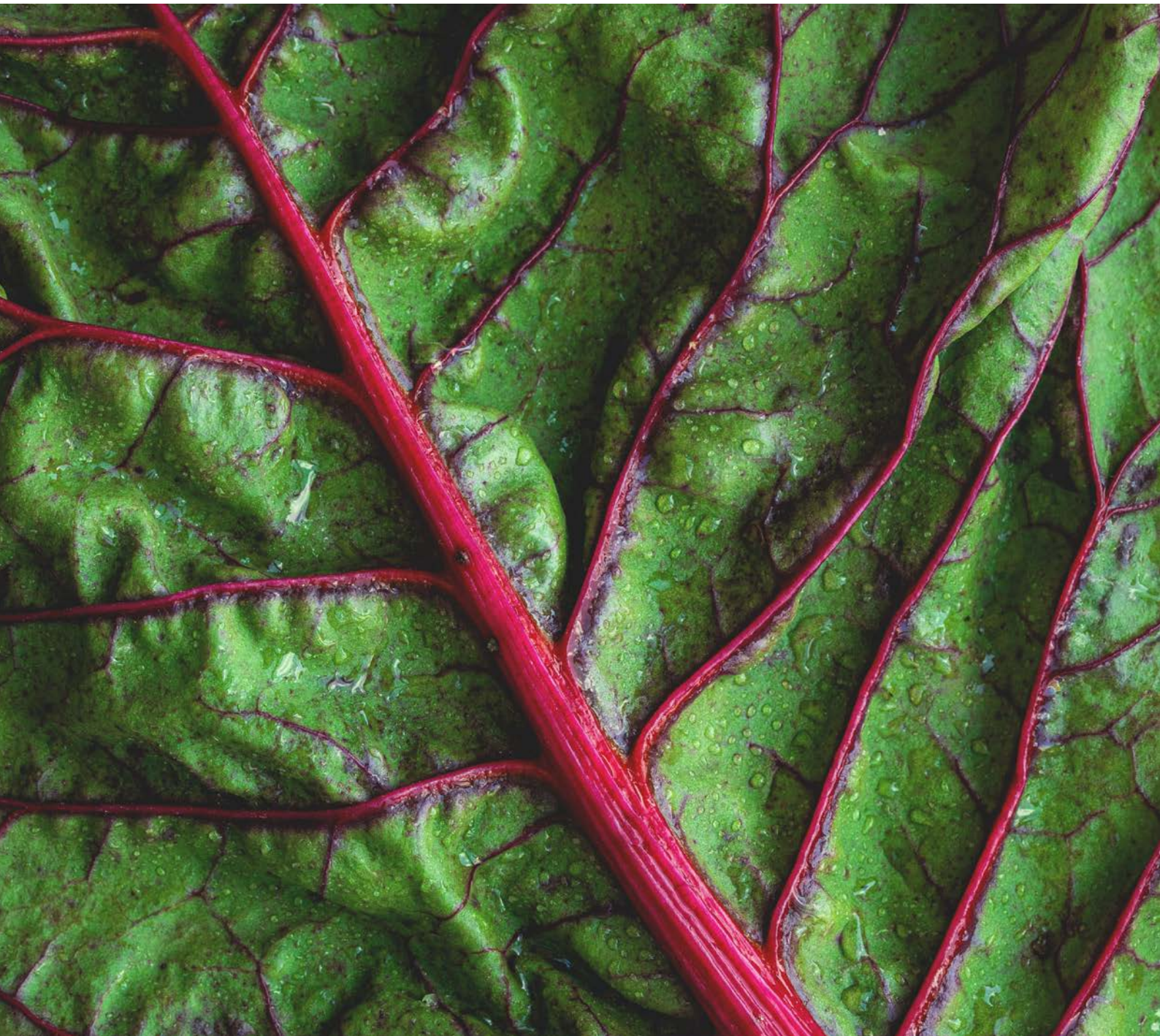
LA GUÍA DE SUPERALIMENTOS DEL DR. MERCOLA:

UNA FORMA NATURAL DE LLEVAR SU SALUD A OTRO NIVEL

POR EL DR. JOSEPH MERCOLA



ÍNDICE

LOS FUNDAMENTOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE: LOS SUPERALIMENTOS COMO BASE DE UNA ALIMENTACIÓN ÓPTIMA 3

I. ¿QUÉ SON LOS SUPERALIMENTOS? 6

II. LOS 10 SUPERALIMENTOS QUE NO PUEDEN FALTAR EN SU ALIMENTACIÓN 7

- Huevos de gallinas camperas
- Productos lácteos sin pasteurizar de animales alimentados con pastura
- Carnes orgánicas de animales alimentados con pastura (res, cordero)
- Caldo de huesos
- Sandía
- Manzana
- Naranja
- Bayas
- Arroz blanco
- Aceite de coco

III. SUPERALIMENTOS MENOS POPULARES, PERO IGUAL DE SALUDABLES 23

- Vegetales fermentados
- Germinados (en especial los germinados de brócoli y col lombarda)
- Salmón
- Aguacate





IV. TÉCNICAS PARA MAXIMIZAR LA ABSORCIÓN DE NUTRIENTES 30

- La fermentación mejora la absorción de nutrientes y la salud intestinal
- Jugos: beneficios y consideraciones

V. FACTORES QUE HACEN QUE EL CONSUMO DE SUPERALIMENTOS SEA CONTRAPRODUCENTE 34

- El problema con los cultivos convencionales
- Aceite de oliva y aguacate: saludables con moderación, dañinos en exceso
- Los peligros metabólicos del ácido linoleico

VI. ¡TOME CONTROL DE SU SALUD CON AYUDA DE LOS SUPERALIMENTOS! 38

FUENTES Y REFERENCIAS 40

INTRODUCCIÓN

LOS FUNDAMENTOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE: LOS SUPERALIMENTOS COMO BASE DE UNA ALIMENTACIÓN ÓPTIMA



Hay tantos consejos de salud que las personas ya no saben qué creer. Si ya hizo de todo, pero aún no se siente como quisiera o no ha podido cumplir sus metas de salud. Es posible que el problema no sea la falta de compromiso, sino los alimentos que consume.

Su salud es un reflejo de su alimentación. Por desgracia, el suministro de alimentos actual no solo carece de valor nutricional, sino que muchas veces causa más daños que beneficios. En la actualidad, la alimentación promedio está llena de aceites de semillas, azúcares refinados y aditivos sintéticos que causan inflamación crónica, deterioran la salud intestinal y producen estrés oxidativo.

La buena noticia es que existen superalimentos que proporcionan los nutrientes que su cuerpo necesita para prosperar, regenerarse y recuperar la vitalidad.

EFECTOS DE LOS ALIMENTOS PROCESADOS

Nuestros ancestros preparaban la mayoría de sus comidas con ingredientes frescos y poco procesados. Pero hoy en día, más del 90 % del presupuesto de comida se gasta en alimentos ultraprocesados que se elaboran a base de vegetales dañinos, sustancias químicas sintéticas y azúcares refinados.

Si bien estos alimentos pueden ser prácticos, no proporcionan los nutrientes esenciales que su cuerpo necesita para funcionar de forma correcta. En mi opinión, esta es una de las causas principales detrás de la epidemia de enfermedades crónicas que azota a los Estados Unidos. Si a eso le sumamos un estilo de vida sedentario, niveles elevados de estrés y la exposición crónica a sustancias químicas tóxicas, tenemos la receta perfecta para una catástrofe de salud.

Sin embargo, no se alarme, existe una forma de protegerse y es enfocando su alimentación en productos frescos, orgánicos y nutritivos que le den a su cuerpo las herramientas que necesita para sanar y prosperar.

APROVECHE LOS BENEFICIOS DE LOS SUPERALIMENTOS: LAS MEJORES OPCIONES PARA AGREGAR A SU ALIMENTACIÓN

Este libro electrónico es una guía que le ayudará a aprovechar al máximo los beneficios de los superalimentos: frutas, vegetales, grasas saludables y proteínas. Es una lista que no solo se basa en sus perfiles nutricionales excepcionales, sino también en su capacidad para aportar energía, promover la resistencia y mejorar todos los aspectos de su salud.



Esta lista tiene un aspecto único: incluye alimentos que consumo y que han demostrado ser efectivos, por lo que puedo casi asegurar los beneficios que le ayudarán a reforzar su salud de una forma práctica y accesible.

Cuando comienza a ser selectivo con todo lo que pone en su plato, también da un paso en la dirección correcta hacia una vida más saludable. No se trata de otra moda más, sino de aprovechar las herramientas más poderosas que brinda la naturaleza para tomar control de su salud.

El momento es ahora. Los alimentos que coma hoy, determinarán su salud en los próximos años.

- DR. JOSEPH MERCOLA

¿QUÉ SON LOS SUPERALIMENTOS?



CAPÍTULO I

¿QUÉ SON LOS SUPERALIMENTOS?



La alimentación es uno de los pilares para alcanzar una salud óptima. Ahora bien, por naturaleza, ciertos alimentos son más saludables que otros, lo que les otorga el estatus de "superalimentos". Pero ¿de dónde proviene ese término?

