

siéntete bien

COMIENDO BIEN

NUTRE TU CUERPO, MENTE, Y ALMA



PILONCILLO & VAINILLA





© COPYRIGHT 2016,
PILONCILLO Y VAINILLA.
Queda extrictamente prohibida
la publicación de este texto y
contenido. Este es mi trabajo,
porfavor respétalo. Si quieres
compartirlo, mándales este link:
piloncilloyvainilla.com

Piloncillo&Vainilla es una Marca
Registrada

Piloncillo & Vainilla
BrownSugar & Vanilla

Diseño por: Carmen Valdés
Craft & Ink Design Studio
www.craftandink.com

Versión 2.0 por: Fabi Paolini
www.fabipaolini.com

Julio, 2017



Índice

01. **INTRODUCCIÓN**
02. **RESPIRA** y decídete
03. **REVISA TU ALACENA**, no tires nada
04. **VAMOS A** leer etiquetas
05. **¿QUÉ INGREDIENTES EVITAR?**
06. **ANTES DE** ir de compras
07. **CÓMO COMPRAR** cuando vamos al supermercado
08. **QUÉ TE PARECE** si en vez de...
09. **AHORA SÍ**, vamos de compras.
10. **FRUTAS Y VERDURAS**
11. **¿CUÁNTAS FRUTAS Y VERDURAS** tengo que comer?



THE JOURNEY
OF A THOUSAND
MILES, BEGINS
WITH ONE STEP.

LAO TZU



Indice

12. **EMPEZANDO MI MAÑANA**, ¿qué es lo ideal, qué es lo real?
13. **HACIENDO EL DESAYUNO** perfecto sin la típica caja de cereal.
14. **LA MEJOR FORMA DE ORGANIZAR** el menú de la semana.
15. **LOS MEJORES UTENSILIOS** para cocinar.
16. **CÓMO COCINAR** granos y leguminosas.
17. **LOS MEJORES** aceites y grasas.
18. **COMIENDO** en familia.
19. **AGUA**, hidratación.
20. **TODOS TENEMOS** nuestros momentos.
21. **¿LES DIGO**, no les digo?
22. **¿EMPEZAMOS?**
- 23 **ANEXO**



Soy Alejandra, me encanta correr, leer, cocinar y comer. Piloncillo&Vainilla, mi blog, es mi espacio donde comparto mis recetas, mis ideas y un poco de mi vida. Te invito a conocer los beneficios de comer sano, a dejar lo procesado y volver a lo básico.

Definitivamente menos es más. Te invito a probar.



1. Introducción

INTRODUCCIÓN

Siempre he preferido hacer poco a poco las acciones que considero grandes e importantes para mí. Cuando corrí un maratón, no me levanté y corrí 42 km de jalón. Fue un proceso y un entrenamiento de varios meses. Lo mismo aplica con todas las cosas que he ido aprendiendo y haciendo a lo largo de muchos años.

No me levanté un día y quité todos los químicos de mi comida, ni todos los productos animales y mucho menos me desperté sabiendo cocinar así. Todo ha sido un proceso, una serie de pasos que fui siguiendo y que poco a poco me llevaron a donde estoy ahorita.

Me ha tomado años establecer buenos hábitos de comida en casa y siento que me faltan mucho más pasos por afinar. Me encanta seguir aprendiendo, leyendo, viendo documentales y haciendo todo lo que pueda aportar un aprendizaje en este tema.

Pero, como los cambios los he hecho tranquila y sobre todo dándole tiempo a mi familia de acostumbrarse, los buenos hábitos en la alimentación, han llegado para quedarse.

Hacer modificaciones en nuestra manera de comer y alimentación es difícil. Es complicado cambiar TODO de la noche a la mañana. Tú eres la mejor persona para decidir de qué manera irás haciendo modificaciones en tus hábitos y en los de tu familia. Si quieres vas a hacer cambios radicales o a tomar pequeños pasos como yo hice en mi casa. Si lo estableces por etapas, tú eres la única que va a saber cuándo y cómo dar el siguiente paso. Así, vas a ir avanzando hasta donde te sientas cómoda.

Mi hijo Santiago y mi marido Sergio son alérgicos a la proteína de la leche y Santiago vivía eternamente con infecciones de oído y problemas en la piel. Le daban tantas medicinas y le caían tan mal que un día se me prendió el foco y dije: “No más. Si lo que le caen mal son los lácteos, se los quito”, y

1. Introducción

empecé a leer y a informarme. Al estudiar y leer un poco ví los horrores que hace la comida procesada en nuestro cuerpo. No soy nutrióloga ni doctora, soy chef. Sin embargo poco a poco he descubriendo tips, recetas y trucos que me han hecho la vida más fácil. He explorado una forma de comer con la cual me siento llena de energía y de paz porque me doy cuenta que todo en mi cuerpo ha ido mejorando mientras mi dieta mejora. Por eso me decidí a escribir esta guía y a empezar mi blog **Piloncillo&Vainilla**.

