

NAZARET MUÑOZ PÉREZ

La dieta Mediterránea

Recomendaciones y
consejos para mejorar
la nutrición



- 1- ¿Por qué dieta mediterránea?
- 2- Pirámide alimentaria
- 3- Plato de comida
- 4- Errores y consecuencias
- 5- Alimentos a evitar
- 6- ¿Qué es el glutamato?
- 7- Alimentos que incluir



1. ¿POR QUÉ LA DIETA MEDITERRÁNEA Y OTRAS NO?

Es esencial que todos los profesionales de la salud hagan recomendaciones sobre bienestar, y así como se sugiere la actividad física, también se debe promover una nutrición adecuada. Las dietas milagro, cetogénicas, hiperproteicas, ayunos, etc., no son consideradas saludables y solo pueden ser recomendadas por un graduado en nutrición o un endocrinólogo que evalúe si, en ese momento y para esa persona, los beneficios superan los riesgos asociados.

DIETA CETOGÉNICA:

La dieta cetogénica se caracteriza por ****adelgazamientos rápidos**** a través del consumo exclusivo de carne, grasas, huevos y otros alimentos hiperproteicos, limitando al máximo los carbohidratos como arroz, pasta, patatas, legumbres, hortalizas y frutas. Esto puede llevar a:

****Descalcificación ósea****

****Daños renales****

****Fatiga y mareos****



Además, provoca una significativa pérdida de líquidos y electrolitos, aumentando el riesgo de deshidratación y elevando los niveles de colesterol y triglicéridos, que son factores de riesgo cardiovascular. Para aquellos que sufren de hiperuricemia (ácido úrico elevado), esto puede agravar la situación y desencadenar un ataque de gota. A corto y medio plazo, se puede experimentar una pérdida de ****proteína muscular**** e incluso de ****proteína visceral****, ya que el cuerpo utiliza estas proteínas como fuente de energía. El exceso de acetona y otros cuerpos cetónicos puede provocar pérdida de apetito y náuseas.

En las dietas hiperproteicas, se identifican cambios en la expresión de ****580 genes****: 148 se expresan de manera beneficiosa, aumentando el metabolismo energético, mientras que 432 se expresan de forma negativa, afectando el sistema inmune y la replicación celular, lo que podría aumentar la probabilidad de cáncer.

AYUNO INTERMITENTE

El ayuno intermitente consiste en omitir la cena y ha demostrado tener beneficios evidentes en el tratamiento del síndrome metabólico en estudios a corto plazo. Sin embargo, se carece de estudios a largo plazo que consideren cómo este tipo de ayuno afecta la expresión genética, que varía de persona a persona. Además, existen enfermedades como el Parkinson o ciertas patologías musculares degenerativas, donde la causa radica en una autofagia descontrolada, lo que genera incertidumbre sobre si estos ayunos podrían acelerar dichas condiciones.

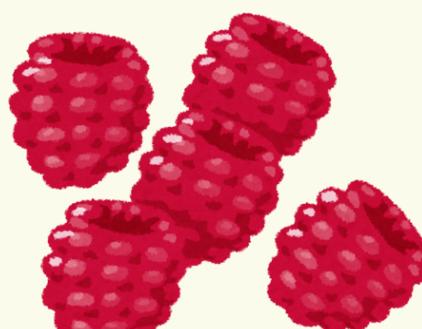
Hay evidencia científica que sugiere que:

- En el ayuno intermitente, la expresión genética puede ser inadecuada.
 - La glucosa en sangre puede alterarse a lo largo del día si se omite el desayuno.
 - Los niveles de cortisol pueden aumentar de manera crónica si se practican estos ayunos de forma continua.
 - La concentración mental puede verse afectada negativamente con el ayuno intermitente.
- Además, es importante recordar que el hígado requiere ciertas vitaminas y minerales a lo largo del día para llevar a cabo su función de desintoxicación, y al no alimentarlo adecuadamente, se obstaculiza este proceso.



Saltarse comidas a medio plazo puede alterar la microbiota intestinal, incrementando las intolerancias y reacciones adversas a una variedad de alimentos. Las personas con daño en la lámina propia del intestino pueden ser más propensas a sufrir lesiones musculares o esguinces continuos, ya que los metabolitos generados pueden pasar más fácilmente al torrente sanguíneo y depositarse en articulaciones, ligamentos y tendones.

No desayunar se considera una de las principales causas de formación de cálculos biliares. Estos comienzan a formarse después de seis horas sin consumir alimentos (sin contar el periodo de la noche). Cuando la vesícula se contrae, produce enzimas gástricas y detiene la digestión; este déficit de enzimas puede llevar a gastritis. Además, como efecto secundario, los problemas en la vesícula pueden desencadenar un hiperestrogenismo en las mujeres.





DIETA HIPERPROTEÍCA

La acidosis es una complicación común asociada a las dietas hiperproteicas. Estas dietas se pusieron de moda para aumentar rápidamente la masa muscular y perder peso, pero pueden provocar una inflamación renal de bajo grado.