Según la Universidad de California en Davis, la palabra superalimento no proviene de investigaciones científicas ni nada por el estilo. En realidad, fue acuñada por The United Fruit Company como una estrategia de mercadotecnia para incrementar sus ventas de plátanos.

Desde entonces, la lista de superalimentos ha crecido gracias a investigadores y consumidores preocupados por la salud, lo que le permitió que llegáramos hasta donde estamos ahora. Los superalimentos son sustancias con un alto contenido de nutrientes que se distinguen por sus beneficios.

En otras palabras, no existe una definición única para el término superalimento, pero según un estudio que se publicó en la revista *Sustainability*, debe cumplir con las siguientes características:

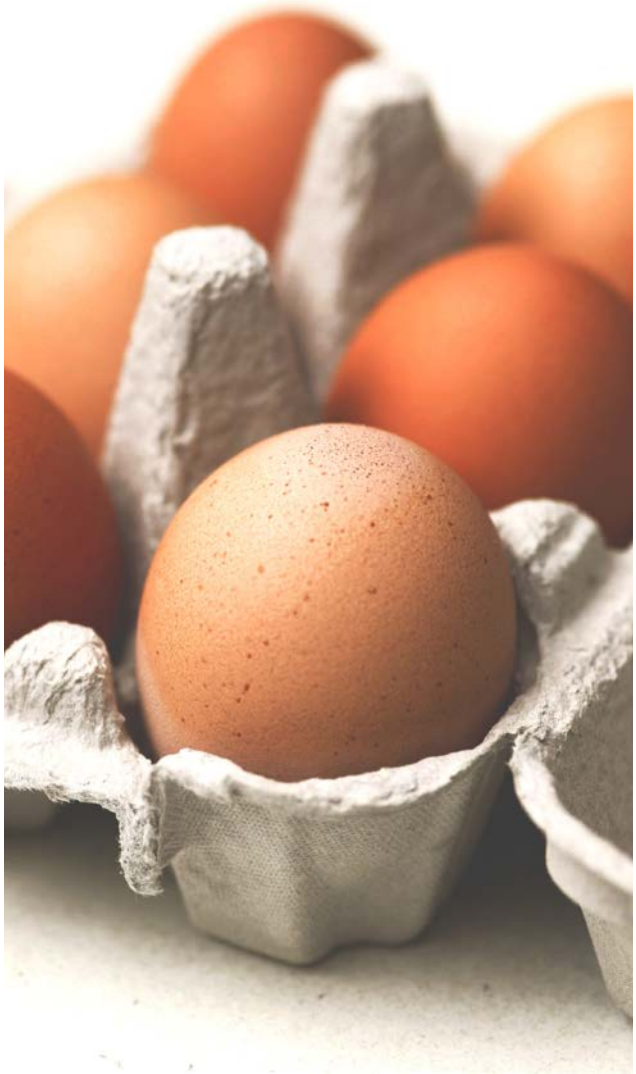
- **Contener niveles elevados de nutrientes** que ofrecen beneficios importantes, mientras aportan pocas calorías
- Por lo general, contener **niveles elevados de fibra alimentaria, minerales** y **antioxidantes**
- Contener **compuestos bioactivos** que ayudan a reducir el riesgo de enfermedades

CAPÍTULO II

LOS 10 SUPERALIMENTOS QUE NO PUEDEN FALTAR EN SU ALIMENTACIÓN

Los siguientes superalimentos no se seleccionaron por su popularidad, sino por su capacidad para proporcionar nutrientes esenciales, proteger de las amenazas modernas y mejorar todos los aspectos de su salud. Cada uno refleja mis años de trabajo constante para ofrecerle las herramientas que necesita con el fin de llevar su salud al siguiente nivel. No se trata de recomendaciones teóricas, sino de alimentos en los que confío y de los que dependo para mantener mi salud en óptimas condiciones.

1 HUEVOS DE GALLINAS CAMPERAS



Los huevos de las gallinas camperas tienen un sabor, una textura y un valor nutricional muy superior a los huevos convencionales.

El término gallinas camperas se refiere a las gallinas que deambulan sin restricciones al aire libre, tal y como lo dicta la naturaleza. A diferencia de las gallinas que se crían en operaciones concentradas de alimentación animal (CAFO, por sus siglas en inglés), las gallinas camperas se alimentan de insectos, hierbas y semillas. Esta alimentación natural produce huevos que no solo tienen mejor sabor, sino que también son mucho más nutritivos.

A lo largo de la historia, los huevos han sido un símbolo de vida y fertilidad, y han formado parte de la alimentación y rituales de culturas de todo el mundo. En concreto, los huevos de gallinas criadas en pasturas representan un retorno a las prácticas agrícolas tradicionales que priorizan el bienestar animal y la densidad nutricional por encima de la eficiencia industrial.

Debajo de su color naranja se esconden nutrientes muy poderosos

La yema de color naranja intenso de un huevo de gallinas camperas es un signo de nutrición superior que esconde niveles elevados de carotenoides como la luteína y la zeaxantina que refuerza la salud de sus ojos.

LAS RAZONES POR LAS QUE RECOMIENDO ESTE ALIMENTO

Los huevos de gallinas camperas son uno de los alimentos más nutritivos que puede comer. Son una de las mejores fuentes de proteínas de alta calidad y de nutrientes esenciales. A diferencia de los huevos convencionales, contienen una mejor proporción de omega-3 y omega-6, lo que reduce la inflamación y refuerza la salud del corazón.

También son la fuente alimenticia más rica en colina, que es un nutriente esencial para el desarrollo del cerebro y la función del hígado, así como en vitamina K2 (MK-4), que promueve la fortaleza ósea y la salud cardiovascular.

Los mejores huevos provienen de gallinas que no se alimentan con granos y que contienen ácido linoleico omega-6 (AL), ya que este tipo de granos reduce bastante la calidad nutricional de los huevos. El problema es que casi todas las gallinas, incluso las que se crían de forma orgánica, reciben este pienso contaminado que también suele fortificarse con hierro y yodo que son dañinos para su salud.

Para asegurarse de que está comprando huevos de gallinas camperas, compre sus huevos de pequeñas fincas que priorizan el bienestar animal y que permiten que sus gallinas se alimenten de forma natural al aire libre. Visite los mercados agrícolas locales o pregunte sobre las prácticas agrícolas para identificar los huevos de gallinas camperas, ya que el etiquetado por sí solo puede ser engañoso.



2

PRODUCTOS LÁCTEOS SIN PASTEURIZAR DE ANIMALES ALIMENTADOS CON PASTURA



Si nunca ha probado productos lácteos sin pasteurizar de vacas alimentadas con pastura, no sabe de lo que se pierde. Cuando digo productos lácteos sin pasteurizar de animales alimentados con pastura me refiero a: leche, mantequilla y queso, frescos, nutritivos y poco procesados.

A diferencia de los productos lácteos convencionales, que provienen de vacas alimentadas con granos y confinadas en corrales de engorde, estos productos provienen de vacas que se crían en pastizales. El término "sin pasteurizar" también se refiere a que están poco procesados, por lo que conservan sus enzimas y nutrientes naturales. Estas características marcan la diferencia con respecto al contenido nutricional del producto final.

Los productos lácteos han sido un alimento básico durante miles de años, pero la pasteurización y los métodos de agricultura industrial los han cambiado por completo. Cuando compra productos lácteos sin pasteurizar de animales alimentados con pastura, obtiene un alimento en su forma más natural.

¿Por qué la mantequilla es amarilla?

La mantequilla de vacas alimentadas con pastura tiene un color dorado que se deriva de sus niveles elevados de betacaroteno, que es un poderoso antioxidante que refuerza la salud de la piel y fortalece el sistema inmunológico.



LAS RAZONES POR LAS QUE RECOMIENDO ESTE ALIMENTO

Los productos lácteos de vacas alimentadas con pastura contienen niveles elevados de grasas omega-3 que reducen la inflamación, refuerzan la salud del corazón y promueven la función del cerebro. También contienen ácido linoleico conjugado (CLA, por sus siglas en inglés), que estimula la respuesta inmunológica y mejora la composición corporal.

Además, sus vitaminas liposolubles A, D y K2 trabajan de forma sinérgica para fortalecer los huesos, mantener la piel sana y reducir su riesgo de problemas cardiovasculares. Los productos lácteos de vacas alimentadas con pastura también proporcionan grasas saturadas de cadena impar únicas (OCFA), como el ácido pentadecanoico (C15:0) y el ácido heptadecanoico (C17:0), que según las investigaciones, son vitales para la salud metabólica, ya que ayudan a regular la producción de energía y la función celular.

Los productos lácteos convencionales no suelen contener todos estos nutrientes. En el caso del queso, recomiendo las variedades que se elaboran con cuajo animal tradicional para evitar los riesgos del cuajo transgénico (OMG), que se utiliza en la mayoría de los quesos que se venden en los Estados Unidos. Además, los quesos que se elaboran de forma tradicional no solo son más nutritivos, sino que son más fáciles de digerir y tienen mejor sabor.

