



21 al 100

dieta de
eliminación



undostrescien.com

21^{al} 100

dieta de
eliminación

La dieta de eliminación no es una dieta convencional.

No se trata de contar calorías, restringir grasas o carbohidratos o de medir las porciones. No es una dieta de privación o castigo. Se trata de crear una nueva consciencia acerca de lo que comes y cómo te hace sentir.

Aunque no lo creas, lo que comes influye directamente en cómo te sientes. Algunos alimentos pueden hacerte sentir cansado, tener dolor articular, gastritis, colon irritable e incluso hacerte subir de peso, mientras que otros te pueden dar energía, concentración, estimular tu metabolismo e incluso prevenir ciertas enfermedades entre ellas el cáncer.

Con este ebook te queremos orientar de manera práctica a identificar cuáles alimentos te hacen sentir bien y cuáles no, para que tomes control de tu salud. El alimento es el instrumento más poderoso en la medicina funcional y el comienzo del manejo de cualquier condición crónica.

La dieta de eliminación ha sido muy documentada en la medicina convencional en el tratamiento eficaz de ciertas condiciones de salud como las migrañas, colon irritable, enfermedades autoinmunes, ya que el común denominador de cualquier problema crónico es la inflamación. El estilo de vida occidental ha generado un aumento casi epidémico de las enfermedades crónicas, y las primeras causas de muerte a nivel mundial son prevenibles y en parte tratables con alimentación y hábitos conscientes.

¿Por qué una dieta de eliminación?

Cuando el cuerpo se siente agredido por estímulos externos y ha perdido la capacidad de responder de forma adecuada a ellos aparece algo llamado pérdida de la tolerancia inmune.

Esto significa que nuestro sistema de defensas reacciona exageradamente produciendo sustancias y células inflamatorias que en lugar de defendernos nos atacan. Es allí donde el alimento puede actuar como un agresor.

Entendemos que algunos alimentos y sustancias pueden no ser saludables y favorecer la inflamación, pero en ocasiones, alimentos que son considerados saludables pueden activar nuestro sistema inmune y promoverla. Aunque esto puede producirse por muchos mecanismos el más fácil de entender es el mimetismo molecular, esto significa que nuestros tejidos corporales tienen estructuras similares a las de ciertos alimentos que al consumirlos, si el sistema inmune se encuentra en estado de alerta, dispara señales inflamatorias en defensa y en este proceso puede afectar a ciertos órganos y tejidos generando inflamación y alteración de su función.

Un ejemplo fácil de entender es la sensibilidad al gluten y la tiroides. El 80% de personas con problemas de tiroides tienen una sensibilidad al gluten, y su consumo hace que se sientan más cansados y sus síntomas de hipotiroidismo se exacerben, ya que el gluten y la glándula tiroidea tienen similitud en su estructura química.



Beneficios de la dieta de eliminación

Claridad mental: problemas de concentración, mejoría en el ánimo y la ansiedad.

Digestión sana: problemas como el colon irritable, reflujo, gastritis, y alteraciones de la absorción que dificultan la absorción del hierro, la vitamina B12 y otros nutrientes se pueden mejorar a partir de una dieta de eliminación

Mejoría del dolor: tanto dolores articulares como musculares pueden mejorar al seguir una dieta de eliminación

Cefaleas o migrañas: si no has probado una dieta de eliminación para mejorar este tipo de síntomas es el momento de intentarlo. La sensibilidad a alimentos es una de las causas principales de dolor de cabeza

Respirar mejor: el asma, la rinitis, sinusitis crónica también pueden resolverse al eliminar alimentos que promueven inflamación

Mejoría de problemas de piel: dermatitis, acné, urticaria, psoriasis.


Aumento de la energía: con la dieta de eliminación vas a experimentar mejoría de tu nivel de energía, la calidad del sueño y de la fatiga muscular.

Disminución de peso: aunque la dieta de eliminación no está “diseñada” para perder peso es altamente efectiva para esas personas que con otros tipos de dieta no logran perder esos kilos demás. Al disminuir la inflamación el metabolismo comienza a funcionar de manera más eficiente, también en parte porque la tiroides, el órgano que se encarga de nuestro metabolismo responde positivamente a una dieta antiinflamatoria.

Autoevalúate:

El cuestionario de vitalidad es una herramienta práctica donde vas a mirar tu salud en el punto de partida y al final de la dieta, ya que muchas veces olvidamos durante la marcha cómo nos sentíamos al principio. Además localiza tus síntomas en áreas específicas, ya sea tu cabeza, el dolor o los problemas digestivos y esto te orientará a buscar ayuda posterior a la dieta en caso de ser necesario.

HACER TEST DE VITALIDAD



Lista de autochequeo: valores “funcionales” de laboratorio y sugerencias de suplementación

Cuando vamos al médico porque no nos sentimos bien y nos hacen exámenes de laboratorio que se encuentran dentro de los rangos “normales”, nos quedamos tranquilos a pesar de que nuestros síntomas persistan.

La medicina convencional sin embargo, sólo busca deficiencia o enfermedad, no rangos ni funcionamiento óptimos. La medicina funcional, por el contrario, pretende optimizar no sólo como te sientes, sino también cómo “te ves por dentro”.

Entendiendo que la inflamación silenciosa es la causa principal de todas las enfermedades crónicas y que además pasa desapercibida, te invitamos a realizarte exámenes de laboratorio o a revisar los últimos que tenías con el fin de entender mejor los rangos óptimos de laboratorio, el porqué deberían estar allí, y a suplementarte o consultar de ser necesario.

Con esta evaluación no pretendemos reemplazar a tu médico, sólo queremos que seas el principal protagonista de tu bienestar, y que junto con tu médico tratante logres tu mejor versión.

B12: El nivel ideal es por encima de 450. En algunos laboratorios se estima una deficiencia por debajo de 200, pero la vitamina B12 es crucial para un buen desempeño neurológico, memoria, concentración, función neuronal, y ayuda a nuestro cuerpo eliminar desechos desde nuestro hígado.

Suplemento recomendado: Metil o adenosil cobalamina (idealmente no cianocobalamina) en tabletas o líquidas para tomarlas sublinguales.

Ferritina: En general los valores bajos se consideran riesgosos, pero los médicos a veces ignoran valores moderadamente elevados de ferritina. Entre 40 y 100 para mujeres y hasta 150 en hombres son los valores adecuados. Por encima de estos niveles debemos considerar que nos encontramos en un estado inflamatorio crónico, y si son muy elevados es necesario investigar problemas hereditarios del metabolismo del hierro. Una excelente forma de bajar tus niveles de hierro es donar sangre.

Si tu ferritina está baja y no es ocasionada por sangrado o por falta de aporte en la dieta debes sospechar que tu estómago no es suficientemente ácido para absorber este mineral. Es recomendable tomar vitamina C en dosis de 250 mg con la comida y añadir limón a los alimentos ricos en hierro como espinacas, vegetales de hojas verdes, vísceras, mejillones y ostras, así como carnes rojas, en el momento de reintroducirlas

Vitamina D: Más que una vitamina es una prohormona, y se habla actualmente mucho de ella ya que al ser sintetizada por nuestra piel cuando está expuesta al sol hace que entremos en deficiencia fácilmente por las medidas que tomamos para protegernos del cáncer de piel. Niveles por debajo de 30 son deficientes, y lo ideal es tenerla en un rango entre 50 y 70. Si nos suplementamos, esta vitamina sube y se acumula con facilidad, pero al suspenderla, si no nos exponemos al sol, los niveles suelen descender nuevamente. Lo ideal es suplementarse al menos una vez por semana y no suspenderla.

.....
 Suplemento recomendado: Vitamina D entre 4000 y 10000 unidades diarias con la comida dependiendo de los niveles.





TSH: los niveles ideales son entre 0,85 y 2,5. Si crees tener síntomas de hipotiroidismo (fatiga, caída del cabello, aumento de peso, somnolencia, piel seca estreñimiento) y tus valores son mayores, pide estudios complementarios, entre ellos anticuerpos antitiroglobulina, antiperoxidasa tisular, T3 libre y T4 libre. Si tienes un hipotiroidismo descarta SIEMPRE que no tengas una tiroiditis autoinmune.

.....
Para tratar tu tiroides es mejor que consultes.
.....

Glicemia: Lo ideal es tener una glicemia por debajo de 85 en ayunas. Si presentas glicemias por encima de 90 y tienes problemas de sobrepeso, ovario poliquístico, o triglicéridos altos, pide hacerte una curva de glicemia con insulina, ya que valores elevados de insulina pueden avisar mucho antes si tienes un problema con el metabolismo de los carbohidratos (las cifras de insulina deben ser no mayor a 5 en ayunas y no mayor a 35 a las dos horas postcarga)

Triglicéridos: Busca tener unos triglicéridos por debajo de 100 (idealmente por debajo de 70). Si son mayores esto indica que el metabolismo de los carbohidratos puede estar alterado y tu hígado está desviando este exceso de azúcares a la producción de triglicéridos, favoreciendo la aparición de un hígado graso.



Otros suplementos recomendados en la dieta de eliminación son:

El magnesio: Idealmente en forma de citrato y una dosis entre 400 y 800 mg al día mejora los movimientos intestinales, es relajante muscular, te ayuda a dormir mejor y disminuye la ansiedad.

Omega 3: Si tu dieta es pobre en pescado fresco te recomiendo que compres un suplemento certificado o que en lugar de ser de pescado provenga del krill, anchoas o sardinas. El omega 3 es una grasa antiinflamatoria importante para modular la inflamación y el sistema inmune. Entre 1 y 6 gramos pueden ser necesarios según el grado de inflamación.

Probióticos: Son también adecuados en una dieta de eliminación, aunque no necesarios. Si además lo pruebas y sientes que por el contrario te generan problemas digestivos suspéndelos y consulta, puedes tener un SIBO o sobrecrecimiento bacteriano del intestino delgado.



Mira la dieta de eliminación como proceso de autoconocimiento

La dieta de eliminación es un experimento individual, es una manera de identificar los alimentos que te pueden estar haciendo daño y los que en realidad te nutren y te dan energía y vitalidad. Si la sigues con seriedad vas a encontrar la medida adecuada a tus necesidades, y darte cuenta de las propiedades sanadoras de los alimentos. Te vamos a acompañar en este proceso, pues dejar de comer cosas que se han convertido en rutinas y que además pensamos que no tienen reemplazo puede ser frustrante si no estás bien informado o te falta algo de imaginación.