Esta sobrecarga en la víscera puede causar dolor y problemas en la metámera del riñón, incluyendo molestias lumbares, tensiones en los músculos pelvitrocantéreos, en el tensor de la fascia lata, tendinopatías en el tendón de Aquiles y sobrecarga en los gemelos. Estas lesiones tienden a no curarse completamente, o bien, se resuelven solo para que surja otra lesión en la misma metámera.

Además, la mayoría de los estudios sobre estas dietas son a largo plazo, generalmente de un año, y se realizan en un número reducido de personas. Un estudio que se llevó a cabo durante diez años sobre dietas hiperproteicas demostró que pueden causar daño irreversible en la expresión genética, síndrome metabólico y un aumento en la incidencia de cáncer. Es importante destacar que muchas personas que no siguen una dieta hiperproteica, pero creen que están comiendo saludablemente, también consumen un exceso de proteínas a diario.

2. La Pirámide Alimentaria

La pirámide de la dieta mediterránea sugiere disfrutar de comidas cocinadas a fuego lento, utilizando ingredientes locales y de temporada, en compañía de la familia, sin prisas y sin distracciones como la televisión o el móvil. Es fundamental realizar actividad física diaria por diversión con amigos. Si no se sigue este estilo de vida, es necesario ser más estricto en otros aspectos para preservar la salud. Esta es la base de la pirámide.

Comidas Principales:

- ****Hidratación:**** Beber abundante agua (1,5 litros). Si se realiza deporte o hace calor, se debe aumentar esta cantidad.
- ****Verduras:**** Consumir 2 raciones al día, incluyendo verduras de raíz, de hoja verde y redondas como coles y cebollas. Es recomendable que al menos una de estas raciones sea cruda y la otra cocinada (preferiblemente por la noche).
- ****Frutas:**** Incluir 2 o 3 raciones al día. El exceso puede agravar el síndrome metabólico.
- ****Cereales integrales:**** 1-2 raciones al día, asegurando que al menos el 70% sea integral.

Diariamente:

- ****Grasas:**** 3-4 raciones al día de aceite de oliva virgen extra. Se desaconseja el consumo de leche.
- ****Fitoquímicos:**** 1-2 raciones al día de hierbas aromáticas, ajo, cebolla, frutos secos, semillas, raíces y especias. Estos alimentos potencian las propiedades de los vegetales.

Semanalmente:

****Proteínas:**** 2 raciones al día.

Huevos: 2-4 raciones a la semana.

Pescado: 2-3 raciones a la semana.

Aves de corral: 1-2 raciones a la semana.

Carne blanca: 1-2 raciones a la semana.

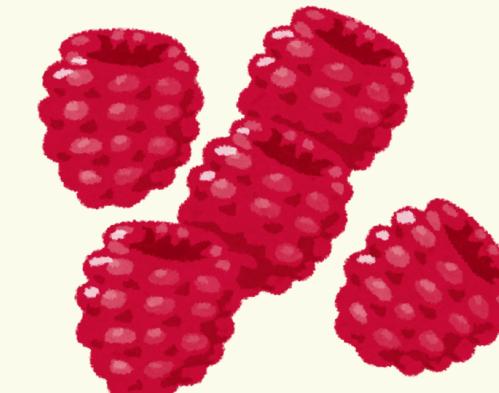
Carne roja: 1 ración cada 10 días.

Legumbres: 2-3 raciones a la semana.

La cantidad recomendada de proteína es de 0,8-1 gr/kg/día.

Muy Eventualmente:

****Grasas saturadas y trans:**** Carnes procesadas, alimentos industriales y bollería. Estos son alimentos cancerígenos, degenerativos y 100% nocivos para todas las personas.



3. Plato de comida

Recuerda que los fitoquímicos son esenciales. Come vegetales de todo tipo y a diario. Cuanta más variedad y color mejor. Si es de temporada mejor. Incluye en tu dieta diaria una ración de vegetales cruda y otra cocinada

Nazaret Munoz

Aporta a tu dieta vitaminas, minerales y fibra soluble. Cuanto más color mejor. No pasarse de tres piezas al día. El exceso de fructosa es tóxico como el alcohol.

Nazaret Munoz

Son ácidos grasos antiinflamatorios y monoinsaturados los frutos secos crudos, aguacate, aceite de oliva. Tomar en poca cantidad las grasas saturadas de origen animal. Evitar las grasas trans muy nocivas en bollería, lácteos y productos procesados. El exceso de grasa produce endotoxinas y estas inflamación.

Nazaret Munoz



Bebe agua e infusiones variadas. Al menos 1,5 a 2 litros

Nazaret Munoz

El exceso de hidratos de carbono, sobre todo refinados produce SÍNDROME METABÓLICO. Su déficit produce fatiga, debilidad, daño arterial y déficits nutricionales

Nazaret Munoz

El exceso de proteínas produce ACIDOSIS, y esto tendinopatías. Come carne roja muy eventual, y mejor pescado y legumbres.