3

CARNES ORGÁNICAS DE ANIMALES ALIMENTADOS CON PASTURA (RES, CORDERO)



Las carnes de rumiantes alimentados con pastura provienen de animales como reses y ovejas que pastan al aire libre y que mantienen hábitos de alimentación natural. A diferencia del ganado de CAFO, los animales alimentados con pastura se crían en armonía con el medio ambiente. Este enfoque produce una carne más saludable y con mejor sabor, que además es sostenible y ética.

Los rumiantes son únicos porque sus sistemas digestivos convierten la hierba y otras plantas fibrosas en proteínas de alta calidad y nutrientes esenciales. A lo largo de la historia, estos animales han sido un pilar fundamental de la alimentación humana, ya que no solo proporcionan carne, sino también leche, pieles y otros recursos.

Sabía qué...

la carne de animales alimentados con pastura contiene hasta cuatro veces más CLA que la carne convencional, lo que ayuda a reducir la grasa corporal y mejorar la salud del corazón.





LAS RAZONES POR LAS QUE RECOMIENDO ESTE ALIMENTO

Las carnes de animales alimentados con pastura contienen más grasas omega-3 que combaten la inflamación, así como un menor contenido de grasas omega-6, lo que reduce la inflamación que se relaciona con las carnes convencionales.

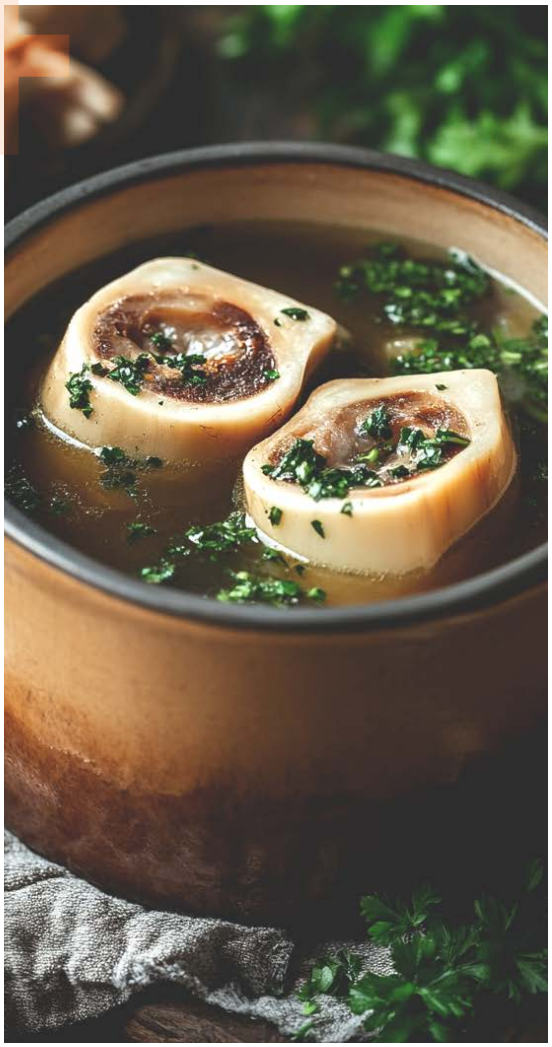
También son una excelente fuente de nutrientes esenciales como vitaminas B, zinc, hierro y selenio, que aportan energía, fortalecen el sistema inmunológico y refuerzan la salud de las células. Y, a diferencia de las carnes de CAFO, no contienen residuos de antibióticos ni pesticidas.

Al momento de comprar fuentes de proteína animal, la especie también importa, ya que pueden contener perfiles de ácidos grasos diferentes, sobre todo de ácido linoleico (AL). Los rumiantes, como reses, ovejas, cabras y corderos, tienen un estómago con múltiples compartimentos que permiten la biohidrogenación microbiana de los ácidos grasos poliinsaturados (PUFA) de la alimentación. Ese mecanismo satura gran parte de los PUFA y reduce los niveles de AL en la carne.

Los animales no rumiantes, como las aves de corral, los cerdos y los humanos, no tienen este proceso digestivo, por lo que el contenido de ácido linoleico en su carne dependerá de su alimentación. Los productos de pollo y cerdo comerciales suelen tener niveles de AL superiores al 20 % debido al alimento que reciben. Cuando consuma fuentes de proteína que no provengan de rumiantes, asegúrese que el animal del que proviene no haya comido alimento rico en AL. Esto es importante porque los granos con alto contenido de ácido linoleico son muy comunes en los piensos que se utilizan para alimentar a las aves de corral y los cerdos que se crían tanto de forma convencional como orgánica.

4

CALDO DE HUESOS



El caldo de huesos es un líquido muy nutritivo que se obtiene cuando cuece a fuego lento los huesos de animales (de preferencia de animales alimentados en pastizales) junto con hierbas y vegetales durante un periodo prolongado. Este proceso de cocción lenta extrae colágeno, gelatina y minerales como calcio y magnesio, lo que crea un alimento nutritivo y versátil. Puede hacerlo utilizando una olla de presión para reducir el tiempo de cocción y reducir el riesgo de que ocurra algún accidente. Según las investigaciones, la cocción en olla de presión produce el mismo nivel de extracción de nutrientes en menos tiempo.

El caldo de huesos se ha consumido desde hace siglos en diversas culturas, y suele utilizarse como base para sopas o como remedio curativo. Desde la medicina china tradicional hasta las cocinas de los campesinos europeos, se apreciaba porque ayudaba a optimizar los recursos alimentarios, mientras proporcionaba una gran cantidad de nutrientes. Además, es el ejemplo perfecto de aprovechar al máximo cada parte del animal y asegurarse de que nada se desperdicie.

LAS RAZONES POR LAS QUE RECOMIENDO ESTE ALIMENTO

El caldo de huesos es uno de los alimentos más beneficiosos para el microbioma. Ayuda a "curar y sellar" la mucosa intestinal que es fundamental para mantener una buena digestión y prevenir enfermedades. Muchas enfermedades modernas se relacionan con el desequilibrio en el microbioma intestinal que se produce como resultado de una mala alimentación, y el caldo de huesos es una de las herramientas más seguras y efectivas para restablecer este equilibrio.

Además, el caldo de huesos es una de las mejores fuentes de colágeno, que representa alrededor del 30 % de la proteína del cuerpo. El colágeno fortalece las articulaciones, mejora la elasticidad de la piel y refuerza la integridad del intestino. El caldo de huesos también contiene aminoácidos como glicina y

prolina, que son esenciales para la desintoxicación, la reparación de tejidos y la función de las células. La glicina, en particular, ayuda a combatir la inflamación, mejorar la calidad del sueño y reforzar la salud cardiovascular.

Además de colágeno, el caldo de huesos contiene muchos otros compuestos beneficiosos, como el sulfato de condroitina y la glucosamina, que ayudan a reducir el dolor en las articulaciones y mejorar la movilidad. Muchas personas recurren a suplementos costosos para obtener estos compuestos, pero el caldo de huesos es una forma natural y biodisponible de obtenerlos, sin gastar mucho dinero.



CALDO DE HUESOS CASERO

Aprenda a preparar caldo de huesos

1. *Coloque los huesos de animales alimentados con pastura en una olla de presión.*
2. *Agregue agua filtrada hasta cubrir los huesos.*
3. *Sazone con sal del Himalaya y hierbas opcionales, como tomillo, pimienta negra y hojas de laurel.*
4. *Si utiliza huesos de animales de CAFO, limite el tiempo de cocción a dos horas para evitar que se extraigan los metales pesados. Si utiliza huesos orgánicos de animales alimentados con pastura, cocínelos durante cuatro horas para extraer una mayor cantidad de nutrientes.*
5. *Cuando termine de cocerse, deje enfriar, retire los huesos y cuélelo en frascos de vidrio. Guarde los frascos en el refrigerador y notara que se formará una capa de grasa que sellará de forma natural el caldo, lo que ayudará a que se mantenga fresco durante 10 a 12 semanas.*

5

SANDÍA

La sandía es mucho más que una botana refrescante para los días de verano, es una fruta muy nutritiva con una historia fascinante. Proviene de África y se cultivó por primera vez por sus propiedades hidratantes, lo que la convirtió en un cultivo crucial en regiones áridas. Los antiguos egipcios valoraban tanto la sandía que la colocaban en las tumbas como símbolo de alimento y abundancia para la vida después de la muerte.

Las sandías modernas se cultivan por su pulpa roja, jugosa y dulce, y su color vibrante se deriva del licopeno, que es un poderoso antioxidante. Esta fruta forma parte importante de mi alimentación, de hecho, como de 3 a 4 libras de sandía (sin la cáscara) al día para hidratarme y obtener todos sus nutrientes.



¡No tire la cáscara de la sandía!

La parte blanca de la cáscara contiene fibra y citrulina, lo que la hace ideal para licuados y encurtidos caseros.

LAS RAZONES POR LAS QUE RECOMIENDO ESTE ALIMENTO

La sandía ofrece una extraordinaria combinación de hidratación y nutrición. Contiene niveles elevados de potasio y magnesio que refuerzan la salud del corazón y aceleran la recuperación muscular; además, es rica en compuestos bioactivos como la L-citrulina y la L-arginina que estimulan la producción de óxido nítrico, lo que mejora la circulación y reduce la presión arterial.