Te vamos a mostrar otros alimentos que son versátiles y que además tienen propiedades sanadoras, mejoran tu metabolismo, tu digestión, cuidan tus genes y hasta cambian tu apariencia.

Una de las cosas más interesantes de este “experimento” es que después de el vas adoptar hábitos más saludables que de alguna manera no van a representar un mayor esfuerzo y seguirás alimentándote diferente a como lo hacías antes de iniciar el programa.



¿En qué consiste la sensibilidad a los alimentos?

Aquí te explicamos las reacciones más comunes a los alimentos cuando existe una pérdida de la resiliencia de nuestro sistema inmune.

La **alergia** se produce cuando el sistema inmune reacciona produciendo anticuerpos (inmunoglobulina E) a componentes de los alimentos (proteínas en su mayoría) que reconoce como invasoras y extrañas. Las alergias más comunes son a los mariscos y crustáceos, maní o nueces, pescado, huevo y lácteos.

Se dan en el 7% de los niños y en el 1% de los adultos y se desencadenan por mínimas cantidades de alimento.

Los síntomas van desde erupciones en piel, dolor abdominal, náuseas, vómito, dificultad para respirar, colapso de la vía aérea hasta shock anafiláctico.

Esta es la forma más conocida (aunque no la más común) ya que es más florida e inmediata, y puede incluso llegar a ser fatal.



La **intolerancia** por otro lado es una respuesta **digestiva** más que una respuesta INMUNE secundaria al consumo de un alimento para el cual no tenemos las enzimas necesarias para digerirlo, uno de los mejores ejemplos es la intolerancia a la lactosa, un azúcar para el cual hasta el 30% de la población latina presenta intolerancia (por deficiencia de lactasa, la enzima que desdobla este azúcar).

Los síntomas van desde náuseas, distensión y dolor abdominal, diarrea, estreñimiento, gases o eructos hasta dolor de cabeza.

La **sensibilidad** a los alimentos es un término más nuevo, según los resultados de investigaciones en los últimos diez años, existe un término llamado **permeabilidad intestinal**, en el cual el intestino se

vuelve “poroso” y deja pasar al torrente sanguíneo proteínas de un tamaño que el sistema inmune no reconoce y genera una respuesta inflamatoria de defensa, ocasionando síntomas como alergias cutáneas, rinitis, problemas digestivos, fatiga, aumento de peso, alteraciones hormonales, ovario poliquístico, etc. Casi cualquier condición inflamatoria crónica está ligada a la salud digestiva, y una barrera intestinal adecuada es una pieza fundamental del equilibrio del sistema inmune.

Hay exámenes para reconocer la sensibilidad a alimentos, pero debido a la baja especificidad de estos test la prueba más adecuada y práctica es una **dieta de eliminación** donde cada persona tiene la posibilidad de identificar en el momento de la reintroducción los alimentos que desencadenan sus síntomas específicos y así eliminar el o los alimentos por un tiempo prudente mientras se produce una recuperación de la mucosa intestinal y se encuentra la causa de la permeabilidad intestinal para poder corregirla (dieta, estrés, sobre-entrenamiento, exceso de azúcares, infecciones, SIBO).

¿A qué se refiere el término permeabilidad intestinal?

Este es un término que está cobrando validez en el gremio médico ya que se encuentra asociado a un mayor riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, la obesidad y las enfermedades autoinmunes.

En términos sencillos, las células que recubren nuestro intestino tiene unas uniones entre sí, que en ocasiones se ven alteradas por antibióticos, infecciones, estrés o alimentos, lo que hace que se vuelvan más amplias y dejen penetrar al torrente sanguíneo desde la luz intestinal partículas más grandes de proteínas ya sea de comida, bacterias, virus o sustancias exógenas. Como mecanismo de defensa, el organismo monta una respuesta inflamatoria, pero

en ocasiones no alcanza a ser suficiente y además lo hace por un precio muy alto: gasto energético, pérdida de nutrientes, e incluso daño a otras células que se asemejan a los invasores. Allí viene el caos. Problemas crónicos y autoinmunes que en ocasiones no encuentran solución únicamente con el manejo de los síntomas.

Esta permeabilidad es corregible y la dieta de eliminación es el primer ladrillo para construir nuevamente un intestino sano y generar un ambiente antiinflamatorio con el aporte de nutrientes adecuado.

Los factores que favorecen más la permeabilidad intestinal son

- Los antiácidos
- El consumo de alcohol
- El uso de antibióticos
- Las toxinas ambientales como mercurio, pesticidas.
- El consumo excesivo de grasas animales
- Consumo excesivo de fructosa (como jarabe de maíz rico en fructosa o miel de agave)
- Fármacos inmunosupresores
- Infecciones
- Estrés (ya que eleva los niveles de cortisol)
- Uso de antiinflamatorios no esteroideos, como aspirina, ibuprofeno, naproxeno



En qué consiste la dieta de eliminación

Debes además eliminar alimentos procesados, con aditivos, colorantes y edulzantes artificiales ya que estos también generan respuesta inmune e inflamatoria en el cuerpo. Para ponerlo más simple: si lees una etiqueta y tiene más de tres ingredientes o al menos uno que no sabes ni entiendes qué es **NO LO PUEDES COMER.**

El objetivo de eliminarlos es disminuir la respuesta exagerada del sistema inmune a estos alimentos y poder darle un tiempo al intestino de recuperar el control. Una vez pasados los 21 días, el proceso de reintroducción te demostrará a que alimentos tu cuerpo reacciona produciendo anticuerpos o inflamación que detonan los síntomas.

Eliminar estos alimentos por un tiempo más prolongado es recomendable por (2 a 3 meses más), periodo en el cual no es gran problema si ocasionalmente consumes los alimentos detonantes, aunque debes estar atento, ya que la respuesta es individual y hay personas que requieren de una eliminación estricta para poder sanar.

Durante 21 días tu alimentación consiste en remover los siguientes alimentos

- Gluten
- Huevos
- Lácteos (incluyendo cabra y búfala)
- Maíz
- Café
- Chocolate
- Maní
- Té
- Carne de cerdo y res
- Embutidos y carnes frías
- Naranja
- Azúcar refinada
- Alcohol
- Soya y sus derivados
- Mariscos

¿Por qué remover estos alimentos?

Gluten y lácteos: Puede ser que muchas de las personas que están comenzando este proceso ya hayan intentado eliminar estos dos alimentos. Y es que es conocido y documentado que más del 80% de la población se siente mejor sin consumirlos. ¿A que se debe?

Gluten

El gluten es la combinación de dos proteínas reactivas, la glutenina y la gliadina, y aunque no se tengan anticuerpos positivos para estas, lo cual diagnostica una enfermedad celiaca, existe la llamada sensibilidad al gluten **no celiaca**, donde estas proteínas alteran la barrera intestinal y favorecen la permeabilidad intestinal antes mencionada.

Los síntomas de una sensibilidad al gluten pueden ser

- Distensión abdominal
- Cambios de ánimo, ansiedad, y depresión
- Diarrea
- Eczema o problemas de piel
- Fatiga
- Falta de concentración
- Dolor articular
- Náuseas
- Reflujo
- Insomnio



Lácteos: Además de saber que más del 60% de la población es intolerante a la lactosa, la leche contiene una proteína llamada BCM7 la cual puede aumentar la producción de moco en el sistema respiratorio. Por otro lado, aumenta la insulina, hormona que es pro inflamatoria.

Las toxinas contenidas en los productos lácteos como dioxinas, hormonas, antibióticos, junto a ciertas sustancias contenidas en la leche en sí más la proteína contenida en ella llamada caseína pueden favorecer también la permeabilidad intestinal.

Huevo: Desafortunadamente un alimento tan completo puede ser uno de los más difíciles de abandonar y en muchas ocasiones es necesario dejarlo por fuera de la dieta. El huevo contiene una enzima llamada lisozima, que le permite penetrar a través de las

uniones de las células intestinales con gran facilidad sin ser digerido y esto genera una respuesta inmune e inflamatoria.

Maíz: El maíz además de contener proteínas similares al gluten, es uno de los cultivos con más modificaciones genéticas y fumigantes.

Soya: También proviene de cultivos modificados genéticamente, y además en personas con problemas de tiroides debe ser evitada.

Alcohol: Debe ser evitado en la dieta de eliminación, y al reintroducirlo, hay que tener en cuenta que la ginebra, el vodka, el whiskey y la cerveza pueden contener **gluten**. Además, el alcohol aumenta la flora desfavorable en tu intestino.



Carne: En muchos casos puede ocurrir que la intolerancia a los lácteos tenga una reacción cruzada con la intolerancia a las carnes rojas, y debe ser evitada especialmente en personas con artritis.

Chocolate y café: Ambos contienen sustancias llamadas metilxantinas, las cuales pueden conducir a ansiedad, insomnio y palpitaciones.

Condiciones especiales: Si tienes alguna enfermedad autoinmune como tiroiditis de Hashimoto, artritis reumatoide, lupus, etc. o si sufres de colon irri-

table te recomiendo que evites las leguminosas. Los frijoles, garbanzos y lentejas a veces tan comunes en nuestra dieta pueden promover la inflamación y desfavorecer una digestión adecuada.

En cuanto a las nueces: si tienes alergias respiratorias como rinitis, asma o sinusitis o eres consumidor frecuente de alguna nuez en especial (por ejemplo las almendras) evítalas durante la dieta ya que la idea es evaluar si lo que consumes con más frecuencia te puede estar enfermando o inflamando.

Autoinmunidad y dieta de eliminación

La dieta de eliminación puede tener muchas variaciones en cuanto a la recomendación de los alimentos a eliminar.

Sin embargo, cuando existe alteración de tu sistema inmune la dieta de eliminación puede requerir más exigencia, ya que el cuerpo ha perdido la tolerancia a múltiples moléculas y como consecuencia la respuesta inflamatoria puede no apagarse si no somos rigurosos en el proceso de eliminación.