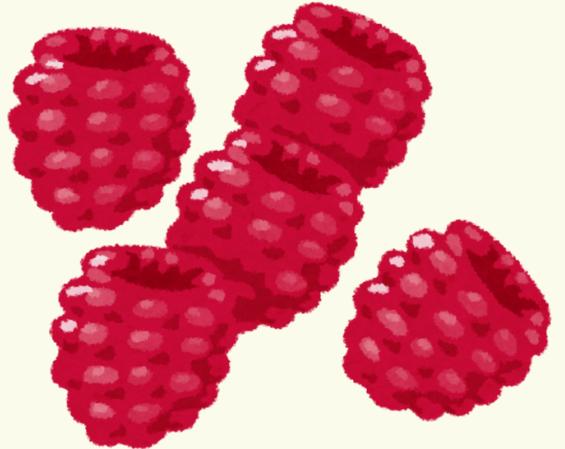
Nazaret Munoz

RESUMEN DE UNA DIETA SALUDABLE Y EJEMPLO

- Aporta los niveles óptimos de nutrientes.
- Es antioxidante y antinflamatoria.
- Mejora la flora intestinal, el epitelio intestinal, con lo que aumenta el sistema inmune, disminuye la agresividad de ataques autoinmunes y disminuye los estrógenos y regula el sistema endocrino.
- Mejora la desintoxicación hepática y disminuye la congestión de los emuntorios
- Contiene pocos alimentos perjudiciales para la salud.
- **Hidratos de carbono complejos (integrales):** 45-50% del plato. Cereales integral 1 vez al día y legumbres 2-3 veces por semana.
- **Aceites y grasas de calidad:** 20-30% del plato. Semillas y frutos secos crudos 20g al dia. Aceite de oliva 3-4 veces al día.
- **Proteínas de calidad:** 15-20% del plato. Carne roja 1 vez cada 15 días, carne blanca 2-3 veces por semana y pescado 3-4 veces por semana. Huevos 7 a 10 por semana
- **Verdura:** 1 vez al día 50% del plato
- **Fruta** 3 veces al día
- **Ensalada** 1 vez al día
- **Agua:** de 1,5 a 2 litros e infusiones a dia.
- **## Desayuno:**
Bebida vegetal con cacao, pan integral de espelta con aceite de oliva, jamón y tomate.
- **##Almuerzo:** un plátano, unas nueces y un trozo de chocolate 90%.
- **##Comida:** ensalada de canónigos, tomate, pasas y huevo cocido y paella de marisco.
- **##Merienda:** pequeño bocadillo de pan integral de espelta, pechuga de pavo 95%, tomate, lechuga y mayonesa casera de aceite de oliva.
- **##Cena:** puré de calabaza y zanahoria al curry. Salmón a la plancha con puré de patata y boniato



4. ERRORES COMUNES EN LA DIETA Y SUS CONSECUENCIAS



Exceso de proteínas:

Un consumo elevado de proteínas de origen animal puede causar acidosis, lo que a su vez genera una disfunción o inflamación de bajo grado en los riñones. A largo plazo, esto puede llevar al síndrome metabólico y disbiosis. Los pacientes suelen consultar por tendinopatías persistentes, sobrecarga muscular o fascitis plantar. Esto es frecuente en dietas de adelgazamiento donde se eliminan los carbohidratos y se incrementan las proteínas, así como entre quienes asisten al gimnasio en busca de ganar masa muscular. Además, este exceso puede causar daños irreversibles en la expresión genética y aumentar la incidencia de cáncer. También se ha demostrado que la acidosis contribuye a la osteoporosis en la población.

Exceso de carbohidratos refinados

Estos carbohidratos son de rápida absorción y pueden desencadenar el síndrome metabólico, un conjunto de factores de riesgo que incluye diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas. Esto se traduce en un aumento de grasa abdominal, hipertensión arterial, niveles altos de triglicéridos, disminución del colesterol HDL (bueno) y elevación de los niveles de azúcar en ayunas.

Exceso de grasas saturadas y grasas trans

Presentes en productos de bollería industrial, carnes y alimentos procesados, estas grasas causan inflamación de bajo grado en el hígado. Las grasas trans son responsables de desórdenes inflamatorios, ya que el sistema inmune no las reconoce y las ataca. Por lo tanto, quienes padecen enfermedades autoinmunes deben evitarlas. Estas grasas generan rigidez celular y un tejido conectivo duro, son proinflamatorias y difíciles de digerir. Es importante tener cuidado con los alimentos que contienen grasa y se hornean, ya que se saturan, creando grasas similares a las trans en términos de salud. Pueden causar dolor, alteraciones intestinales, respiratorias, menstruales y síntomas musculoesqueléticos. También es fundamental cocinar a temperaturas bajas, por debajo de los 200 °C, y evitar el recalentamiento de aceites.

4. Alimentos a evitar

ACEITES VEGETALES Y GRASAS TRANS

- ****Aceites a considerar**: Palma, girasol, colza o canola, maíz, soja, aguacate, linaza, argán, cacahuete, sésamo, semillas de uva, nuez, coco* y oliva*.**
 - ****¿Por qué evitar estos aceites?**: No se deben utilizar a altas temperaturas debido a la oxidación que ocurre, lo que los convierte en altamente inflamatorios. La única excepción es el aceite de oliva virgen extra y el aceite de coco virgen, que son adecuados para cocinar.**
 - ****Problemas adicionales**: La hidrogenación es otro inconveniente. Para evitar que los aceites vegetales se enrancien fácilmente, se someten a un proceso de hidrogenación, lo que los transforma en grasas poco saludables para el organismo, como ocurre con las margarinas y los aceites vegetales en galletas y helados.**
- Si decides usar estos aceites, hazlo en crudo. Para freír, utiliza únicamente aceite de oliva virgen extra y aceite de coco virgen.**

LECHE

La leche no se considera parte de los alimentos de la dieta mediterránea, aunque sí lo son los yogures y quesos bajos en grasa y en pequeñas proporciones.