Estos proyectos han tenido como objetivo platicarte los pasos que he seguido para mejorar nuestro *modus vivendi* e inspirarte a tomar acción. Con esta guía, podrías empezar a hacer cambios tan sencillos como tomar agua en lugar de un refresco o incluso cambiar totalmente la manera de comer que tienen tú y/o tu familia.

Esta guía nace de con la idea de poder responder las preguntas que con más frecuencia me hacen. ¿Cómo empiezo? ¿Dónde hay información? ¿Qué libro leo? ó ¿Qué curso tomo?

Llevo muchísimos años en este estilo de vida. Y como te platico en **P&V (piloncilloyvainilla.com/acerca)** y lo digo siempre, cada día sigo descubriendo nuevas cosas, nuevas recetas y nuevos sabores. Pero esta guía es un resumen de lo que considero más importante para llevar un estilo de vida más sano, más saludable. Lo que aquí encontrarás son los pasos que yo he ido recorriendo a través del tiempo para cambiar mi dieta. Y he descubierto cómo un buen cambio te lleva a otro y cómo nuestro cuerpo responde a lo sano, a lo natural.

Yo sigo una dieta 100% basada en plantas, una dieta vegana. Esta guía es para que tú lleves la alimentación hasta donde tú quieras y creas bueno. Yo no te puedo decir qué comer y qué no. Tú decides. Tal vez quieres llegar a una dieta 100 % vegana o quizás tu meta es llegar a tener un día sin carne. Quizás lo que tú quieres es llevar una dieta con productos más limpios, aprender a leer etiquetas y a usar mejores productos de limpieza en tu casa y en tu cuerpo.



1. Introducción



Todo está bien, tú decide.

Para mí, el momento ideal para mejorar la dieta es cuando sientes ganas o curiosidad de saber acerca de otro estilo de vida o cuando por algún motivo tienes que cambiar tu alimentación. Si estás aquí, éste es el momento, sigue ese instinto y respeta tu decisión. Sé bueno contigo mismo y si caes en viejos hábitos, no importa, vuelve a empezar. Yo soy de la idea que cada cosa buena que hagas es más tiempo ganado que perdido. Si caes en viejos hábitos o un día se te hace muy difícil seguir, sólo acuérdate que ya sabes cómo se hace, cómo lo hiciste y que sí pudiste dar el primer paso. Sólo vuelve a empezar y ya.

Esta guía te va a servir para comer menos comida procesada, comer más frutas y verduras, tomar más agua y moverte más. Tenemos que entender que la nutrición es algo más que comer y tener muy en cuenta que sí somos lo que comemos, pero también lo que tomamos, pensamos y respiramos.

Todo está bien, tú decide.

“PERO, COMO LOS CAMBIOS
LOS HE HECHO TRANQUILA
Y SOBRE TODO DÁNDOLE
TIEMPO A MI FAMILIA DE
ACOSTUMBRARSE, LOS BUENOS
HÁBITOS EN LA ALIMENTACIÓN,
HAN LLEGADO PARA
QUEDARSE”

2. Respira Y DECÍDETE

RESPIRA Y DECÍDETE

Sí, respira, todo va a estar bien. Todo cambio es bueno, pero ten paciencia.

Vivimos en un mundo lleno de información y en el que todo mundo quiere dar su opinión, poner su granito de arena y contar cómo les fue. Cuando empecé a comer de una manera más limpia, que fue hace muchos, muchos años (casi 13 años) y era la más loca de todos. No te desesperes si te pasa igual. No sabes cuánta gente llegaba a contarme historias de terror de lo mal que crecían los niños y no sabes cuántas veces fui la bruja del cuento por no permitirles a mis hijos consumir colorantes artificiales y llevar una dieta diferente. No te preocupes si te pasa igual, todos tienen derecho a opinar, pero también, todos tenemos derecho a pensar qué queremos para nuestra salud.

Como yo lo veo, es similar a ser el CEO de nuestro cuerpo y tomar nosotros mismos nuestras propias decisiones que conciernen a nuestra salud. Nosotros somos los únicos que podemos decidir qué nos cae mal y qué nos cae bien.

Es nuestro turno de decidir. ¿Queremos estar activos, llenos de energía y sanos? ¿Queremos dormir bien, estar en paz y poner un buen ejemplo a todos los que nos rodean y, por qué no, empezar a tocar vidas más allá de nuestro círculo más cercano?

Si es así, sigue leyendo.

La decisión es fundamental para hacer un cambio en nuestra alimentación y en nuestro *modus vivendi*. Cambiar de hábitos tiene muchísimos beneficios, todo mejora, te lo prometo. Tienes más energía, tu digestión se regulariza y bajas de peso. Pero bajas de peso en serio y para siempre. Lo mejor de todo es que lo haces comiendo, nutriéndote y no matándote de hambre, ni con promesas falsas y pastillas “milagrosas”.