Si tienes una condición autoinmune conocida o una de las siguientes afecciones

- Cualquier condición autoinmune
- Problemas de tiroides (hipo o hipertiroidismo, y descarta si tienes anticuerpos positivos para Tiroiditis autoinmune o de Hashimoto)
- Síndrome post-Covid
- Urticarias y problemas de piel severos
- Dolores articulares sin diagnóstico de una condición autoinmune

Procura hacer una dieta autoinmune, cuya variación encontrarás en el PDF de explicación de la dieta y que adicionalmente a una dieta de eliminación clásica excluye:

- Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas, arvejas, etc)
- Nueces (almendras, marañones, pistachos, nueces del Brasil, mantequillas y leches de nueces)
- Solanáceas (papa, berenjena, pimentón, ají)

En el libro de recetas encontrarás muchas opciones deliciosas que verás marcadas en rojo si son aptas para la dieta autoinmune y hemos adicionado 20 nuevas recetas que aplican para autoinmunidad.

Mimetismo molecular

Recuerda que la dieta además de ser antiinflamatoria, si es diversa, tiene el poder de sanar tu intestino, ya que cuando este pierde su función de barrera selectiva, es cuando cualquier alimento, por sano o natural que parezca, puede desencadenar respuestas inflamatorias en cualquier parte de tu cuerpo, por un proceso llamado **mimetismo molecular**, lo que significa que al penetrar una sustancia a la circulación se genera un mecanismo de defensa como respuesta inflamatoria, y al hacerlo, ataca órganos o tejidos propios porque estos se asemejan en su estructura química al alimento consumido.

De allí que la etapa de reintroducción sea fundamental en este proceso. Es allí donde vas a reconocer detonantes y perpetuadores de tus síntomas.

Esto tampoco quiere decir que los alimentos reconocidos como detonantes deban ser eliminados de por vida, pero si es claro que algunas personas con autoinmunidad se benefician de una dieta de eliminación “flexible”. Tu proceso personal te va a mostrar si en tu caso eliminar completamente ciertos alimentos, aditivos o compuestos es necesario para tu bienestar o, por el contrario, al mejorar inflamación, permeabilidad intestinal y otros factores como el sueño, movimiento y manejo del estrés o un sobrecrecimiento bacteriano pueden resolver tu tolerancia a los alimentos.



La siguiente pregunta es: **¿y entonces qué voy a comer?**

¡Para eso estas aquí! Te vamos a mostrar diferentes opciones que además de deliciosas van a promover un ambiente antiinflamatorio, sanar tu intestino, darte vitalidad y probablemente resolver algunos de los problemas a los que aún no has encontrado solución.

La mejor parte de la dieta de eliminación es que no se trata de **CONTAR CALORÍAS**. La alimentación se concentra en comer para obtener energía, activar el metabolismo y promover un cuerpo sano. En teoría puedes comer tanto como quieras de los alimentos permitidos considerados como antiinflamatorios.

No te quedarás sin opciones, sólo serán diferentes a lo que acostumbrabas comer. Durante estos 21 días esperamos que aprendas a disfrutar del poder curativo de los alimentos. ¡Ahora... manos a la obra!



Dieta de eliminación: cómo llevarla a la práctica

Como ya sabemos, los cambios en la alimentación y estilo de vida, son fundamentales para prevenir y tratar los síntomas y condiciones de salud. Reduciendo la inflamación y dándole al cuerpo la materia prima óptima para poder sanar.

En la dieta de eliminación buscamos una alimentación basada principalmente en alimentos naturales, sin procesar, sin aditivos químicos. La clave es que tus comidas estén hechas a partir de alimentos en su estado más natural, cómo vienen de la naturaleza, sin largas listas de ingredientes. Alimentos como vegeta-

les, frutas, nueces, semillas, cereales integrales, grasas saludables, proteínas, hierbas y especias.

Y nos enfocamos en aumentar el consumo de alimentos terapéuticos para acelerar el proceso de sanación.

En cuanto a los carbohidratos, elegimos los que contienen un índice glucémico y carga glucémica más bajos, quiere decir que no tienen tanto impacto en los niveles de insulina y azúcar en sangre. Lo cual nos ayuda a sentir más saciedad, menos antojos y ansiedad durante el día.

Ejemplos de carbohidratos con bajo IG son: los vegetales (¡si! los vegetales son carbohidratos), la quínoa, la batata, el arroz integral, algunas frutas como los frutos rojos

Los que lo tienen más alto son: el azúcar, las harinas blancas y refinadas, los productos de repostería, las bebidas gaseosas.

En la dieta de eliminación, no solo debemos enfocarnos en cuales alimentos evitar, sino también en cómo combinar los nutrientes de forma correcta para sentirnos mejor y nutrirnos de forma correcta.

Cuando combinamos alimentos que contienen fibra, proteína y grasas buenas, éstos contribuyen a disminuir la carga glucémica de tus comidas, por eso estos tres nutrientes van a ser tus grandes aliados.

Además esta mezcla de fibra, proteína y grasas buenas ayudará a disminuir el hambre y los antojos. No vamos a sentir la necesidad de estar “picando” todo el día.

Es importante que notes cómo están tus niveles de energía y saciedad después de los diferentes alimentos que consumes.

A continuación, hablaremos un poco de algunos alimentos para que conozcas sus efectos en tu cuerpo.

Cuando sabemos qué beneficios o daños nos aportan es más fácil tomar la decisión de incluirlos o dejarlos de lado.

Fibra: ¡Esta es clave en el proceso! Al consumir principalmente alimentos de origen natural y sin procesar, estaremos garantizando una ingesta óptima de fibra, la cual nos da mayor sensación de saciedad. Además,

nos ayuda a tener buena digestión, a mantener buenos niveles de colesterol y sirve como alimento para los microorganismos de nuestro sistema digestivo (flora intestinal) que es tan importante para la salud.

Enfócate en aumentar el consumo de alimentos altos fibra cómo:

- Brócoli
- Frutos rojos (además son altísimos en antioxidantes y de las frutas más bajas en azúcar)
- Nueces
- Semillas (especialmente chía y linaza)
- Kale (col rizada) y espinacas
- Quínoa
- Aguacate
- Manzanas
- Ahuyama



Grasas buenas: La grasa ha tenido una mala reputación en cuanto a la nutrición y las enfermedades. Pero, en los últimos años, hemos descubierto que son los aceites refinados y los azúcares los que causan daños en nuestra salud, ya que causan inflamación en nuestro cuerpo. En cambio, hay otro tipo de grasas, las que llamamos grasas buenas, que tienen muchos beneficios en nuestra salud: son antiinflamatorias, regulan los niveles de colesterol, son buenas para nuestro cerebro y contribuyen a controlar la saciedad y los antojos.

Las grasas buenas son: Aceites vírgenes sin refinar (de oliva, coco, ajonjolí, linaza y aguacate), nueces, semillas, aceitunas, coco, aguacates, salmón.

Una dieta baja en grasa hace que te den más antojos de carbohidratos y azúcares, y puede descuadrar tu

sistema hormonal. En cambio, una dieta con grasas buenas reduce el apetito y los antojos.

Comer grasas saludables revierte y previene la diabetes tipo 2 y la resistencia a la insulina. También previene enfermedades cerebrales como el Alzheimer, depresión, y autismo.

Azúcares simples: Se encuentran principalmente en alimentos procesados como jugos, gaseosas, cereales, galletas, postres, helados, bebidas lácteas, entre otros.

Estos pueden llevar al sobrepeso y contribuir al inicio de muchas enfermedades crónicas como diabetes, cáncer, enfermedades del corazón, y cerebrales. Además, que su consumo inmediatamente aumentará tus antojos por comer más dulce y pueden causar cansancio, mareo y fatiga.

Endulzantes artificiales: Son compuestos químicos que pueden afectar nuestra flora intestinal, causar cáncer, y contrario a lo que se cree, no te ayudarán a bajar de peso a largo plazo, por el contrario, pueden afectar tus hormonas, y aumentar tus antojos. Evita los productos “light” que generalmente tienen endulzantes químicos

Calcio: A muchos les preocupa de dónde obtendrán el calcio si eliminan los lácteos. La realidad es que hay muchos otros alimentos altos en calcio además de la leche, cómo:

- Ajonjolí
- Linaza
- Espinacas
- Sardinas
- Nueces del Brasil y de nogal
- Brócoli
- Acelgas
- Kale o col rizada

Qué endulzantes utilizar: Lo ideal es acostumbrarnos al sabor natural de los alimentos y procurar endulzar lo menos posible. Pero si quieres endulzar algo, puedes utilizar stevia pura. El xylitol también puede ser una opción. Ó los dátiles y la miel de abejas en pequeñas cantidades de forma ocasional. Si tienes problemas de sobrepeso y/o diabetes, procura evitar la miel y los dátiles

Si tienes antojos de dulce:

- Pon ahuyama o batata al horno y cómela con canela y mantequilla de nueces
- Hornea unas manzanas con canela y cómelas con nueces picadas
- En las recetas encuentras muffins y snacks deliciosos elaborados con ingredientes naturales y nutritivos

Agua: Es muy importante que tomes abundante agua! Esta te ayudará a sentirte mejor, sobretodo los primeros días mientras tu cuerpo se desintoxica. Tomar abundante agua te ayudará a tener la piel más linda, a evitar dolores de cabeza, disminuir antojos y tener más energía. Si no te gusta mucho el agua sola, puedes saborizarla con flor de jamaica, hojas de menta, rodajas de pepino o astillas de canela

Tips útiles para poder llevar a cabo la dieta de eliminación:

Lo más importante de todo para poder hacer este plan con éxito es **PLANEAR**. Debes **PREPARARTE** con anterioridad, ya que si estás por fuera, te da hambre y lo único que venden son alimentos refinados y procesados, va a ser muy difícil para ti seguir el plan! O si llegas a tu casa cansado y con hambre, vas a buscar lo primero qué encuentres.

Entonces, aplica los siguientes tips para que sea fácil para ti seguir el plan y puedas estar más tranquilo!