El consumo de grasa láctea incrementa las bacterias reductoras de sulfato, lo que genera una alta concentración de sulfuro, degradando las proteínas MUC2, que son responsables de la formación de moco (gel de moco oligomérico) que protege el epitelio intestinal. Este fenómeno puede aumentar la inflamación intestinal y el riesgo de padecer enfermedad inflamatoria intestinal. Además, la grasa de la leche, compuesta por grasas trans y saturadas, impide la conjugación de los ácidos biliares y puede cronificar problemas como el SIBO y la gastritis.

La renina o lactofermento es la enzima encargada de digerir principalmente la proteína de los lácteos. Sin embargo, esta enzima se pierde en la edad adulta, lo que sugiere que la mayoría de nosotros somos intolerantes a la lactosa.

La leche de vaca contiene lactoglobulina y lactoalbúmina. Debido a un déficit enzimático común, la digestión de estas proteínas puede ser deficiente, alterando la microbiota intestinal y provocando una reacción autoinmune que, a largo plazo, puede afectar las mucosas. Por otro lado, una variante de la beta-caseína se transforma en beta-casomorfina durante la digestión, generando una respuesta inmune similar a la que se produciría ante un virus. La A1 casomorfina está asociada con diabetes tipo 1, autismo, esquizofrenia y ataques cardíacos.

Un dato relevante a favor de la lactancia materna es que las bifidobacterias en la microbiota de los bebés alimentados al pecho están positivamente relacionadas con un buen estado de salud. En contraste, los lactantes alimentados con fórmula presentan niveles reducidos de bifidobacterias y un aumento de bacteroides y Escherichia coli, lo que puede resultar en una respuesta inmune exagerada, como alergias.

ADITIVOS:

Los aditivos pueden provocar reacciones alérgicas, trastornos digestivos y nerviosos, así como hiperactividad en los niños. A largo plazo, ciertos conservantes y colorantes se han vinculado a un mayor riesgo de cáncer y alteraciones en la microbiota intestinal. Es fundamental leer las etiquetas y evitar los alimentos ultraprocesados.

- ****Colorantes artificiales**:** E-102, E-104, E-110, E-122, E-124, E-127, E-133...
- ****Conservantes**:** E-211, hidroxibenzoatos (E-214 a E-219), nitratos y nitritos (E-249 a E-252), sulfitos (E-220 a E-228)
- ****Potenciadores del sabor**:** Glutamatos E-620 a E-625
- ****Antioxidantes**:** Galatos (E-310 a E-312), butilhidroxitolueno (E-321 o BHT), y butilhidroxianisol (E-320 o BHA), ortofosfato de sodio E-339
- ****Espesantes**:** E 480 y E-466
- ****Edulcorantes**:** acesulfamo K o E950, aspartamo E951, sacarina E944 y sucralosa E955



ZUMOS:

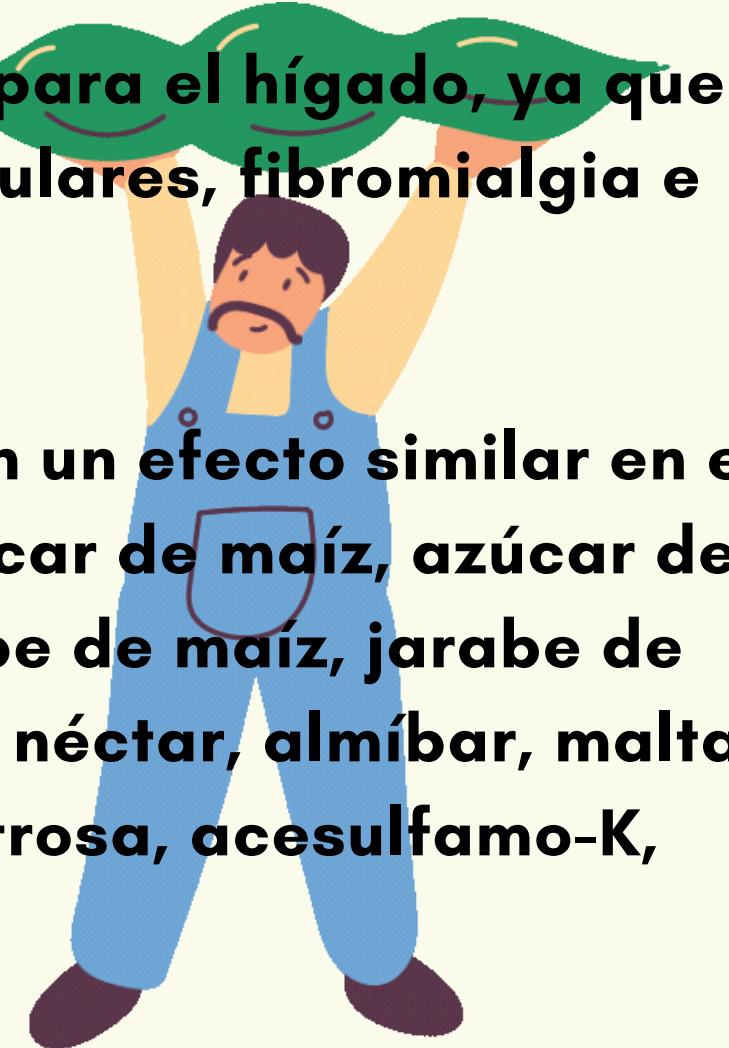
Es fundamental prestar atención y seleccionar aquellos que contengan “o”. No son la opción más saludable, ya que se asemejan a un refresco. Al exprimir la fruta, se pierde la fibra y se libera el azúcar. Además, la fibra también arrastra la enzima fructosa. Esta fructosa llega al hígado, donde no puede ser procesada y se convierte en grasa, lo que puede dar lugar al hígado graso. Un vaso de zumo equivale a aproximadamente 17,75 gramos de azúcar. La mejor alternativa es consumir la fruta entera.