También, contiene más licopeno que los jitomates, lo que protege de los efectos dañinos del estrés oxidativo y de la inflamación. Comer sandía de forma regular también ayuda a controlar el peso porque promueve la saciedad y es una gran forma de sustituir los bocadillos ricos en calorías. Como si todo esto no fuera suficiente, es un alimento versátil con muchos beneficios, ya que refuerza la salud cardiovascular y reduce el riesgo de diabetes tipo 2 y de mortalidad por cualquier causa.

6

MANZANA



¡No tire la cáscara de la manzana!

Dado que la mayoría de los antioxidantes se encuentran en la piel, busque manzanas orgánicas para que pueda comer la cascara sin preocupación.

El origen de las manzanas se remonta a hace miles de años en Asia Central. Cuando las rutas comerciales empezaron a expandirse, esta fruta primero llegó a Europa y más tarde a Norteamérica por medio de misioneros jesuitas franceses. Hoy en día, las manzanas se cultivan en casi todo el mundo, y Estados Unidos es uno de los productores principales.

Más allá de su historia, las manzanas son la fruta favorita de muchos debido a sus sabores, colores y texturas. Hay variedades en tonos verde vibrante, amarillo y rojo intenso, cada una con un sabor único, desde agrias y crujientes hasta dulces y jugosas.

Si bien algunas variedades como Granny Smith y Honeycrisp resaltan por su acidez y textura crujiente, otras como la Red Delicious ofrecen una dulzura más suave y una textura más blanda.

LAS RAZONES POR LAS QUE RECOMIENDO ESTE ALIMENTO

Desde los poderosos antioxidantes en su cascara, hasta su alto contenido de vitaminas en la pulpa que ayudan a combatir enfermedades, las manzanas se relacionan con una larga lista de beneficios. Contienen niveles elevados de compuestos fenólicos libres y fibra que ayudan a combatir problemas de salud crónicos como las enfermedades cardíacas, la diabetes e incluso ciertos tipos de cáncer. Además, las manzanas son una fuente saludable de glucosa. Por ejemplo, comer una manzana después de hacer ejercicio, ayuda a reponer las reservas de glucógeno que se pierden a través del sudor. Por otra parte, la fibra refuerza la salud intestinal.

NARANJA



Las naranjas son una de las frutas más populares a nivel mundial por su color vibrante, su sabor agridulce y su interior jugoso y refrescante. Prosperan en climas cálidos, por lo que Florida y California son los productores principales en los Estados Unidos. La naranja se compone de gajos que contienen vesículas pulposas llenas de jugo, y viene envuelta en una cáscara fragante rica en aceites naturales.

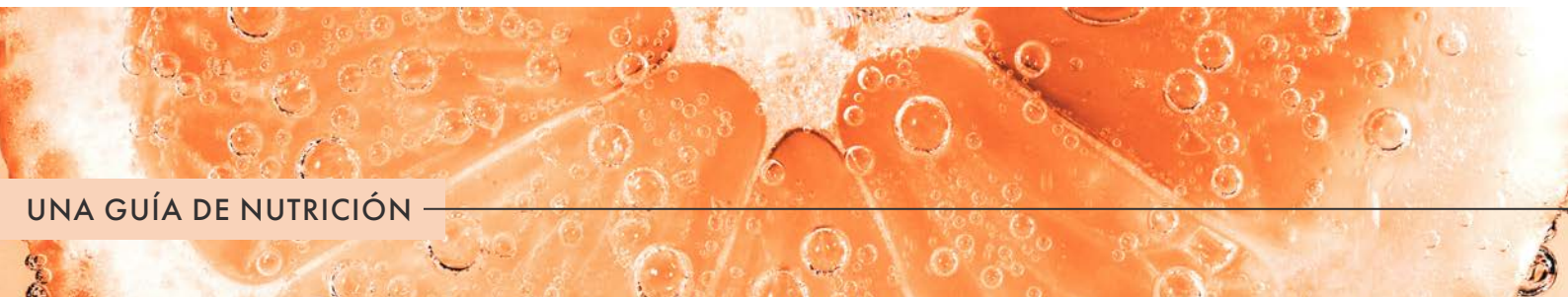
Aunque la mayoría de las personas pelan la naranja y solo se comen los gajos, la ralladura de naranja (o la capa más externa de la cáscara) suele utilizarse en el mundo culinario para darle notas cítricas tanto a platillos dulces como salados. La popularidad de esta fruta no solo está en su sabor, sino también en la conveniencia. Una naranja es un bocadillo rápido y práctico que satisface el antojo de dulce sin consumir azúcares añadidos

La cáscara también es comestible

Contiene niveles elevados de vitamina C, solo asegúrese de elegir variedades orgánicas para evitar los residuos de pesticidas.

LAS RAZONES POR LAS QUE RECOMIENDO ESTE ALIMENTO

Casi todos los beneficios de la naranja provienen de sus compuestos nutritivos. Uno de los más populares es la vitamina C, que es esencial para el sistema inmunológico. Las naranjas también contienen una molécula vegetal que se conoce como nobiletina, que ayuda a controlar el peso a través de su efecto en las vías metabólicas que hacen que el cuerpo utilice mejor la energía almacenada. Para obtener todos estos beneficios, recuerde comer naranjas naturales, no jugo de naranja procesado con alto contenido en azúcar refinado.



8

BAYAS



Las bayas son una familia diversa de frutas pequeñas y pulposas que tienen una impresionante gama de colores y sabores. Desde fresas hasta moras azules y otras variedades menos conocidas, como las uchuvas, cada tipo aporta su propio sabor y textura, lo que las ha hecho muy populares en el mundo culinario.

Más allá de su sabor dulce y a veces ácido, las bayas tienen colores vibrantes que resaltan cualquier platillo, lo que también las hace muy versátiles, ya que pueden utilizarse como ingrediente de ensaladas, licuados, salsas y hasta productos horneados.

Las bayas también tienen un largo historial de uso en varias culturas. Por ejemplo, las bayas de goji se utilizan desde hace mucho tiempo en la medicina tradicional asiática, mientras que las comunidades nativas de Sudamérica han dependido de las bayas de acai y maqui durante generaciones. Esto es un ejemplo más de la versatilidad de las bayas tanto en contextos alimentarios como terapéuticos.

Las bayas son un gran complemento para su alimentación

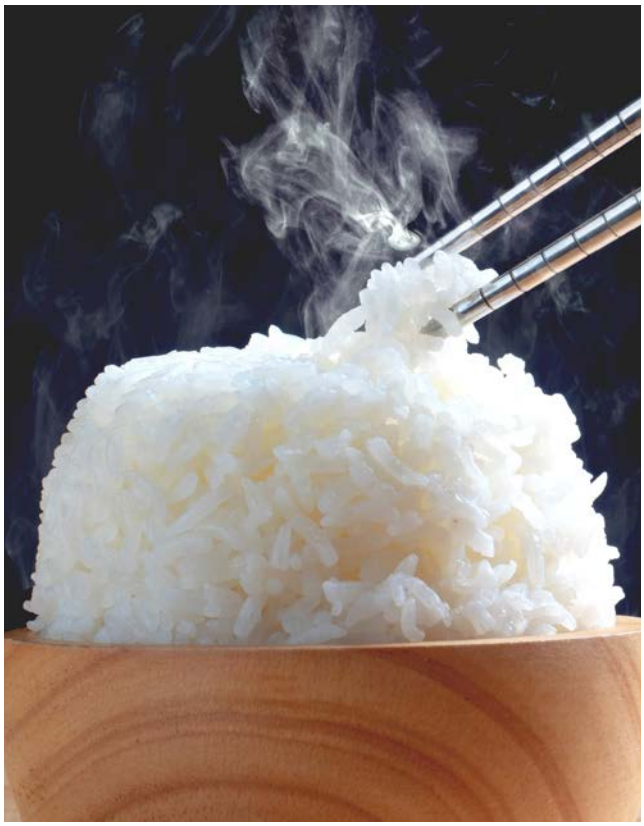
A casi todas las personas les gustan las bayas, sin importar su tipo de alimentación, ya sea vegetariana, vegana o paleo.

LAS RAZONES POR LAS QUE RECOMIENDO ESTE ALIMENTO

Una de las razones principales para incluir bayas en su alimentación es su contenido de antioxidantes que ayudan a neutralizar los radicales libres y reducir la inflamación. Estos compuestos poderosos, como las antocianinas, los flavonoles, el ácido elágico y el resveratrol, ayudan a mantener el bienestar y proteger del daño celular que se relaciona con muchos problemas de salud, incluyendo la obesidad.

Además de su contenido de antioxidantes, las bayas suelen contener niveles elevados de vitamina C y fibra. Esta combinación de nutrientes refuerza su función inmunológica y nutre su microbioma intestinal. Además, las bayas ayudan a reforzar la salud del corazón, y se cree que podrían reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer. Las investigaciones también demuestran que comer bayas de forma regular mejora la función endotelial.