- Deshazte de los alimentos tentadores que no son saludables y reemplázalos por otros más sanos.
- Si tienes jornadas largas, desayuna y almuerza muy bien, (con proteínas, fibra y grasas buenas) los snacks son opcionales, solo si te da hambre. Puedes mantener en tu bolso, carro u oficina snacks saludables por si te da hambre, por ejemplo nueces, semillas trozos de coco, frutas. (más adelante te daremos ideas de snacks deliciosos).
- Mantén en tu casa siempre cosas preparadas para cuando tienes afán o no tienes muchas ganas de cocinar. Cada que cocines alguna receta, haz más cantidad y guarda en la nevera para futuras comidas. Así tienes siempre alimentos preparados para armar comidas en minutos! Mantén en tu nevera los vegetales ya lavados y picados, preparaciones como guacamole o vinagretas saludables, ten tus proteínas ya listas en la nevera, si haces quínoa, arroz integral o batata, haz bastante para toda la semana. Puedes hacer también una olla grande de sopa y en la noche la calientas en segundos.
- Cuando vayas a salir a un restaurante o de viaje piensa con anterioridad qué vas a comer y donde, investiga lugares que puedan tener opciones para ti. O si no estás seguro de poder encontrar algo que se adapte, puedes comer antes de salir y/o llevar contigo alimentos o snacks para ti.
- Al pedir en los restaurantes, pide los cambios necesarios para adaptar el plato a tus necesidades. Pregunta muy bien si lo que vas a pedir tiene alguno de los ingredientes que estamos evitando. Por ejemplo, si pides una ensalada, cambia la vinagreta por aceite de oliva y/o limón, ya que la mayoría de vinagretas o salsas tienen azúcar, aceite de maíz y/o crema de leche. Evita todo lo que sea gratinado, apanado, cremoso, etc... ya que probablemente tenga lácteos y harinas

¿Qué comer? Lista de mercado

Grasas buenas

- Aceite de oliva extra virgen
- Aceite de coco extra virgen
- Leche de coco natural (la puedes hacer mejor en casa. Más adelante la receta)
- Aguacates
- Nueces (almendras*, marañones*, nueces del Brasil*, pistachos*, pecanas*, macadamia*, avellanas*). Evita las que tienen aceites vegetales agregados.
- Semillas (girasol, calabaza, ajonjolí, chia, linaza)
- Aceitunas
- Pescado graso como salmón, trucha, sardinas

Proteínas

- Pescados (salmón, trucha, atún, sardinas, anchoas, tilapia, corvina)
- Pollo
- Pavo natural (evita los jamones y los que tienen aditivos y conservantes)
- Cordero

Vegetales

(ilimitados! Mientras más mejor)

- | | |
|--------------------------|---------------|
| • Rúgula | • Coliflor |
| • Espinaca | • Apio |
| • Lechugas verde oscuras | • Tomate |
| • Kale o col | • Brócoli |
| • Repollo | • Zanahoria |
| • Alcachofas | • Berenjena |
| • Espárragos | • Zucchini |
| • Champiñones | • Ahuyama |
| • Rábanos | • Habichuelas |
| • Pimentón | • Cebolla |
| • Pepino | • Puerro |
| | • Ajo |

Frutas

Puedes consumir las que quieras, pero idealmente las más bajas en azúcar como:

- Fresas
- Kiwi
- Frutos rojos (agraz, mora, arándanos frescos)
- Manzana
- Uchuvas
- Feijoas
- Peras verdes
- Maracuyá
- Durazno

***Es importante que evites los jugos de fruta!**

La fruta es mejor comerla que tomarla! Aunque los jugos no son prohibidos, el impacto del azúcar en tu sangre generan picos de insulina que pueden no dejarte perder peso.

Leguminosas

(según tus características y necesidades puede ser mejor evitarlas)

- Frijoles (negros, blancos, rojos)*
- Lentejas*
- Garbanzos*
- Hummus*
- Arvejas

Granos, cereales y carbohidratos

- Quínoa
- Batata
- Arroz integral
- Platano verde o maduro
- Arracacha
- Yuca
- Amaranto

Bebidas

- Leche de almendras o coco (que no contengan azúcar ni carragenina)
- Agua o soda con limón
- Infusiones de hierbas y/o frutas
- Agua de flor de jamaica (sin endulzar)
- Infusión de canela, cardamomo y especias

Condimentos/varios

- Harina de almendras* o coco
- Vinagre de manzana
- Pimienta
- Sal marina
- Hierbas frescas o secas
- Especias (curry, comino, ajo en polvo, paprika, jengibre)

Los alimentos marcados con * pueden ser necesarios de eliminar en personas con problemas autoinmunes o alergias severas, y si quieres bajar de peso limita el consumo de leguminosas y frutas (máximo dos al día)

Es MUY importante que te acostumbres a mirar siempre las etiquetas de lo que vas a consumir, ya que muchas veces en los alimentos procesados se “esconden” los ingredientes que queremos evitar. Por eso te insistimos en que la gran mayoría de tus comidas sean hechas a partir de alimentos que no tienen listas de ingredientes. Por ejemplo, el aguacate, no tiene lista de ingredientes; la quínoa, no tiene lista de ingredientes; el brócoli, no tiene lista de ingredientes... y así sucesivamente.

En cambio, si miras un paquete de galletas, por más que te diga que es sin gluten, o sin azúcar, cuando

vas a ver la lista de ingredientes probablemente encontrarás un montón de cosas que ni sabes qué son, como conservantes, emulsionantes, endulzantes, saborizantes, etc...

Nuestra regla de oro es: “Si tu no lo sabes pronunciar, tu cuerpo no lo sabe digerir”

No quiere decir que no puedas comprar ningún alimento empacado. Pero si lo vas a hacer, revisa bien la lista de ingredientes, fíjate que sean elaborados a partir de alimentos naturales que tú entiendes y sabes qué son.





Alimentos ocultos. Qué alimentos evitar

A continuación te mostramos dónde pueden estar escondidos los alimentos que queremos evitar:

Gluten: Todos los productos que contienen trigo, cebada, centeno y avena (excepto si es avena certificada libre de gluten), pan, pastas, galletas, tortas, parva, pasteles, cerveza, cereales, cous cous, alimentos apanados, caldos de cubo, algunos jamones y embutidos, salsa soya, muchas salsas y sopas son espesadas con harinas.

Lácteos: Leche, quesos, yogurt, queso crema, sour cream, helado, algunos batidos, preparaciones cremosas, gratinados, mantequilla (excepto el ghee),

muchas salsas, cremas, panes, productos de repostería y panadería, muchos chocolates contienen leche, alimentos apanados, puré de papas, .

Huevos: Muchos panes, alimentos apanados, productos de repostería y panadería, algunas pastas, helados, algunas salsas y vinagretas, algunas carnes de hamburguesa, croquetas, soufflés, merengues, omelettes,

Productos con soya o derivados de la soya: Salsa soya, tamari, tofu, aceite de soya, leche de soya, proteína de soya, muchas hamburguesas vegetarianas, vinagretas o salsas, margarinas.



Maíz: Arepa, margarina, productos con aceite de maíz como salsas, vinagretas, galletas, mecatos, crispetas, alimentos procesados.

Maní: También llamados cacahuates, mantequillas de maní.

Aceites vegetales refinados: Canola, maíz, soya, girasol, margarinas, mayonesas, vinagretas, salsas.

Alimentos procesados: Nada que contenga químicos, aditivos, preservantes, colorantes Evitar carnes frías, embutidos, caldos de cubo.

Endulzantes artificiales: Todos los productos “light” o sin azúcar pueden estar endulzados con endulzantes artificiales. Evita los que contengan sucralosa, aspartame, acesulfame-k.

Azúcares: La puedes encontrar en los alimentos bajo diferentes nombres como: Azúcar blanca refinada, o morena, jarabe de maíz, fructosa, jarabe alto en fructosa, glucosa, jarabe de caña. Está en alimentos de repostería y panadería (panes, galletas, tortas, donas, bizcochos) muchos chocolates, salsas y vinagretas, helados, yogurt. Alcohol, café, chocolate, bebidas con cafeína y gaseosas.

Ideas de sustitutos

- En lugar de pasta común, usa pasta de arroz, ó pastas de zucchini
- En lugar de tortillas, usa algas nori, hojas de acelga o de lechuga romana, o papel de arroz integral
- En lugar de harina de trigo, usa harina de quínoa, de arroz integral, de almendras, de coco
- En lugar de salsa soya, usa vinagre de manzana o balsámico
- En lugar de masa de pizza, usa rodajas de berenjenas o portobellos
- En lugar de queso, usa aguacate o mantequillas de nueces
- En lugar de yogurt, haz pudding de chíá
- En lugar de leche de vaca, usa leche de coco o de almendras (idealmente casera)



menú

Puedes elegir cualquiera de estas opciones que te presentamos a continuación, para comer delicioso y variar tu alimentación. Más adelante encontrarás todas las recetas!

1. Ideas de desayunos!

Procura siempre incluir fuentes de fibra, grasas buenas y algo de proteínas en la mañana!