Azúcares y Edulcorantes Artificiales

La OMS sugiere un límite diario de consumo de azúcar de 25 gramos para adultos y 16 gramos para niños. Para los menores de 3 años, la recomendación es de 0 gramos. Asimismo, se aconseja reducir el consumo a la mitad en adultos para obtener beneficios.

Es crucial entender que el azúcar y la fructosa son dos de los nutrientes más perjudiciales para el hígado, ya que liberan radicales libres que pueden causar síntomas como dolores, problemas cardiovasculares, fibromialgia e hígado graso.

Sustancias que Actúan como Azúcar. Aunque no son azúcar, las siguientes sustancias tienen un efecto similar en el cuerpo: azúcar, azúcar de caña, azúcar moreno, azúcar de coco, azúcar de remolacha, azúcar de maíz, azúcar de dátiles, miel, panela, jarabe de agave, jarabe de algarrobo, glucosa, jarabe dorado, jarabe de maíz, jarabe de malta, jarabe de arce, jarabe de avena, jarabe de arroz, malta de cebada, melaza, lactosa, néctar, almíbar, malta en polvo, maltitol, galactosa, maltodextrina, maltosa, edulcorante de maíz, fructosa, dextrosa, acesulfamo-K, aspartamo, advantamo, ciclamatos, neotamo, sacarina, sucralosa.



Es importante resaltar que los edulcorantes artificiales, como el aspartamo, la sucralosa y el maltitol, pueden tener un efecto adverso en la microbiota intestinal, sobrecargar el hígado y contribuir a problemas digestivos.

.SAL:

Debemos evitar la sal común, ya que contiene sodio y puede aumentar la tensión arterial, así como el riesgo de enfermedades cardiovasculares. En su lugar, podemos optar por la sal del Himalaya, que es rica en potasio y contiene solo una pequeña cantidad de sodio.*

La **penetración del sodio en el interior de las células y tejidos provoca la inhibición de la función enzimática, lo que afecta o bloquea la actividad normal del tejido. Aunque el cuerpo requiere una cantidad mínima de sodio para su funcionamiento adecuado, esta sustancia inorgánica se considera un mineral extracelular, ya que debe mantenerse fuera de las células, en los fluidos corporales.**

Por otro lado, el **potasio es el mineral intracestular, esencial para el metabolismo interno. Los vegetales que consumimos ya contienen las cantidades adecuadas de sodio para satisfacer nuestras necesidades. Sin embargo, el problema radica en que durante el envasado, la conservación y otros métodos de procesamiento, se pierde potasio y, además, se añade sal.**

Atención con la Hidrolización de Bebidas Vegetales de Cereales

Cuando se hidrolizan, se extrae el azúcar natural presente en los cereales, lo que resulta en un sabor más dulce y atractivo. No basta con revisar la lista de ingredientes para confirmar la ausencia de azúcar; es fundamental observar la tabla nutricional.

En el apartado de **hidratos de carbono, verifica la sección de **azúcares**.**

Si el producto está hidrolizado, aquí encontrarás entre **4 y 5 gramos de azúcar.**

Si no está hidrolizado, en esa misma sección debería aparecer un **0.**

Esto también se aplica a los cereales solubles.

Cuidado con los productos 0% materia grasa o desnatados

Al reducir las grasas, a menudo se añaden más azúcares o edulcorantes para mantener un buen sabor y textura. No hay que temer a las grasas, ya que son fuente de nutrientes esenciales y juegan un papel fundamental en una dieta equilibrada. Solo es necesario saber elegir cuáles son las grasas saludables.