9 ARROZ BLANCO



El arroz es un grano rico en almidón que constituye un alimento básico para miles de millones de personas en todo el mundo, sobre todo en el este y sureste de Asia. La planta de arroz es una hierba anual que crece hasta 4 pies (1.2 m) de altura. Hay diferentes variedades y cada una tiene diferentes formas, tamaños y longitudes.

Los granos vienen envueltos en una cáscara que se elimina mediante el proceso de molienda después de cosecharlos. El arroz integral se produce cuando solo se retira la cáscara del grano, mientras que el arroz blanco, que es el tipo de arroz que comen la mayoría de las personas, se produce cuando se elimina la cáscara y el salvado.

Remoje el arroz durante toda la noche antes de cocinarlo

Hacer esto antes de cocinar ayuda a eliminar cualquier impureza.



LAS RAZONES POR LAS QUE RECOMIENDO ESTE ALIMENTO

Creo que el arroz blanco es una de las mejores fuentes de combustible para las mitocondrias porque es un carbohidrato complejo. Este tipo de carbohidratos tardan más en digerirse que los carbohidratos simples, lo que los hace ideales para reponer las reservas de glucógeno. También contiene poca fibra alimentaria, algo que es de mucha ayuda para las personas con una mala salud intestinal.

El arroz blanco también es el único grano importante que no contiene ácido linoleico (AL), que es uno de los disruptores metabólicos más dañinos en la alimentación moderna. Más adelante, le hablaré a detalle sobre el ácido linoleico (AL) y su impacto en la salud. Por ahora, debe entender que, si tiene una mala función intestinal por consumir AL, su cuerpo no procesará de forma correcta los almidones y los alimentos que contienen mucha fibra. En cambio, terminarán alimentando las bacterias patógenas, lo que estimulará la producción de endotoxinas que alteran la función de las mitocondrias y reducen los niveles de energía.

Por esa razón, es importante introducir poco a poco los alimentos ricos en almidón. Durante las primeras etapas de la recuperación intestinal, los granos bajos en fibra, como el arroz blanco, pueden ser de gran ayuda. Una vez que recupere el equilibrio en su microbioma intestinal, podrá incorporar, también de forma gradual, otros almidones, como la patata, que promueven la diversidad microbiana sin alterar su digestión.

10

ACEITE DE COCO



El aceite de coco se obtiene cuando se prensa la pulpa de coco fresca o seca y se extrae la grasa. La duración del producto depende del método que se utiliza. Al momento de comprar aceite de coco, busque variedades "prensadas en frío", ya que se elaboran sin calentamiento. Esto ayuda a preservar los nutrientes que hacen que el aceite de coco sea tan beneficioso.

A pesar de la gran cantidad de investigaciones que demuestran los beneficios del aceite de coco, se demonizó por ser una grasa saturada que tapa las arterias. Ahora que más personas conocen los peligros del consumo excesivo de aceite vegetal, más consumidores están optando por opciones más saludables, como el aceite de coco. De hecho, en los lugares en los que el coco ha sido parte de su cultura, como las poblaciones polinesias de Pukapuka y Tokelau, las tasas de enfermedades cardíacas son bajas.



La versatilidad del coco

El coco es mucho más que pulpa, jugo y aceite. La palmera puede utilizarse para diversos fines, incluyendo la fabricación de muebles.

LAS RAZONES POR LAS QUE RECOMIENDO ESTE ALIMENTO

El aceite de coco contiene triglicéridos de cadena media (MCT), que son grasas saludables. Lo que hace que los MCT sean tan únicos es que tienen una estructura molecular más corta, lo que permite que el hígado los absorba y metabolice más rápido para convertirlos en energía.

Los MCT también producen otros beneficios, incluyendo:

- Reducir el apetito y promover la pérdida de peso
- Reducir el riesgo de enfermedad del hígado graso
- Ayudar a controlar la epilepsia
- Mejorar la función cognitiva en personas con demencia

Además de sus beneficios metabólicos, el aceite de coco es ideal para cocinar gracias a su estabilidad a altas temperaturas.

SUPERALIMENTOS MENOS POPULARES, PERO IGUAL DE SALUDABLES



CAPÍTULO III

SUPERALIMENTOS MENOS POPULARES, PERO IGUAL DE SALUDABLES

En lo que respecta a los superalimentos, hay otras opciones menos conocidas, pero igual de beneficiosas. Y aunque son menos populares, son muy nutritivas y promueven el bienestar de formas idénticas a los superalimentos más famosos.

1 VEGETALES FERMENTADOS

Los vegetales fermentados le ayudarán a preparar comidas deliciosas y mejorar su salud. Durante el proceso de lactofermentación, las bacterias naturales descomponen los azúcares de los vegetales, lo que produce ácido láctico.

Este antiguo proceso ayuda a preservar los vegetales, mejorar su sabor y transformar su perfil nutricional, haciéndolos aún más beneficiosos.

Algunas de las creaciones más populares con vegetales fermentados son el chucrut, que es un platillo europeo de sabor ácido que se elabora con col fermentada, y el kimchi, que es un platillo coreano con sabor intenso y picante que se elabora con col china, rábanos, ajo y chiles.

El proceso de fermentación produce probióticos y mejora la biodisponibilidad de vitaminas, minerales y enzimas, lo que significa que se vuelven más fáciles de absorber. Además, la fibra de los vegetales fermentados actúa como un prebiótico que alimenta a las bacterias beneficiosas del intestino y que ayuda a mantener un microbioma saludable.



Si nunca ha comido alimentos fermentados, comience poco a poco. Solo agregue una o dos cucharaditas de kimchi o chucrut a sus comidas y permita que su cuerpo se adapte. A medida que su cuerpo se acostumbre al sabor y a su efecto, podrá consumir más alimentos fermentados.

Para aprovechar toda la variedad de cultivos vivos que convierten a los vegetales fermentados en un valioso complemento para su alimentación, elija opciones crudas y sin pasteurizar o prepárelos en casa. Las versiones caseras no solo son más económicas, sino que también le dan todo el control de los ingredientes.

Los vegetales fermentados nutren su intestino

Los vegetales fermentados promueven la producción de ácidos grasos de cadena corta (SCFA) en el intestino, como el butirato, los cuales ayudan a reducir la inflamación, regular el sistema inmunológico y estimular el metabolismo energético.



LAS RAZONES POR LAS QUE RECOMIENDO ESTE ALIMENTO

Los vegetales fermentados son muy beneficiosos para la salud intestinal. Contienen niveles elevados de probióticos que ayudan a mantener un equilibrio en el microbioma intestinal, mejoran la digestión y fortalecen el sistema inmunológico.

El kimchi, en particular, promueve el crecimiento de la Akkermansia muciniphila, que es una bacteria intestinal que refuerza la salud metabólica y que protege la mucosa intestinal. Además, los vegetales fermentados proporcionan vitaminas y enzimas que estimulan la función inmunológica y que mejoran la absorción de nutrientes.

GERMINADOS

(EN ESPECIAL LOS GERMINADOS DE BRÓCOLI Y COL LOMBARDA)



Los germinados son una forma efectiva y económica de aumentar el valor nutricional de su alimentación. Estas fuentes de nutrientes proporcionan una gran cantidad de vitaminas, minerales y compuestos beneficiosos que, en términos de densidad nutricional, superan a sus homólogos. En particular, le recomiendo los germinados de brócoli y col lombarda o morada, ya que sus beneficios superan, en gran medida, los de los vegetales maduros.

Los germinados son versátiles y se pueden añadir a ensaladas, sándwiches, licuados o como guarnición para sopas. Su sabor suave los convierte en un buen complemento para casi cualquier alimento. Para una frescura óptima y una buena relación entre calidad y precio, le recomiendo cultivar sus propios germinados. Los germinados requieren poco espacio y podrá cosecharlos en tan solo una semana.

Los germinados pequeños tienen beneficios grandes

Los germinados de brócoli contienen entre 10 y 100 veces más sulforafano que el brócoli maduro.

LAS RAZONES POR LAS QUE RECOMIENDO ESTE ALIMENTO

Los germinados de brócoli son ricos en glucosinolatos, que son compuestos que contienen azufre y que producen isotiocianatos (ITC) cuando se mastican o digieren. El ITC más notable es el sulforafano, que es un antioxidante poderoso que favorece la salud del hígado; además, neutraliza las toxinas ambientales y ha demostrado combatir los radicales libres que provocan cáncer.

Igualmente, se ha demostrado que los germinados de brócoli ayudan a reparar el intestino permeable, ya que producen indolocarbazol, que es un compuesto

que mejora la salud del microbioma intestinal y que fortalece la mucosa del intestino.

Los germinados de col lombarda contienen los mismos súper beneficios, ya que contienen niveles elevados de antocianinas, los pigmentos responsables de su color púrpura vibrante, y polifenoles que protegen contra el estrés oxidativo y promueven la salud del corazón.