Puedes elegir cualquiera de estas opciones, e ir variándolas durante el plan:

- Colada de nueces y coco con fruta
- Arepa (de quínoa, arroz integral, ahuyama ó almendras) con aguacate, tomate y pollo desmechado
- Puddín de chía con fruta y nueces
- Batido proteico ó batido verde ideales para desayuno
- Smoothie bowl con granola de quínoa y nueces
- Empanadas de plátano maduro
- Croquetas de quínoa y pollo
- “Tostadas” de batata o auyama con mantequilla de almendras ó salmón ahumado y salsa de aguacate
- Colada de quínoa con nueces y fruta
- “Waffles” de zucchini y plátano
- “Avena” de coliflor con manzana
- También puedes desayunar perfectamente un porción de lo que comes en tu almuerzo ó con sopas y caldos

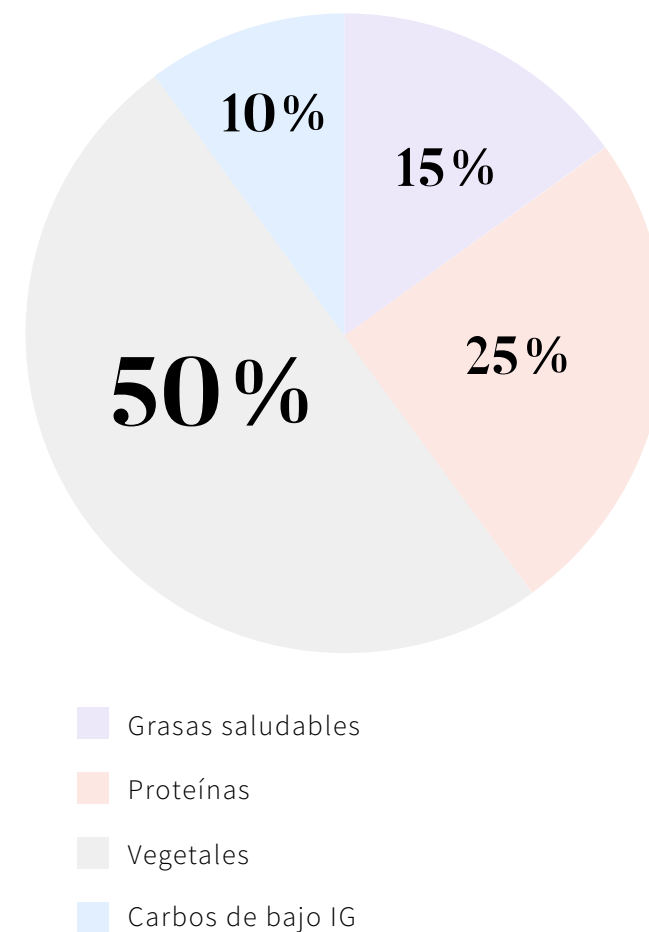


2. Almuerzo

Arma tu plato ideal

- Proteínas: pollo, pescado, pavo o leguminosas
- Grasas buenas: aguacate, aceite de oliva, aceitunas, semillas, nueces, leche de coco
- Vegetales: todos, ilimitados. Deben componer la mitad de tu plato o más. ¡Mientras más vegetales verdes consumes, mejor!
- Carbohidratos: (opcionales. Puedes consumir únicamente proteína, vegetales y grasas buenas) quínoa, plátano maduro o verde (puedes hacer patacones al horno), 1/2 taza de leguminosas ó de quínoa cocida, 1/2 batata, 1/2 arracacha

¡Con estas bases puedes armar tu plato! A continuación, ¡encontrarás recetas para variar las preparaciones de tus almuerzos!





3. Snacks

(opcionales, solo si sientes hambre)

- Mix de frutos secos (almendras, marañones, nueces del brasil, nuez nogal) (un puñadito)
- Trozos de coco
- Aceitunas
- Bastones de zanahoria o apio con mantequilla de almendras o con guacamole
- Pudding de chía en leche vegetal
- Muffins de manzana, zanahoria y almendras
- Tostaditas crocantes de semillas
- Granola casera de nueces y semillas
- Chips de auyama o batata con mantequilla de nueces ó guacamole
- Bolitas de almendras y coco
- Paté de champiñones y nueces
- Muffins de frutos rojos

4. Cenas

Lo ideal es comer en la noche lo más liviano posible. Que tus comidas principales y más abundantes sean el desayuno y el almuerzo. Así tendrás mejor calidad de sueño y te levantarás liviano al día siguiente

- Sopas de vegetales
- Ensaladas
- Curry de vegetales
- Rollitos en lechuga romana
- Pastas de zucchini
- Arroz de coliflor con vegetales y aguacate
- Rollitos en alga nori con “arroz” de nueces

Para más recetas visita [@wellness_bites](#)

o [@lovehumankind](#)

THREE COFFEE
REGIONS



Estar al 100 no sólo es comer bien: 21 días para ir hacia tu interior

La dieta de eliminación no solo tiene como objetivo el de investigar qué alimentos te caen mal y cuáles no. En la dieta de eliminación también desintoxicas tu cuerpo. Pero hay un beneficio adicional del que no muchas personas son conscientes.

Si haces una dieta de eliminación y pones tu atención a tu estado de ánimo, vas a ver que hay algo en ti que cambia. Cuando desintoxicas tu cuerpo, también desintoxicas tu mente, porque todo está relacionado.

Nuestro intestino está completamente conectado con nuestro cerebro y nuestras emociones.

Pregunta: EL el 90% de la serotonina en nuestro cuerpo se encuentra en:

- el intestino
- el cerebro

.....
Si respondiste A estás en lo correcto! Por eso en 1.2.3.100 no sólo queremos invitarte a realizar una dieta de eliminación de la comida, sino también a que hagas un proceso de desintoxicación de tu mente.
.....

Quisiéramos que empieces recordando y escribiendo la razón por la cual estás haciendo esta dieta:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quando tenemos claro un propósito, los días difíciles se vuelven más fáciles
y es más probable a que terminemos las cosas.

Ahora escribe tus tres principales metas para estos 21 días:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

Tip: busca que tu propósito no solamente tenga un impacto sobre ti, sino sobre los demás. Por ejemplo, si estás haciendo la dieta porque quieres sanarte de una mala digestión, piensa cómo esto impactaría tu vida y la de las personas que más amas.

.....

Para que estés preparado y tu dieta sea un éxito, es importante que identifiques aquellos obstáculos que puedes encontrar en el camino y de esta manera te prepares ante ellos.

Ejemplos de obstáculos son viajes inesperados, amigos que te invitan a comer helado, un novio que te dice que qué bobada hacer la dieta, un cumpleaños de alguien querido, etc.

Enlista los tres principales obstáculos que puedes encontrar en los siguientes 21 días:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ahora, escribe como puedes prepararte para que estos obstáculos no dañen tus objetivos:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

Te aconsejamos que escribas tus metas en un papel y las pegues en la nevera, o pongas una alarma en tu celular con ellas para que todos los días recuerdes tus metas y tu motivación.

.....

Prepárate para esos primeros días

Los primeros días son los más difíciles, porque tu cuerpo está desintoxicándose y además tus comidas preferidas o las que comes más frecuentemente te van a hacer falta.

Los primeros días puedes sentir mucha ansiedad, esto es totalmente normal. Puedes inclusive sentirte irritable, cansado y hasta con dolor de cabeza. Todo esto hace parte del proceso de desintoxicación.

Para que puedas sobrevivir esos primeros días te aconsejamos lo siguiente:

- Lee o recuerda todos los días la razón por la cual estás haciendo esto.
- Cada vez que tengas un síntoma que te moleste trata de pensar que con ese síntoma tu cuerpo te está mostrando que definitivamente hay algo en lo que comías antes que no te hace bien, porque tu cuerpo está eliminando esas toxinas.
- Durante los primeros días consiéntete y pon más atención a tu descanso, de esto hablaremos más en la siguiente sección.
- Si tu cabeza te está diciendo que mejor hagas esto en otro momento, repítete que no hay mejor momento que este. Siempre vas a tener excusas para no empezar o no seguir. Si ya tomaste la decisión, sigue con el proceso
- Intenta que u amigo lo haga contigo y juntos se dan ánimo
- Únete al grupo cerrado de Facebook y pide ayuda. Cuéntanos por lo que estés pasando que te daremos ánimo para seguir!
- Si tienes un amigo que te pueda ayudar a seguir la dieta, pídele que te de ánimos si en algún momento estás pensando en romperla, con eso tendrás más motivación de seguir en ella.

El grupo cerrado de Facebook

Hemos creado un grupo cerrado de Facebook para todos los que estén haciendo este programa. Puedes unirte en este link:

Varios estudios demuestran que cuando estás cambiando algo en tu vida, el apoyo de una comunidad es fundamental. Es por esto que hemos creado este grupo, para que entre todos nos demos apoyo. En el grupo podrás contarnos cómo te estás sintiendo, qué está pasando. También te daremos más tips de cómo disfrutar estos 21 días y qué debes hacer cuando los termines.

Cómo manejar la ansiedad y los antojos

Como ya te hemos mencionado antes, es normal sentir ansiedad, sobretodo los primeros días de la dieta. En la mayoría de ocasiones esta ansiedad surge porque estás rompiendo tus hábitos. Llevas bastante tiempo alimentándote de una manera y de un momento a otro comenzaste a hacerlo de otra. Tu cuerpo y tu mente reaccionan bruscamente al principio.

Tu cuerpo puede empezar a pedir más dulce o grasa porque siente que se ha quedado sin eso que antes le dabas. Además está la ansiedad relacionada a que puedes comenzar a sentirte que te quedas sin opciones, que no sabes qué comer- te estás enfrentando a algo nuevo y tu mente reacciona con ansiedad para protegerte. Ahí es cuando tú debes utilizar algunas técnicas de relajación para asegurarle a tu mente que todo está bajo control y así sentirte más tranquila ante este cambio.

El Dr. Judson Brewer ha estudiado cómo algunas técnicas de meditación y mindfulness pueden ayudar a sobrellevar antojos y adicciones.

Aquí van algunas cosas que puedes hacer según Brewer:

Reconoce esos sentimientos que están surgiendo. ¿Sientes ansiedad? ¿Frustración? Incluso, ¿rabia? Utiliza aquí tu curiosidad para explorar esos sentimientos y sensaciones. ¿Sientes que no puedes sobrellevar el día sin el dulce que siempre te comías? ¿O sientes que no has desayunado si no te has comido ese pan que sueles comer? En vez de juzgarte y negártelo a la fuerza, siéntete curioso ante esa sensación o sentimiento. ¿De qué manera se manifiesta en tu cuerpo? ¿Cómo te hace sentir?

Acepta las sensaciones o sentimientos. En vez de rechazarlos o bloquearlos, acéptalos y reconócelos. Uedes decirte a ti mismo que es normal que esto suceda. Recordarte que estás haciendo un cambio profundo y que es muy común que al principio te sientas ansioso.

- Escribe en tu diario lo que estás sintiendo.
- Respira, intenta calmarte
- Toma un vaso de agua o una infusión de hierbas
- Crea rituales sencillos en tu día a día de relajación.

Crea un ritual que dure poco, pero que te haga sentir tranquilo. Puede ser una acción que haces todos los días, solo necesitas hacerla con intención para que se convierta en ritual. Puede ser tomarte la primera taza de té, bañarte, ponerte alguna crema humectante en el cuerpo, etc.