Cereales Refinados

El trigo, el maíz y todas las harinas refinadas presentan un **alto índice glucémico. Estos alimentos aportan principalmente almidón, que se convierte en glucosa, pero carecen de vitaminas y minerales, lo que significa que no brindan nutrientes esenciales.**

- **El exceso de glucosa se almacena como grasa en el cuerpo, incluso si crees que consumes alimentos bajos en grasa.**
- **El refinamiento de la harina blanca destruye el 98% de vitamina E, el 85% de fibra, el 82% de vitamina B, el 80% de biotina, el 76% de vitamina K, el 50% de ácido linoleico, el 20% de proteína y el 100% de todos los minerales.**
- **Es recomendable sustituir el arroz blanco por arroz integral.**
- **Opta por harinas integrales en lugar de harinas refinadas para una dieta más equilibrada.**



Fiambres

Son carnes ultraprocesadas que debemos evitar, ya que están llenas de aditivos y conservantes. Incluso en su lista de ingredientes, encontrarás azúcar. Además, tienen un alto contenido de sodio, lo que puede contribuir a la hipertensión y a otros problemas cardíacos si se consumen en exceso. Por otro lado, contienen menos del 50% de carne.

***Solución:** Opta por aquellas que tengan al menos un 95% de carne. También es aconsejable evitar el consumo de carne animal por la noche, ya que las bacterias de putrefacción tienden a proliferar más durante ese tiempo.**

Cuidado con los Productos Saludables Falsos

- ****Productos engañosos**: Muchos productos se etiquetan como "bio" o "natural" sin cumplir con estas afirmaciones.**
- ****Ejemplos comunes**:**
 - **Paté de atún que solo contiene un 41% de atún.**
 - **Pan con masa madre que solo tiene un 2%.**
 - **Quinoa que apenas llega al 0,9%.**
 - **Leche de almendras cuyo ingrediente principal es agua y azúcar, con solo un toque de almendras.**
 - **Sopa de champiñones que consiste principalmente en harina, fécula de patata, sal, glutamato y solo un 1,2% de champiñón.**
 - **Zumo detox de alcachofa que en realidad contiene mayormente manzana y pera.**
 - **Nocilla sin azúcar que, al revisar la información nutricional, revela que tiene 51,5 g de azúcares, lo que equivale a la mitad del bote.**
- **Es fundamental **leer las etiquetas** y no dejarse llevar por la publicidad. Verifique siempre el ingrediente principal, que se presenta en orden de mayor a menor concentración.**



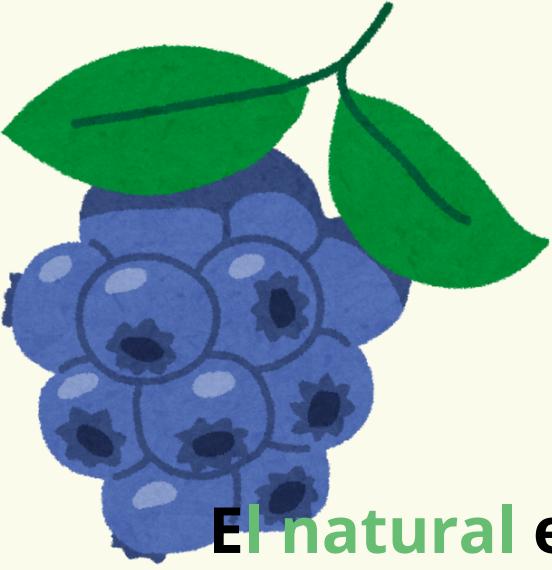
Tóxicos a Evitar en la Cocina

Consejos para una Cocina Saludable:



- ****Evitar el uso de plásticos:**** Opta por recipientes de vidrio en su lugar. Cuanto más tiempo esta en contacto el alimento con el tóxico más posibilidad hay de que migre el tóxico al alimento. A mayor temperatura, también habrá más migración de las sustancias tóxicas a la comida.
 - ****No todos los alimentos reaccionan de la misma manera frente a los tóxicos. Los alimentos más ácidos, como el tomate, son los que más tóxicos adquieren.**
 - ****Alimentos ricos en arsénico:**** Lavar el arroz ayuda a eliminar gran parte del arsénico. Evita las tortitas de arroz inflado que se comercializan como saludables, ya que utilizan arroz blanco. Al inflarlo, se incrementa su contenido de azúcar y puede alcanzar hasta 139 microgramos de arsénico por kilogramo.
 - ****Sartenes a evitar:**** No cocines con sartenes de teflón, PFOA o PTFE. En su lugar, elige acero inoxidable, hierro fundido, vidrio, cerámica o esmaltado, madera. Los daños producidos por el uso en los utensilios, cortes en las tablas, rasguños en las sartenes y ollas hace que estemos más expuestos a los tóxicos.
 - ****El aluminio y el cobre son metales asociados a distintos problemas de salud, evitar papel de aluminio y utensilios que los contengan, aunque estén cubiertos de otro material, al deteriorarse contactan con los alimentos.**
- **Pescados grandes:**** Evita el atún y el pez espada debido a su alto contenido de plomo y mercurio. Opta por pescados más pequeños.





5. ¿Qué es el glutamato?

El glutamato es fundamental distinguir entre el natural y el artificial.

El natural es un aminoácido presente de manera natural en muchos alimentos, especialmente en los ricos en proteínas, mejorando el sabor de los platos y haciéndolos más apetitosos.