Además, los germinados de col lombarda contienen 40 veces más vitamina E y seis veces más vitamina C que sus equivalentes maduros, lo que los convierte en un alimento rico en nutrientes. Estos germinados también ayudan a reducir los niveles de colesterol, además, han demostrado ayudar a contrarrestar los efectos negativos de una alimentación rica en grasas.

GERMINADOS CASEROS EN PASOS SENCILLOS

Cómo cultivar germinados en casa

1. *Remoje las semillas (como las de brócoli o col lombarda) en agua durante 8 horas.*
2. *Enjuague y escurra las semillas, después colóquelas en un frasco o bandeja.*
3. *Enjuáguelas y escúrralas dos veces al día, y manténgalas en un lugar bien ventilado y alejado de la luz directa del sol.*
4. *En un plazo de cinco a siete días, los brotes estarán listos para comer.*



SALMÓN

El salmón salvaje de Alaska es un pescado muy apreciado, y es conocido por su color, su carne firme y su sabor intenso. El salmón de piscifactoría es diferente al salmón salvaje ya que el salvaje nada en libertad y se alimenta de forma natural de kril y plancton, lo que le proporciona un color rojo-anaranjado intenso. Su color característico también refleja su buen perfil nutricional, debido en gran parte al antioxidante natural astaxantina.



El salmón salvaje de Alaska es conocido por su hábitat limpio y por proceder de aguas cristalinas, donde la pesca está regulada para garantizar la sostenibilidad. Gracias a estas prácticas de pesca controladas, la población de salmón se mantiene sana, lo que la convierte en una de las opciones de pescado más amigables con el medio ambiente.

Sabía qué...

además del salmón salvaje de Alaska, otros ejemplos de pescados saludables incluyen las sardinas, anchoas y arenques.

LAS RAZONES POR LAS QUE RECOMIENDO ESTE ALIMENTO

Una de las razones más importantes por las que el salmón ha obtenido su reputación como alimento saludable es su abundancia de grasas omega-3, específicamente EPA y DHA. Estas grasas son esenciales para la salud del corazón, la función del cerebro e incluso para tener una visión saludable. El



contenido elevado de astaxantina del salmón salvaje de Alaska favorece aún más su perfil nutricional. La astaxantina es un antioxidante efectivo conocido por apoyar la salud de las células y reducir la inflamación.

Elegir salmón salvaje en lugar de salmón de piscifactoría reduce la exposición a contaminantes ambientales, como el mercurio, los antibióticos y otras sustancias químicas que se utilizan en la acuicultura.

Sin embargo, aunque los omega-3 que proceden de los alimentos enteros aportan un consumo más equilibrado que los suplementos concentrados, no dejan de ser grasas poliinsaturadas (PUFA, por sus siglas en inglés), por lo que es fundamental consumirlos con moderación. El exceso de omega-3, en especial el que proviene de suplementos, interfiere con la función de las células cardíacas y la señalización eléctrica, lo que aumenta el riesgo de fibrilación auricular. Sin embargo, las dosis bajas que se obtienen de los alimentos suelen ser seguras.



AGUACATE



Los aguacates son conocidos por su pulpa suave, su cáscara rugosa y su hueso en el centro. Diversas culturas alrededor del mundo lo consumen, y su sabor suave es la base de muchos alimentos, como el guacamole. En otros lugares, el aguacate se consume crudo como bocadillo.

Tenga cuidado con los aceites de aguacate

Elija aguacates frescos en lugar de utilizar aceite de aguacate en sus alimentos. Este producto suele estar adulterado con aceites vegetales más baratos.

LAS RAZONES POR LAS QUE RECOMIENDO ESTE ALIMENTO

Los aguacates son ricos en potasio, fibra alimenticia y otros nutrientes que contribuyen a la salud en general.

El aguacate ayuda a:

- Reducir su riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares
- Promover el crecimiento de una microbiota intestinal diversa
- Apoyar la pérdida de peso al aumentar la saciedad
- Mejorar la función cognitiva en los adultos mayores

Aunque los aguacates son saludables, asegúrese de consumirlos con moderación, ya que son ricos en grasas monoinsaturadas (MUFA) que, cuando se consumen en exceso, podrían causar problemas metabólicos similares a los del ácido linoleico (AL) y otras PUFA. Le recomiendo evitar esta fruta hasta que haya dejado de consumir aceites de semillas durante dos años. Esto le ayuda a evitar alteraciones metabólicas provocadas por un mayor consumo de PUFA y MUFA mientras elimina el AL.

CAPÍTULO IV

TÉCNICAS PARA MAXIMIZAR LA ABSORCIÓN DE NUTRIENTES



Además de asegurarse de solo consumir productos orgánicos seguros y saludables, también le recomiendo tomar medidas adicionales para aumentar todos los nutrientes que obtiene de estos superalimentos.

LA FERMENTACIÓN MEJORA LA ABSORCIÓN DE NUTRIENTES Y LA SALUD INTESTINAL

La fermentación es un proceso con una larga trayectoria que transforma los alimentos en fuentes de nutrición ricas en probióticos y con una gran densidad de nutrientes. Ya sea que la fermentación se aplique a vegetales o lácteos, este proceso mejora la digestión, neutraliza los antinutrientes y aumenta la biodisponibilidad de vitaminas y minerales esenciales, lo que los hace más accesibles para el cuerpo.

Durante la fermentación, las bacterias beneficiosas descomponen los compuestos complejos, incluyendo las fibras de origen vegetal resistentes y los azúcares de la leche como la lactosa. Esto facilita la digestión de los alimentos y neutraliza antinutrientes como el ácido fítico y los oxalatos, que de otro modo interferirían con la absorción de minerales importantes como el magnesio, el calcio y el zinc.

La fermentación produce ácido láctico, que actúa como un conservador natural, ya que inhibe las bacterias dañinas y promueve microbios

intestinales beneficiosos como los lactobacilos. Esto favorece la digestión, mejora la función inmunológica y regula la inflamación. Los probióticos presentes en los alimentos fermentados también restablecen el equilibrio de la microbiota intestinal, mejoran la digestión y alivian la inflamación, los síntomas del SII y otros problemas digestivos.

Preparar sus propios vegetales fermentados en casa es más sencillo de lo que piensa. Es una forma rentable de asegurarse de obtener un producto saludable y sin aditivos, al tiempo que le brinda un control total sobre el sabor y la diversidad de bacterias. Siga los pasos que se indican a continuación:



FERMENTE SUS PROPIAS VERDURAS HOY

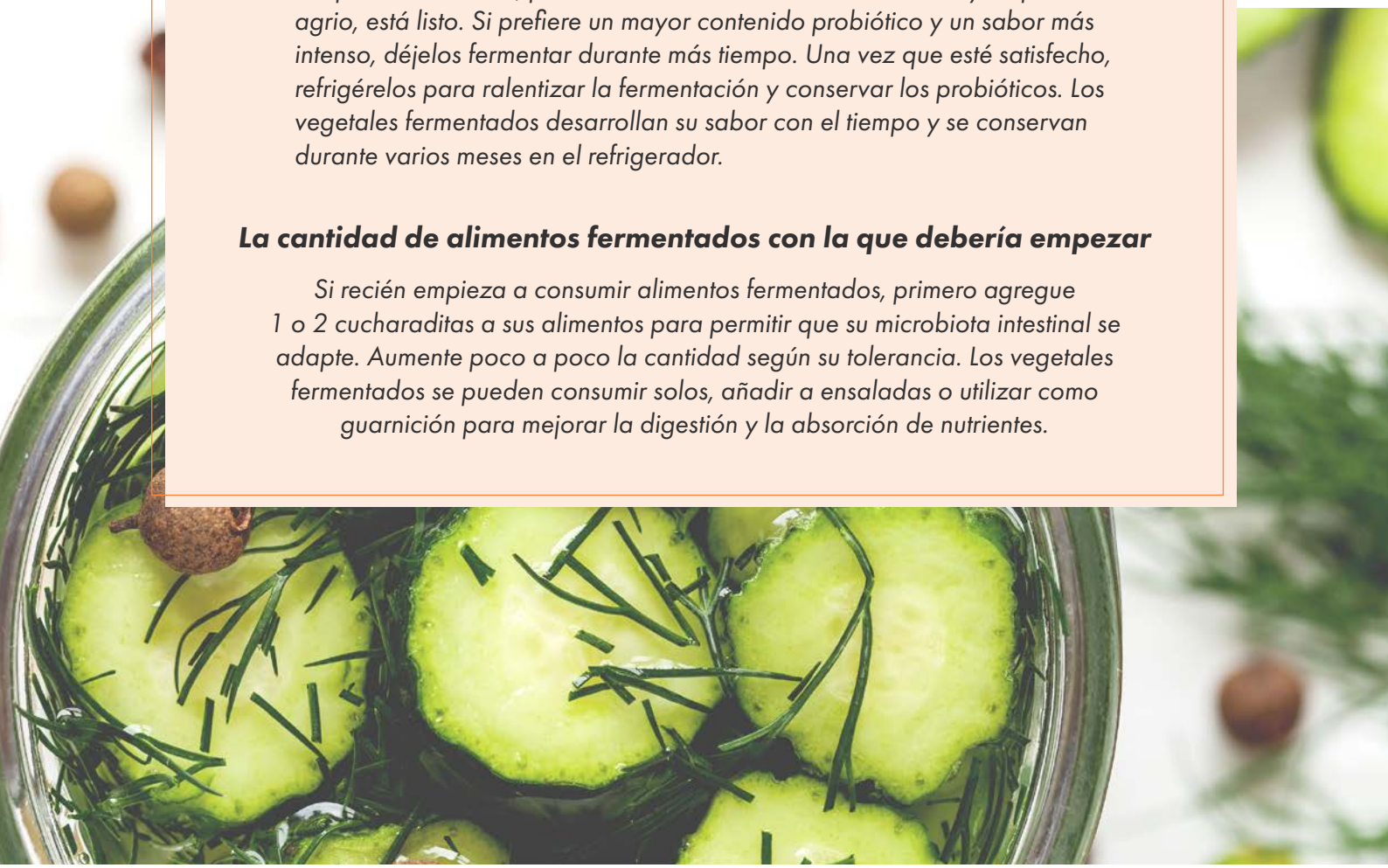
Cómo fermentar vegetales en casa

1. *Primero elija vegetales frescos y orgánicos para evitar residuos de pesticidas que interfieran con la fermentación. Algunas de las mejores opciones incluyen col, zanahorias, pepinos, betabel, rábanos, coliflor y cebollas.*
2. *Lave bien los vegetales y píquelos, rebánelos o rállelos según su preferencia. Los trozos pequeños fermentan más rápido, mientras que los trozos grandes desarrollan un sabor más complejo con el tiempo.*
3. *Disuelva de 1 a 3 cucharadas de sal de buena calidad, no yodada, como sal del Himalaya o sal marina, por cada litro de agua filtrada. La sal inhibe las bacterias dañinas y favorece el crecimiento de lactobacilos beneficiosos. Evite utilizar agua de la llave sin filtrar, ya que el cloro y otras sustancias químicas alteran la fermentación.*

4. *Utilice frascos de vidrio de boca ancha y coloque los vegetales bien compactados; haga presión para eliminar las burbujas de aire. Vierta la salmuera o el agua con sal y asegúrese de que estén bien sumergidos. Si quedan burbujas de aire, los vegetales se estropearán, de allí la importancia de compactarlos o colocar una hoja de col en la superficie para mantenerlos sumergidos en la salmuera.*
5. *Cierre los frascos sin apretar mucho la tapa para permitir que escapen los gases o utilice una tapa de fermentación con válvula de aire. Coloque los frascos en un lugar fresco y oscuro a temperatura ambiente (60-75 °F) durante al menos tres a siete días. Las temperaturas cálidas aceleran el proceso, mientras que las frías lo ralentizan.*
6. *Después de tres días, pruebe el sabor. Si tiene un sabor ácido y un poco agrio, está listo. Si prefiere un mayor contenido probiótico y un sabor más intenso, déjelos fermentar durante más tiempo. Una vez que esté satisfecho, refrigérelos para ralentizar la fermentación y conservar los probióticos. Los vegetales fermentados desarrollan su sabor con el tiempo y se conservan durante varios meses en el refrigerador.*

La cantidad de alimentos fermentados con la que debería empezar

Si recién empieza a consumir alimentos fermentados, primero agregue 1 o 2 cucharaditas a sus alimentos para permitir que su microbiota intestinal se adapte. Aumente poco a poco la cantidad según su tolerancia. Los vegetales fermentados se pueden consumir solos, añadir a ensaladas o utilizar como guarnición para mejorar la digestión y la absorción de nutrientes.



JUGOS: BENEFICIOS Y CONSIDERACIONES

Se suele considerar que los jugos son una forma fácil de aumentar el consumo de nutrientes, pero la forma en que se procesan y consumen determina si favorecen o perjudican el metabolismo. ¿Cuál es el factor más importante? La respuesta es la fibra. Sin ella, el cuerpo absorbe el azúcar mucho más rápido, lo que aumenta el riesgo de estrés oxidativo, disfunción mitocondrial e inestabilidad metabólica.

Para mantener un metabolismo estable, priorice la fruta entera o el jugo con pulpa. La fibra ayuda a ralentizar la digestión, estabiliza el azúcar en la sangre y alimenta las bacterias intestinales beneficiosas, lo que previene que los niveles de glucosa e insulina aumenten de forma brusca. La fruta entera hace que la energía se libere de manera más estable, mientras que el jugo con pulpa ralentiza la absorción de azúcar lo suficiente como para preservar algunos de estos beneficios.



Sin embargo, el jugo de fruta sin pulpa proporciona una carga de azúcar rápida y completa. Sin fibra, la fructosa se absorbe demasiado rápido, lo que aumenta de inmediato los niveles de glucosa e insulina en la sangre.

Las frutas enteras permiten un metabolismo gradual de la fructosa, pero los jugos sin pulpa no contienen la función protectora de la fibra. Esto acelera la absorción de azúcar y aumenta los niveles de ácido úrico.

Esto es importante, ya que el ácido úrico inhibe la catalasa, que es la enzima que neutraliza los subproductos oxidativos dañinos. Afectar la catalasa aumenta el estrés oxidativo, lo que altera aún más la efectividad de las mitocondrias y el metabolismo energético.

Dado que el jugo de frutas es líquido, es fácil consumirlo en exceso sin sentirse lleno, y esto conlleva un consumo excesivo de calorías, favorece el almacenamiento de grasa y promueve la resistencia a la insulina. Esta alteración metabólica no se produce con la fruta entera, ya que la fibra ralentiza la absorción de azúcares y favorece la digestión.

Si elige beber jugo sin pulpa, bébalo de forma lenta para moderar el impacto en su cuerpo.

Tome en cuenta:

Si bien los jugos de fruta sin pulpa aportan micronutrientes beneficiosos, son más dañinos que el azúcar de mesa si no se consumen de forma adecuada.

CAPÍTULO V

FACTORES QUE HACEN QUE EL CONSUMO DE SUPERALIMENTOS SEA CONTRAPRODUCENTE



No cabe duda que consumir superalimentos es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Sin embargo, antes de que compre los superalimentos que mencioné en el capítulo anterior, tenga en cuenta que no todos los alimentos que ve en el supermercado son tan saludables como parecen. De hecho, incluso los productos que parecen ser beneficiosos podrían exponerlo a ciertos peligros.

EL PROBLEMA CON LOS CULTIVOS CONVENCIONALES

Si sus alimentos se cultivan con métodos convencionales, no obtienen todo su potencial nutritivo. Este método de cultivo de alimentos ha perjudicado la salud pública debido al uso excesivo de sustancias químicas. Dichas sustancias reducen el valor nutricional de los alimentos y aumenta la carga tóxica en los consumidores.

Por ejemplo, el glifosato es uno de los herbicidas que más se utiliza en la agricultura, y si consume mucha avena y trigo, es probable que consuma cantidades elevadas del mismo. Los agricultores convencionales rocían glifosato a estos cultivos poco antes de la cosecha para acelerar el proceso de secado y aumentar el rendimiento, pero esta práctica tiene muchas consecuencias en la salud.

Incluso si los agricultores no utilizan glifosato, emplean otros métodos cuestionables. Por ejemplo, hoy en día los agricultores utilizan residuos de plantas de tratamiento de aguas como fertilizante. Como puede imaginar, cultivar alimentos con la ayuda de aguas residuales, que están repletas de "sustancias químicas eternas" y otras toxinas, no aporta ningún beneficio a su bienestar.

Otra preocupación importante son los alimentos transgénicos (GE, por sus siglas en inglés), que son muy comunes en la agricultura convencional. Estos cultivos están diseñados para soportar una gran dosis de pesticidas, lo que significa que tienen una cantidad más elevada de residuos tóxicos. La modificación genética también altera la composición natural de las plantas de maneras que afectan la digestión, la salud intestinal y la función inmunológica.

Por lo tanto, siempre que le sea posible, elija variedades orgánicas de cualquier superalimento que consuma o de cualquier tipo de alimento. Esto le ayudará a evitar todos los pesticidas y herbicidas tóxicos que se suelen rociar sobre los cultivos convencionales. Si consume carne, opte por las variedades de animales alimentados con pastura, ya que la mayoría del ganado y de las aves de corral criadas de forma convencional se alimentan con piensos poco saludables y reciben antibióticos y hormonas.

ACEITE DE OLIVA Y AGUACATE: SALUDABLES CON MODERACIÓN, DAÑINOS EN EXCESO



Es probable que haya oído que el aceite de oliva y el de aguacate son las mejores alternativas a los aceites de semillas. Estas opciones son ricas en grasas monoinsaturadas (MUFA), en particular en ácido oleico y, a menudo, se valoran por sus supuestos beneficios para la salud del corazón. Así que es importante que comprenda los límites de estos alimentos antes de que empiece a implementarlos. Aunque estos aceites son mejores que los aceites vegetales tóxicos, tampoco son ideales. Su uso excesivo perjudica su metabolismo de maneras que quizá no espera.

¿Qué contiene el aceite de oliva?