Intenta practicar una de las 21 acciones que mencionamos más abajo, verás cómo tu ansiedad disminuye drásticamente.

.....

¡Repítete que tú eres capaz de lograrlo!

Busca apoyo en el grupo cerrado de Facebook,
¡Para eso estamos aquí!

.....

Cómo sortear la presión social en torno a la comida

Ahora que decidiste realizar la dieta de eliminación por 21 días debes comenzar a pensar cómo serán estas 3 semanas. Te recomendamos que planees con anticipación qué actividades o eventos tendrás para que sea más fácil para ti seguir la dieta. Aunque estás haciendo algo especial para ti, tu vida sigue y seguro tendrás uno que otro compromiso social. Puede ser tan simple como una salida a tomar café o té con una amiga o tan grande como una fiesta de matrimonio de alguien. Si estás preparado para estos eventos, podrás seguir tu dieta tranquilamente.

Debes prepararte para encontrarte a personas que te dirán que no pasa nada si rompes la dieta un día. Habrán otros que te cuestionarán el por qué estás haciendo esto y te dirán que es una bobada. Segu-

ramente son personas que te aman y que quieren lo mejor para ti, pero no conocen las razones por las cuales estás haciendo esto. Aquí te damos algunos consejos de cómo sortear estas situaciones:

Come algo antes de llegar a tu reunión, con eso no llegarás con hambre y los antojos serán menores. Si ves que puedes llevar tu comida sin que sea muy llamativo, hazlo también.


Si vas a ir a una comida donde alguien está cocinando para ti, llámala y cuéntale sobre tus restricciones con eso no es una gran sorpresa cuando llegues.

No hagas mucho ruido sobre el tema. Cuando llegues a una reunión social no le digas a todo el mundo que estás haciendo la dieta de eliminación.

Si alguien te pregunta por qué no estás comiendo, respóndeles que estás haciendo una dieta especial por temas de salud.

Si alguien insiste en que comas algo, no entres en peleas ni discusiones, simplemente dales las gracias por preocuparse por ti, pero diles que realmente no puedes y cambia de tema.

Siempre ten claro el propósito por el cual estás haciendo la dieta, con eso no caerás en tentaciones. Recuerda que SÍ IMPORTA romper la dieta así sea por un mordisco, porque esto podría hacer que los anticuerpos contra esa comida o componente se vuelvan a activar.

A person wearing a grey knit sweater is holding a lit sparkler. The sparkler is bright and glowing, with many sparks flying out. The background is dark and out of focus.

**21 acciones
para 21 días**



01 **Duerme lo necesario.** Entre 7-8 horas

Durante estos días, vas a tener muchos cambios en tus emociones y en tu cuerpo físico. Los primeros días tu cuerpo trabajará dura para eliminar algunas toxinas que se han acumulado. Por esto y más razones, debes descansar y asegurar que tu cuerpo tenga el tiempo suficiente para recuperarse.

Durante el sueño ocurren muchos procesos de reparación y es aquí también donde se hace una desintoxicación de las células.

Un tip sencillo para asegurar que duermes 7-8 horas es que pongas una alarma una hora antes de tu hora de dormir, para que te avise que debes comenzar a prepararte para ir a la cama.

02 **Empieza el día** agradeciendo

Uno de los ejercicios más poderosos para mejorar tu estado de ánimo y reducir la ansiedad es agradecer. Comienza el día haciendo un listado (ya sea mental o escrito) por las cosas que agradeces. También, intenta agradecer los momentos en los que tienes ansiedad, ten en mente el propósito por el cual estás haciendo esta dieta, de manera que te agradezcas a ti mismo por darte la oportunidad de sanar.



03 Aprende respiración diafragmática

La respiración es probablemente la mejor herramienta para manejar la ansiedad y el estrés. Además, es gratis y la podemos utilizar en cualquier momento y en cualquier lugar. El sistema respiratorio está directamente conectada con nuestro sistema nervioso autónomo que es el que regula nuestro estado de relajación o de alerta, entre muchas otras cosas. Por medio de la respiración podemos activar un estado de relajación, si la hacemos de la manera correcta. La respiración diafragmática consiste en respirar con la parte inferior del abdomen, expandiendo y contrayendo el diafragma y los pulmones en su mayor capacidad. Cuando respiramos de esta manera, estamos asegurando que la cantidad de oxígeno necesaria para nuestro funcionamiento llegue a todas las células. Además, estamos ejercitando el nervio vago que

es el encargado de inducir un estado de relajación. A través de la respiración diafragmática el nervio vago envía señales a nuestro cerebro de que estamos en modo de relajación, de manera que ese sentimiento de estrés o ansiedad disminuye drásticamente.

Para respirar con el diafragma puedes comenzar poniendo tus manos sobre tu abdomen bajo y al inhalar intentar expandir tu abdomen, al exhalar, contráelo. Inhala lenta y profundamente por unos 4-6 segundos y luego exhala lenta y profundamente por el mismo tiempo.

Si quieres aprender a hacer la respiración te invitamos a que **veas este video**

04 Sé más consciente de lo que estás comiendo y cómo te sientes cuando estás comiendo

Para esto te invito a que hagas este ejercicio de comida consciente:

Qué necesitas: Una silla cómoda, un diario, un lapicero y un alimento.

- Siéntate cómodamente, puede ser en la silla de tu comedor. Escoge un alimento con el que quieras hacer el ejercicio. Pon el diario cerca a ti.
 - Pon tus manos sobre tu regazo y comienza a respirar diafragmáticamente (si no sabes qué es esto, ve al ejercicio donde te muestro)
 - Concéntrate en tu respiración, siente como el aire entra y sale de tu nariz
 - Cuando sientas que estás concentrado en el momento presente, toma el pedazo de alimento que escogiste y tenlo en tus manos por un segundo. Explora cómo se siente en tus manos, cuál es su textura.
 - Mientras lo exploras con tus manos, piensa qué tuvo que pasar para que ese alimento llegara a ti. Agradece por cada una de las personas que participó en ese proceso. Agradece también a la naturaleza por dártelo.
 - Ahora, lleva el alimento cerca de tu nariz y huélelo. Disfruta el olor. Estás salivando?
 - Ahora, prueba el alimento. Explora exactamente a qué sabe tu comida. Mastica con calma.
 - Observa cómo la textura del alimento va cambiando a medida que vas masticando.
 - Ahora traga el alimento, y observa qué sensaciones tienes a medida que va pasando por tu tracto digestivo.
 - Ahora vuelve a respirar profundo y abre los ojos
-
- No tienes que hacer esto cada vez que comas, es solo un pequeño experimento, pero la idea es que te ayude a ser más consciente de tu comida y que cada vez que vayas a comer te des un momento para agradecer y para sentir y observar lo que estás comiendo.
-





05 Deja las redes sociales a la hora de comer y encuentra placer en lo que estás comiendo

Pon tu teléfono a un lado cuando vayas a comer y concéntrate en tu comida. Saborea lo que estás comiendo, come despacio y mastica.

Puede que estos días hayas tenido que dejar de comer alimentos que te encantan. Intenta no mortificarte tanto por eso, sino que concéntrate en encontrar el placer a lo nuevo que estás comiendo. Decora tu plato y ponlo bonito para que además esté llamativo para tus ojos.

06 Haz una lista de todo lo que te estresa hoy en día

Una de las mejores formas de reducir tus niveles de estrés es hacer una lista de todo eso que te estresa hoy en día. Al lado de la lista, escribe si lo puedes controlar o si no puedes hacer nada al respecto. Para todo lo que escribiste que tenías control, comienza a tomar acción para cambiar la situación. Para lo que no tienes control, busca formas como la meditación, el ejercicio o el yoga para reducir tu ansiedad frente a la situación.

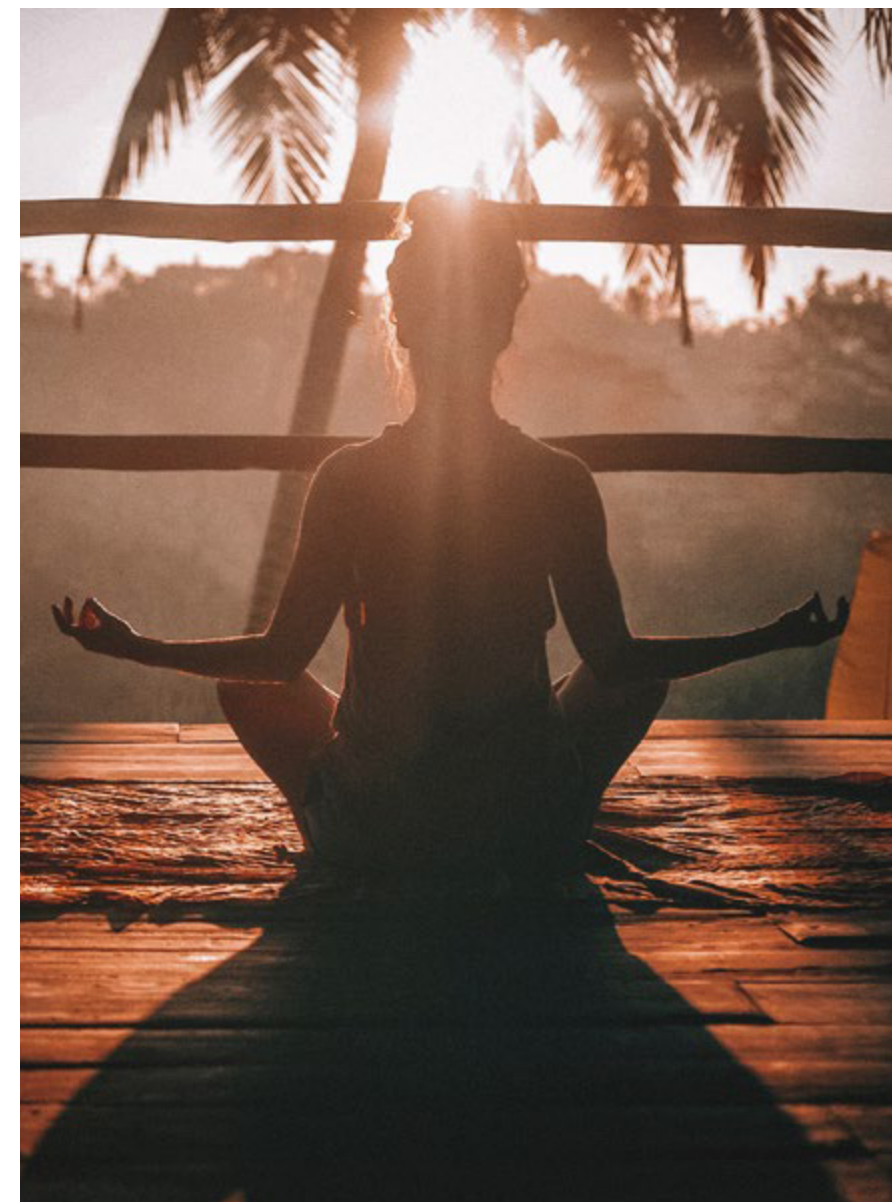
07 Haz ejercicio, mueve tu cuerpo

El movimiento es absolutamente fundamental para nuestra salud. Somos seres que están diseñados para movernos constantemente y necesitamos del movimiento para estar saludables.