El artificial, conocido como glutamato monosódico o E-621, se usa para intensificar el sabor de los alimentos, engañando al cerebro para que desee seguir comiéndolos, ya que proporciona un sabor umami adictivo y puede causar dolores de cabeza, hinchazón y otros malestares. Es aconsejable evitar el glutamato monosódico E-621, inosinato disódico E-631, guanilato disódico E-627, ribonucleótidos disódicos E-635, glutamato potásico E-622, extracto de levadura o levadura autolisada, así como sabores artificiales. Estos aditivos imitan el sabor umami sin proporcionar nutrientes, están diseñados para atraer, ocultando la baja calidad de los ingredientes, activando intensamente las papilas gustativas y haciendo que consumas más sin darte cuenta, y se encuentran comúnmente en productos ultraprocesados.

. Para potenciar el sabor umami naturalmente al cocinar, podemos utilizar alimentos como setas shiitake, champiñones, tomates maduros, trufa, yogur natural, algas kombu, queso curado de cabra u oveja, berenjena, concentrado de tomate, anchoas, pollo asado, yema de huevo, sardinas, jamón ibérico, chucrut, caballa, caldo de hueso, zanahorias, cecina, pimientos rojos asados, pimienta negra, ajo asado, aceitunas, kimchi, alcaparras, miso, tomates secos, tamari y pan de masa madre integral. También puedes añadir especias como ajo en polvo, cebolla en polvo, tomate seco en polvo o triturado, setas secas en polvo como shiitake y boletus, alga nori o kombu en polvo, pimentón ahumado y levadura nutricional.

6. Alimentos Saludables que Puedes Incorporar a Tu Alimentación

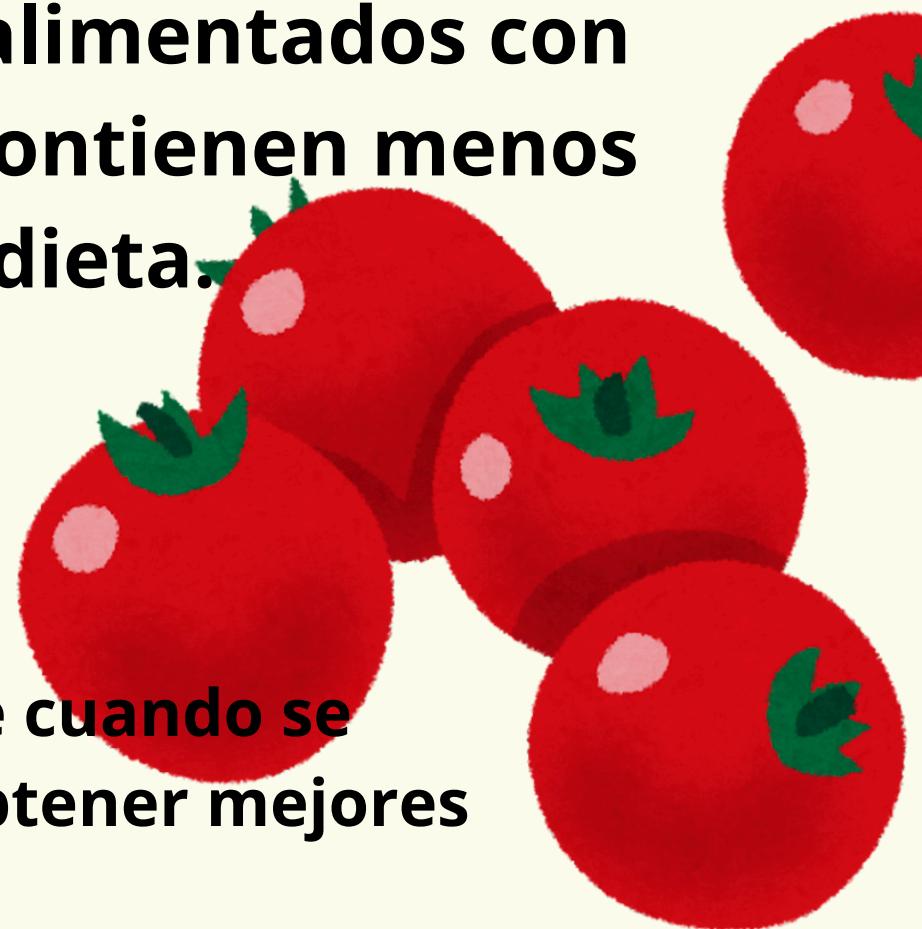
Verduras y frutas de temporada y proximidad

Deben ser la base de tus platos, representando el 50% de la ingesta total en cada comida del día.

Proteínas de calidad

Opta por fuentes animales y vegetales, priorizando carne ecológica de pasto, huevos ecológicos y pescado salvaje, que son mejores que los de piscifactoría alimentados con piensos. Los pescados pequeños son preferibles a los grandes, ya que contienen menos metales pesados. No olvides incluir legumbres y algas en tu dieta.

Grasas Saludables



- ****Frutos secos y semillas crudas**:** Es importante evitar la cocción excesiva, ya que cuando se tuestan, las grasas se convierten en triglicéridos. Opta por consumirlos sin sal para obtener mejores beneficios.