*Hasta el **90 % del aceite de oliva que se vende en las tiendas está adulterado con aceites de semillas más baratos**, lo que significa que lo que compra talvez no sea aceite de oliva puro y de buena calidad.*

Uno de los mayores problemas con el exceso de MUFA es cómo interactúan con la función de las mitocondrias. Cuando el cuerpo descompone el ácido oleico, produce subproductos como ceramidas y diacilgliceroles, que son intermediarios lipídicos que interfieren con las membranas mitocondriales y detienen el transporte de moléculas dentro y fuera de las mitocondrias.

Con el tiempo, consumir demasiado aceite de oliva o de aguacate también provoca que la grasa se acumule donde no debería, como en el hígado y las células de los músculos. Esto debilita la función de las mitocondrias y ralentiza la producción de ATP, que es el proceso que genera energía para las células.

Gran parte de la reputación del aceite de oliva proviene de su contenido en polifenoles. Sin embargo, aunque estos antioxidantes ayudan a contrarrestar parte del estrés oxidativo que crea el ácido oleico, no revierten por completo el daño metabólico que causa un consumo excesivo de MUFA.



Preparar alimentos con aceite de oliva o de aguacate también presenta un problema. Si bien los MUFA son más estables que los PUFA, no dejan de ser susceptibles a la oxidación cuando se exponen al calor, la luz y el aire. Calentar estos aceites acelera la formación de productos de oxidación y radicales libres, lo que contribuye al daño celular y a la inflamación. Esto reduce de forma significativa sus beneficios, por lo que es esencial que utilice estos aceites sin calentarlos y con moderación.

¿Cuál es el mejor enfoque? Su mejor opción es limitar lo más que pueda el consumo de aceite de oliva y de aguacate. Las grasas saturadas estables como la mantequilla, el ghee, el sebo y el aceite de coco benefician más a las mitocondrias, ya que proporcionan energía saludable y efectiva sin generar riesgos oxidativos. Si utiliza aceite de oliva o de aguacate, limítelos a cantidades pequeñas, evite calentarlos y elija solo las opciones de buena calidad, prensadas en frío y de fuentes confiables.

LOS PELIGROS METABÓLICOS DEL ÁCIDO LINOLEICO

Por último, quiero destacar la presencia del ácido linoleico (AL) en la alimentación de los países occidentales. El AL, que está presente en los aceites de semillas como el de soya, maíz y canola, y que suelen promocionarse como "aceites vegetales", es un ingrediente principal en los alimentos ultraprocesados, comidas de restaurantes e incluso en ciertas carnes como el pollo y el cerdo, en especial si se crían en operaciones concentradas de alimentación animal (CAFO).

¿Por qué el AL es tan perjudicial? El problema fundamental es que es inestable a nivel químico y que se oxida con facilidad durante la producción de energía celular. Este proceso de oxidación genera productos finales de lipoxidación avanzada (ALE), que producen radicales libres que dañan las mitocondrias y el ADN. El AL también se descompone en metabolitos de ácido linoleico oxidado (OXLAM) dañinos, que comprometen aún más su salud.

Para evitar esto, reduzca su consumo de AL a menos de 5 gramos al día, aunque lo ideal es que consuma menos de 2 gramos. Para ayudarle a lograr este objetivo, evite todos los alimentos, bebidas y refrigerios procesados. Elija carne de animales criados en pasturas y mediante otros métodos sostenibles. Asimismo, limite el consumo de semillas y frutos secos, ya que también contienen una cantidad elevada de AL.



CAPÍTULO VI

¡TOME CONTROL DE SU SALUD CON AYUDA DE LOS SUPERALIMENTOS!



Para alcanzar una salud óptima, no se trata de seguir las tendencias de alimentos más nuevas ni de implementar cambios drásticos e insostenibles, sino de tomar decisiones informadas y estratégicas que apoyen la habilidad natural del cuerpo para prosperar.

En esta guía, exploramos cómo los superalimentos sirven como herramientas efectivas para este objetivo, además, incluimos una lista de nutrientes que apoyan la salud de las células y el bienestar general.

Los superalimentos que hemos analizado han sido seleccionados por sus excelentes perfiles nutricionales y su disponibilidad. Cada alimento cumple una función específica para optimizar la salud, desde los huevos de gallinas camperas ricos en colina y vitamina K2 hasta el arroz blanco que proporciona energía saludable y efectiva para las mitocondrias.

En resumen, estas son las conclusiones principales de esta guía:

- **La calidad de los alimentos es importante.** Siempre que le sea posible elija las opciones de animales alimentados y criados en pasturas, para evitar toxinas y obtener la mayor densidad de nutrientes.

- **La salud de las mitocondrias es fundamental.** Los superalimentos adecuados mejoran la producción de energía, favorecen la función metabólica y reducen el estrés oxidativo.
- **Es necesario controlar el consumo de ácidos grasos Omega-6 y de ácido linoleico.** Incluso los aceites que se consideran "saludables", como el de oliva y el de aguacate, son perjudiciales si se consumen en exceso.
- **Los métodos de preparación tradicionales enriquecen los nutrientes.** Algunas técnicas, como la fermentación, aumentan la disponibilidad de nutrientes y mejoran la salud intestinal.

Recuerde que para implementar estos cambios tiene que hacerlo de forma gradual. Empiece por lo básico, por ejemplo, incorpore huevos de gallinas camperas, incluya caldo de huesos a su alimentación habitual o sustituya los alimentos ultraprocesados por alternativas enteras y ecológicas, y poco a poco mejore su repertorio de superalimentos a medida que se sienta cómodo con cada ingrediente nuevo.

El paso más importante es comenzar. Cada comida es una oportunidad para nutrir su cuerpo con alimentos que apoyen su salud en lugar de perjudicarla. Los superalimentos en esta guía le proporcionan un enfoque práctico para transformar su salud a través de la nutrición, ya sea que se enfrente a problemas de salud específicos o solo busque mejorar su bienestar.



FUENTES Y REFERENCIAS

UC Davis, "What Makes Superfoods So Super?"
Sustainability 2021, 13(16), 9240, 10. Conclusions
Animal Nutrition. Volume 14, September 2023, Pages 315-333
Alimentarium, Eggs as a Symbol of Life
Foods. 2022 Oct 28;11(21):3404.
Understanding AG, Phytonutrients Part Three: Cracking the Health Benefits of the Pasture-Raised Eggs
Int J Dentistry Oral Sci. 2021;8(9):4388-4392
University of Minnesota Extension, Grass Fed Cows Produce Healthier Milk
Raw Farm USA, What's the Importance of the Fat Soluble Vitamins in Raw Dairy Products?
Science Direct, Milk Fatty Acids
Nutrients 2023, 15(21), 4607
Understanding AG, Nutritional Comparisons Between Grass-Fed Beef and Conventional Grain-Fed Beef
USDA Food Dat Central, Beef, ground, unspecified fat content, cooked
Appl. Sci. 2023, 13(8), 4882.
University of Missouri, July 17, 2020
United States Department of Agriculture, Watermelon Packs a Powerful Lycopene Punch
Nutrients. 2022 Nov 18;14(22):4883.
Nutrients. 2022 Jul 15;14(14):2913.
United States Department of Agriculture, Watermelon Packs a Powerful Lycopene Punch
Nutrients. 2022 Nov 18;14(22):4883.
Frontiers Science Communications, August 28, 2019
North Carolina Historic Sites, "Origin of Apples in America"
Foods. 2022 Feb 9;11(4):497
Crit Rev Food Sci Nutr . 2020;60(22):3862-3875
Foods. 2022 Jun 19;11(12):1803
Nutrients. 2021 Nov 11;13(11):4025
J Lipid Res. 2020 Jan 21;61(3):387–402
Nutrients. 2021 Jan 23;13(2):334
Molecules. 2021 Dec 24;27(1):108
Food Funct . 2020 Jan 29;11(1):45-65
Nutr Rev . 2024 Jun 10;82(7):963-977
Molecules. 2021 Dec 24;27(1):108
Nutrition Research Volume 120, December 2023, Pages 20-57
Britannica, "Rice"
The Nutrition Source, "Coconut Oil"
AHA, January 13, 2020
Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics 2015 Feb;115(2):249-63
Biochimie 2016 Jan;120:40-8
Experimental Biology and Medicine 2013 Feb;238(2):151-62
Epilepsia. 2021 Jun 25;62(8):1790–1806
Neurosci Lett. 2019 Jan 18;690:232-236.
Nutrients 2022, 14(13), 2559.
Science Direct, Fermented Vegetables
Journal of Functional Foods Volume 121, October 2024, 106401
Foods, 2021 Aug 19, Abstract
Foods, 2021 Aug 19, Abstract
University of Maryland, September 6, 2012
Nutrients. 2021 Dec 7;13(12):4376, Abstract
Bioresour Bioprocess. 2023 Nov 28;10(1):85.
Bioresour Bioprocess. 2023 Nov 28;10(1):85.
Bioresour Bioprocess. 2023 Nov 28;10(1):85.
Malaysian Journal of Analytical Sciences, Vol 26 No 6 (2022): 1378 - 1393.