- Algunos de los beneficios del ejercicio son:
- Mejora tu estado físico y tus niveles de energía (esta es la más obvia)
- Regula la presión arterial y los niveles de glucosa en la sangre
- Mejora la salud de tus articulaciones y tu densidad ósea
- Mejora tu estado de ánimo al secretar diferentes hormonas y neurotransmisores como la serotonina y dopamina
- Mejora el funcionamiento del cerebro
- Reduce el riesgo de casi cualquier enfermedad crónica

Durante estos 21 días debes seguir con tus rutinas de ejercicio. Si no tienes rutinas de ejercicio establecidas, te invitamos a que te tomes estos 21 días como un nuevo comienzo y empieces a hacer algo de movimiento. Cuando sientas ansiedad, sal a caminar o haz algo que te guste. Aquí van algunas ideas:

- En vez de tomar el ascensor sube y bajas las escaleras
- Camina al trabajo
- Si te tienes que movilizar en transporte público, bájate unas cuerdas antes y camina
- Busca una clase de rumba, aeróbicos o algo que te guste e inscríbete
- Invita a tus amigos a caminar
- Baila en tu casa



08 Sé compasivo contigo mismo

Puede que los primeros días te sientas ansioso, quieras volver a comer alguno de los alimentos que no puedes. Normalmente nos da rabia no tener la voluntad suficiente o tener esos pensamientos. También, en estos días puede que te sientas más irritable. En estos momentos es cuando debemos tratarnos con amabilidad y comprensión. Si hoy estás especialmente enojado contigo mismo, haz el siguiente ejercicio:

- Haz el ejercicio de respiración diafragmática por unos minutos.
- Luego piensa en la razón por la cual estás de mal genio contigo mismo, o lo que no te gusta de ti mismo. Puede ser que estés pensando dejar la dieta y eso te haga dar rabia.

- Comienza a ser consciente de lo que ese pensamiento o sentimiento hace en tu cuerpo. Comienza a observar las emociones y sensaciones corporales. Sientes rabia? Donde la sientes? Sientes angustia? Tal vez sientes algo en el pecho o en el estómago?
- Toma un papel y lápiz y escribe una carta a ti mismo tratándote con compasión. Escribe sobre la situación y ofrécete disculpas, luego date un consejo a ti mismo. Escribe que a todos nos pasan cosas similares, y que es humano sentirse así.
- Cada vez que sientas rabia hacia ti mismo, recuerda la carta o léela.

09 Crea una cita contigo mismo

Estos 21 días son una gran oportunidad para reconectar contigo mismo. Así que haz algo especial solo para ti. Recuerda algo que te gusta y que hace mucho tiempo no has hecho. Puede ser hacerte un masaje, ir a cine solo, ir a un museo, ir a bailar, etc. Programa la cita y haz de ese momento algo, muy especial!

10 Busca tu mejor playlist de música para el día de meal prep

Como ya te contamos antes, es ideal que tengas un día donde prepares la mayor cantidad de tus comidas, de manera que puedas luego tener comidas deliciosas en corto tiempo. A esto llamamos meal prep. Ese día seguramente vas a pasar mucho tiempo en la cocina, así que asegúrate que sea un tiempo que disfrutes. Una de las formas de hacerlo es poniendo música que te guste. ¡Escoge tu playlist favorito y listo! ¡Se vale bailar mientras cocinas!

11 Ve una película que te anime.

Las películas tienen el poder de cambiar nuestras emociones, porque al ver una historia podemos sentir lo que los personajes están sintiendo. Es por esto que te recomendamos que veas películas que te suban el ánimo. Aquí van algunas de nuestras favoritas: En Busca de la Felicidad, Hector y la Búsqueda de la Felicidad, El gran hotel de Budapest, Pequeña Miss Sunshine,

12 Practica empatía: haz algo bueno por un desconocido hoy

Está comprobado que un componente grande de la felicidad está en dar a los demás. En servir. Hoy planea hacer algo bueno por alguien que no conoces.

Algunas ideas podrían ser:

- Darle el paso a alguien mientras manejas
- Pagarle el café al que sigue en la línea
- Dona tu ropa
- Lleva una comida deliciosa y saludable en el carro y dásela a la primera persona que te pida monedas en la calle.
- Déjale un regalo a un vecino que no conozcas
- Regálale un chocolate a alguna persona con la que te cruces hoy
- Dona 1 hora de tu día en alguna fundación

13 Sé vulnerable: Entabla una conversación honesta con un amigo o ser querido.

La vulnerabilidad es el estado en donde nos ponemos al descubierto ante los demás. Exponemos nuestros miedos, sueños, pensamientos y sentimientos. La vulnerabilidad puede ser miedosa porque nos ponemos en un estado donde el otro podría atacarnos. Sin embargo, cuando somos vulnerables, somos realmente nosotros, sin máscaras ni protecciones. Cuando somos vulnerables le permitimos al otro vernos tal cual y como somos, esto crea lazos muy fuertes y relaciones totalmente honestas. Lo que pasa normalmente es que en el día a día utilizamos muchas máscaras para protegernos, y no dejamos a los demás (e inclusive a nosotros mismos) vernos como somos. Te invitamos a que tengas una conversación honesta con alguien, que seas vulnerable y que dejes salir todo lo que has guardado. Hazlo con amor hacia ti mismo y hacia los demás y verás cómo tus relaciones se fortalecen.

14 Haz una lista por 5 minutos sin parar de las cosas buenas que tienes en tu vida

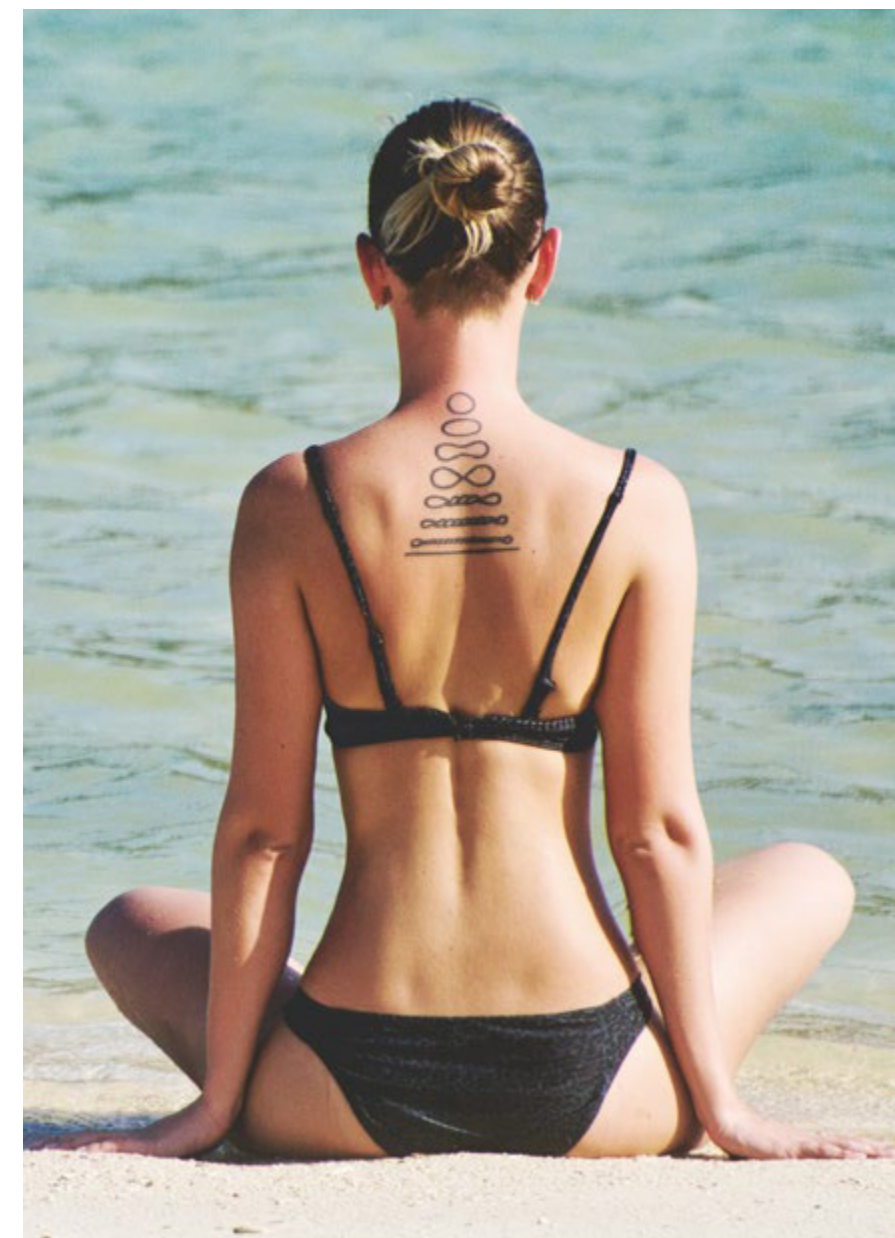
Muchas veces pasamos por alto algunas cosas buenas que tenemos en la vida porque nos acostumbramos a ellas. Damos por hecho que las tenemos y que tienen que pertenecer ahí para siempre. Cuando hacemos el ejercicio de escribir por 5 minutos las cosas buenas que tenemos en nuestra vida, tenemos que forzarnos a pensar más allá de las que siempre recordamos y por las que siempre estamos agradecidos: nuestra familia, trabajo, casa, etc. 5 minutos es un largo tiempo para agradecer y de esta manera empiezas a ser consciente de la cantidad de bendiciones que tienes en tu vida.