****Aceite de oliva virgen extra****

****Aceite de coco virgen****

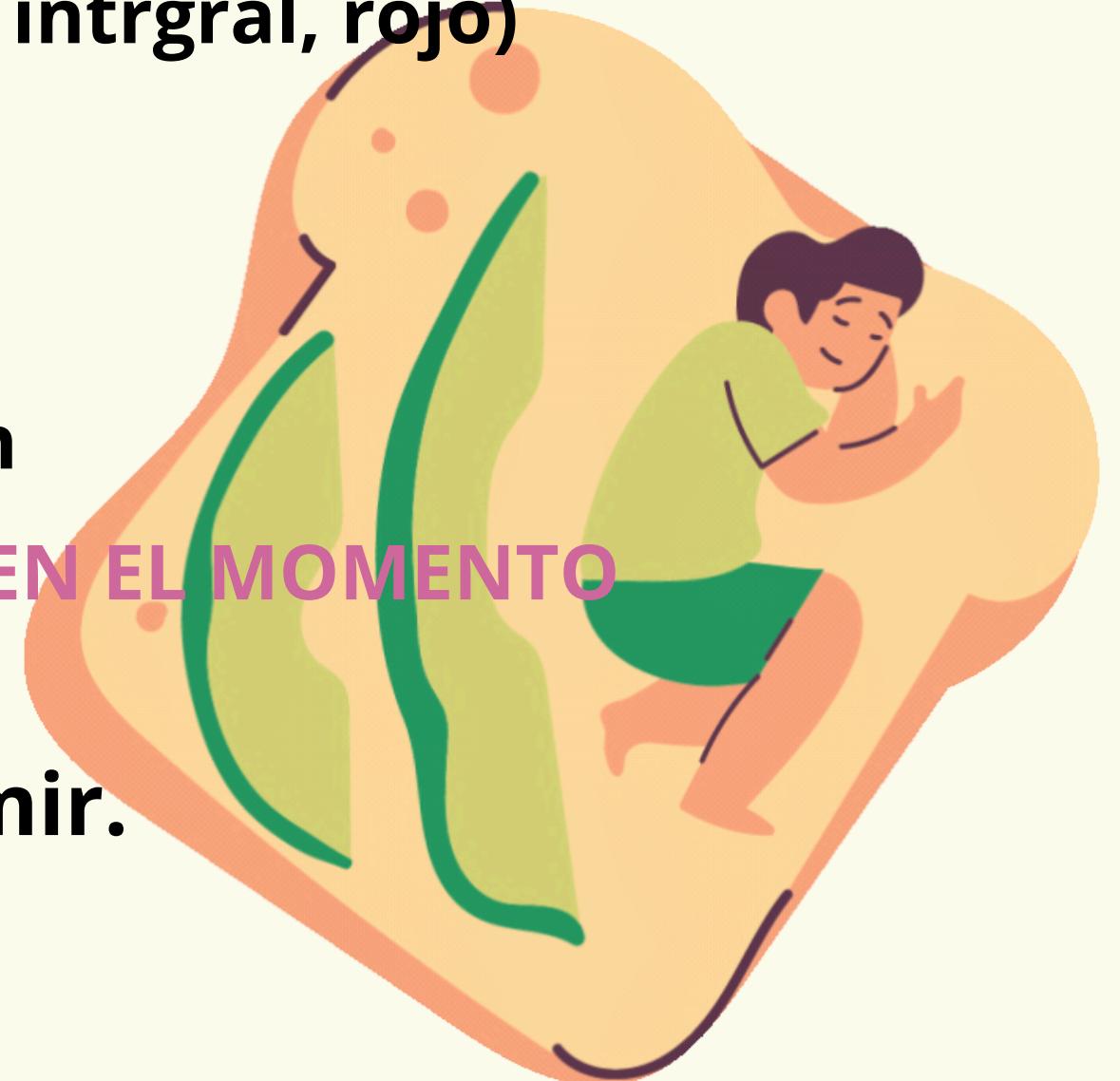
****Aguacate****

HIDRATOS DE CARBONO

- ****Tubérculos****
- ****Cereales integrales** (quinoa, trigo sarraceno, arroz integral, rojo)**
- ****Pastas integrales****
- ****Harinas integrales****
- ****Legumbres****
- ****Panes integrales** y de larga fermentación**

ALGUNOS PROCESADOS SALUDABLES QUE TE SALVAN LA VIDA EN EL MOMENTO

- **Legumbres enlatadas y listas para consumir.**
- **Caldo de verduras o de pollo Aneto.**
- **Hummus.**
- **Cremas de frutos secos o semillas.**
- **Tomate natural triturado.**
- **Tortitas de trigo sarraceno.**
- **Caballa o boquerones en vinagre en tarro de cristal.**
- **Verduras envasadas en tarro de cristal.**



REFERENCIAS:

- *La magia de la alimentación desde la ciencia. Nutriogenómica y fisiogenómica.* Itziar González de Arriba. Nutergia.
- *Webinar de Lucía Gómez Viñuela. Método S.A.N.O.*
- *La terapia Gerson. El programa nutricional definitivo para salvar vidas.* Charlotte Gerson y Morton Walker. Ediciones Obelisco.
- *Alimentación consciente.* Suzanne Powell. Ed. Sirio.
- . *Ama lo que comes. disfruta comiendo sano sin pasar horas en la cocina. Lucía Gómez. ed. alienta.