15 Conéctate con la naturaleza

Somos naturaleza, venimos de ella y necesitamos conectarnos con ella. No hay nada que te de más energía que conectar con la naturaleza, dar un paseo por un parque, quitarte los zapatos, acostarte sobre el pasto o bañarte en una quebrada. Hoy intenta hacer algo al aire libre.

16 Ten una cita romántica

La conexión con nuestros seres amados es igual de importante que la comida que ingerimos a la hora de mantener una buena salud. Así que hoy fortalece esa relación significativa que hay en tu vida. Si en este momento estás soltero(a) ten una cita contigo mismo o con un amigo especial.





17 Ve a una clase de yoga o meditación.

Si no puedes ir a algún lado, busca un video en YouTube te recomendamos a:

- **Yoga with Adriene**
- **Cristyogui**
- **Xuan Lan Yoga**
- **Yoga en Gaia**

18 Escríbete una carta a ti mismo agradeciéndote por todo lo que has hecho por ti. O, escríbele una carta a alguien más

Hoy dedícate un tiempo a ti. Escríbete una carta donde puedas darte las gracias por todo lo que has hecho por ti. Agradece por este momento que te estás permitiendo conocerte mejor. También agradece el haber decidido ponerle atención a tu salud.

Además de agradecerte, agradece a alguien más. Siempre damos por hecho que las personas saben cómo nos sentimos ante algo que hicieron por nosotros. Pero no siempre es así. Además, es muy lindo tomarse el tiempo para agradecer. Así que hoy tómate un tiempo y escríbele una carta o una nota de agradecimiento a alguien mas. No solo harás feliz a esa persona, sino que tu nivel de felicidad aumentará también.



19 Haz alguna obra de caridad

Hoy recoge toda tu ropa que ya no uses y esté en buen estado o reúne los juguetes de tus hijos que ya no usen y regálalos. Es más, te retamos a que regales algo que te gusta mucho.

También puedes donar tu tiempo, yendo a una fundación como voluntario. Estas fundaciones siempre necesitan ayuda, así sea para organizar papeles o atender a sus beneficiarios.

Puedes donar dinero también. Escoge una fundación con la que resuenes y escríbeles una carta de agradecimiento y dales algo de dinero.

20 Llama a un amigo al que no has llamado hace mucho tiempo

Como ya lo hemos hablado, la conexión con nuestros seres queridos es uno de los componentes más importantes de la salud. Aprovecha estos días en donde estás reiniciando un nuevo tú y llama a alguien que quieras mucho, con el que hace mucho tiempo no hablas. Hazle saber cuan agradecido estás de tener esa amistad.

21 Aprende a conectar con tu cuerpo a través de la meditación

Hoy en día se sabe que la meditación tiene una gran cantidad de beneficios para nuestra salud. Uno de los beneficios es que logras conectar con tu cuerpo. Nuestro cuerpo es la máquina más increíble jamás creada. Es un aparato que es capaz de sanarse y regenerarse por si solo. Pero necesitamos conectarnos con él para que todo esto suceda. El problema ha sido que llevamos años sin conectarnos con nosotros mismos. Es por esto que caemos en acciones y rutinas que nos perjudican. Cuando estamos conectados con nosotros mismos, sabemos qué comidas nos caen bien y qué no, qué actividades son buenas para nosotros y cuáles no. Te invitamos a que explores la meditación como una forma para conectarte contigo mismo.

Puedes empezar haciendo por 5 minutos este ejercicio:

- Busca un lugar cómodo donde puedas sentarte por 5 minutos sin interrupción
 - Siéntate cómodamente (puede ser en una silla) y cierra los ojos
 - Comienza a ser consciente de tu respiración. Observa como el aire entra y sale de tu nariz. Simplemente observa la respiración, sin la necesidad de cambiarla o controlarla. Observa si el aire se siente frío o templado. Observa la sensación que aparece en tus fosas nasales cuando el aire entra y sale.
- Ahora, haz un escaneo por tu cuerpo, comenzando por la cabeza y terminando por los pies. ¿Hay tensiones en alguna parte? ¿Cómo se siente la silla o la superficie sobre la cual estás sentado? ¿Está haciendo frío o calor?
 - Quédate realizando este escaneo por unos minutos. Puedes también quedarte observando la respiración. Tus pensamientos van a seguir, así que no te preocupes por tratar de poner la mente en blanco. Simplemente cuando seas consciente que te distrajiste con un pensamiento, vuelve a observar tu respiración.

Checklist de actividades

Aquí puedes llevar un registro de qué actividades has realizado en estos días:

01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.
08.	09.	10.	11.	12.	13.	14.
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.

El fin del comienzo del resto de tu vida

Cuando estés acabando los 21 días, queremos que sepas que no has acabado con este proceso. Los 21 días son solo el comienzo de un nuevo inicio, un nuevo o una nueva tú.

Cuando terminas los 21 días, comienzas la reintroducción de los alimentos. Pero cuando terminas la reintroducción de los alimentos, no queremos que vuelvas a tus hábitos antiguos.

Ten en cuenta todo eso que has aprendido sobre ti mismo y aplícalo para tu bienestar. Seguramente has

aprendido cuáles comidas te sientan mal y cuales te hacen sentir genial. Sigue comiendo de esta manera. Asimismo, seguramente has aprendido sobre cómo reaccionas ante el estrés y cómo manejar la ansiedad, sigue practicando lo que hayas aprendido.

¡Te deseamos una vida larga, llena de bienestar y felicidad!

Diario de todos los días.

Día: _____

Alimentos y bebidas (cantidad, tipo) Cómo me sentí al comer esto?

Desayuno		
Media mañana		
Almuerzo		
Media tarde		
Cena		

¿Cuántas horas dormí?

¿Qué ejercicio hice hoy?

¿Cómo me sentí ante el

¿Qué hice para fortalecer

¿Qué tan bien dormí?

¿Cómo me sentí?

estrés?

mis relaciones?

--	--	--	--

Qué puede suceder durante la dieta de eliminación?

En estas tres semanas tu cuerpo va a enseñarte muchas cosas. Los primeros diez días de la eliminación son los más difíciles, pues se genera casi que un síndrome de abstinencia, donde algunas personas pueden experimentar más cansancio, dolor de cabeza, ansiedad y aumento de los síntomas que tenían al inicio. Pero, ¿cómo puede ser que comer saludable, sin aditivos, comida real y nutritiva haga que nos sin-

tamos así? NO ES LO QUE COMEMOS, es nuestro sistema inmune. Los anticuerpos que se producían contra los alimentos consumidos anteriormente se quedan sin sustrato y esto genera síntomas al inicio. Pero si mantienes la guardia, las dos semanas siguientes van a ser muy enriquecedoras. Vas a ver cómo tus síntomas van desapareciendo o disminuyendo de intensidad, y cómo el proceso cada vez es más llevadero.



¿Estás en el día 21?

¡Felicitaciones! ¡Lo lograste! Queremos decirte que haber llegado hasta este punto no es una tarea fácil. Esperamos haberte motivado lo suficiente para que “no hayas tirado la toalla” en la mitad del proceso. ¿Pero, sabes qué? Si no lo lograste esta vez puedes volverlo a intentar. Hay un momento para todo, y tal

vez existe un motivo por el cual no sea el tiempo adecuado para hacerla. Pero llegará. Ya tienes las herramientas.

Si por el contrario no rompiste tu compromiso aún te queda un camino muy importante por recorrer:



La reintroducción de los alimentos

Este es el momento más importante de todo el proceso. Es donde puedes sacar el mayor provecho de estos 21 días de esfuerzo. Lo primero que queremos que hagas es autoevaluarte de nuevo con el cuestionario de síntomas médicos. Allí es importante que hagas anotaciones, tanto al principio como al final de detalles de dolores específicos, intensidad, localización y horarios, porque aunque no lo creas, lo que nos deja de doler o molestar no lo volvemos a recordar.

Luego de realizado el cuestionario puedes comenzar a reintroducir alimentos. Esto se hace individualmen-

te. Por ejemplo, si vas a probar el huevo come claras y pruébalas el primer día dos o tres veces. Luego espera un mínimo de tres días y observa síntomas como fatiga, dolor de cabeza, síntomas gastrointestinales, trastornos del sueño, síntomas urinarios, dolor articular, o cualquier cosa que adviertas y la pones en tu diario de reintroducción. Si aparece un síntoma indeseado elimina de nuevo el alimento y ESPERA hasta que el síntoma se resuelva para probar con un nuevo alimento.

En el pdf de la lista de alimentos encuentras más recomendaciones de cómo hacer la etapa de reintroducción y si tienes dudas está el grupo de apoyo donde puedes resolverlas.

GRUPO DE FB



Recomendaciones:

- NO mezcles alimentos, así sabrás claramente cual alimento hay que dejar por fuera.
- Deja los alimentos más inflamatorios para el final: Lácteos, Gluten, maíz, y soya.
- No tengas prisa, si te sientes de maravilla, no hay afán en reintroducir los alimentos que más frecuentemente consumías, pues claramente si estas dentro del programa era porque de algún modo tu modo de alimentarte te estaba generando síntomas.

El fin del comienzo

Esperamos que esta experiencia te haya enriquecido a ti, haya sanado tu cuerpo y calmado tu mente, y que a través de Tu experiencia se genere una ola de bienestar a tu alrededor. Si tú estás mejor, tu entorno también lo estará, desde tu familia hasta tus amigos se van a ver motivados al cambio. Ya nos ha sucedido a nosotras.

Enseña, comparte, motiva, para que esta comunidad crezca y ya no sea una ola sino un Tsunami de bienestar.

Gracias por confiar en nosotras.

.....

N A M A S T E



un dos tres cien

un reinicio para
el cuerpo mente y alma