Los beneficios son muchos cuando se pone atención en lo que se come. Dormimos mejor, tenemos mejor resistencia contra los virus y bacterias que hay en el ambiente, nuestra energía está al 100%, tenemos menos caries,

2. Respira Y DECÍDETE

mejora nuestro humor, se acaba el estreñimiento, piel seca, depresión, el acné, etc. TODAS las molestias “menores” que pudiéramos llegar a sentir a diario, desaparecen, nuestra paz interior crece.

Piénsalo así...

Si un día no duermes bien, en la mañana te levantas con dolor de cabeza, estás de malas, corres por un café y algo dulce (un cereal, una dona, una barra de cereal “natural”) y luego una aspirina. El azúcar y la cafeína te levantan y la aspirina te quita el dolor, pero... ¿por cuánto tiempo? Al rato, ¡te estás durmiendo otra vez! Y entras en un círculo vicioso de tomar un refresco u otro café, quizás también otra aspirina. ¿Tú crees que vas a poder dormir en la noche? ¡NO!

Lo más grave es que con nuestros hijos pasa lo mismo. Los mandamos con un desayuno basado en azúcar, químicos y hormonas (Cereal procesado y endulzado, con leche). Llega el niño a la escuela con una carga tremenda de azúcar en el cuerpo que lo único que hace es saltar, correr y moverse. La maestra lo regaña porque no se está quieto, lo castigan, le da el bajón al cuerpo por la falta de azúcar, le da sueño y ¿Tú crees que aprovechó ese día en la escuela?... ¡NO!

Creo que como mamás tenemos la responsabilidad de nutrirnos a nosotras mismas y poner el ejemplo para poder nutrir bien a nuestros niños. Si los nutrimos bien, su mente está bien y le damos la oportunidad de vivir al 100% de crecer y desarrollarse en todo lo que hagan.

Los ejemplos anteriores son sólo dos ejemplos mínimos de cómo responde nuestro cuerpo a la agresión que está recibiendo, al mal trato que le estamos dando. Y lo peor es que se desprenden muchas cosas muy graves de lo que ingerimos día a día si no cuidamos bien lo que comemos. Muchos de los científicos y doctores están culpando a la comida procesada y llena de químicos de muchas de las enfermedades de este siglo.

Lo que pasa es que el cuerpo no sabe cómo procesar los químicos que le damos, de ahí que los almacene como grasa o en otras formas.

También pasa que el cuerpo se vuelve **ÁCIDO**, sí... nuestro PH cambia y es ahí donde empiezan las enfermedades. Cáncer, diabetes, enfermedades

2. Respira Y DECÍDETE

Y lo mejor de todo es que no tienes que comer mal, ni hervido, ni a la plancha, ni aburrido.



del corazón, obesidad, asma, autismo y ADD, son algunas de las enfermedades que podemos controlar con una buena alimentación. No podemos controlar nuestros genes ni la predisposición que tenemos para enfermarnos, pero sí podemos controlar el balance que queremos en nuestro cuerpo, buscamos un PH neutro. Un cuerpo en equilibrio y en sintonía.

¿Cómo lograrlo? ¡Volviendo a la mesa! ¡Comiendo COMIDA!

Y lo mejor de todo es que no tienes que comer mal, ni hervido, ni a la plancha, ni aburrido.

2. Respira Y DECÍDETE

Tú puedes elegir comer delicioso y empezar a probar los verdaderos sabores que están en la naturaleza. Sabores limpios, reales. La comida real es todo: es rica, es nutritiva es placentera, es VIDA.

Nuestro cuerpo necesita comida para funcionar. El alimento hace que funcione bien, que funcione como debe de ser. Me mata de tristeza oír que somos la primera generación que va a vivir menos que nuestros papás. **¿Ya has visto este video de Jamie Oliver?** Es de hace tiempo, pero vale la pena verlo. ¿No te pasa que cada vez oyes de más gente de nuestra edad enferma? Ahora imagínate de la edad de nuestros hijos. Ya cada vez se oyen más y más niños enfermos. Más ADD, más alergias, etcétera. ¿Que les espera a nuestros niños? Tenemos que ponernos las pilas, ¡YA!

Muchas cosas no están en nuestras manos, no podemos cambiar nuestros genes, nuestra historia, pero sí lo que ponemos en nuestra boca. Usa tu tenedor como un arma, como tu mejor defensa, como tu mejor amigo.

Decide tú, no dejes que las compañías, los anuncios en la tele ni la gente que dirige tu país decidan por ti.

Respira otra vez y felicidades, acabas de tomar el primer paso.

Decide tú, no dejes que las compañías, los anuncios en la tele ni la gente que dirige tu país decidan por ti.



3. *Revisa tu alacena* NO TIRES NADA

REVISA TU ALACENA, NO TIRES NADA

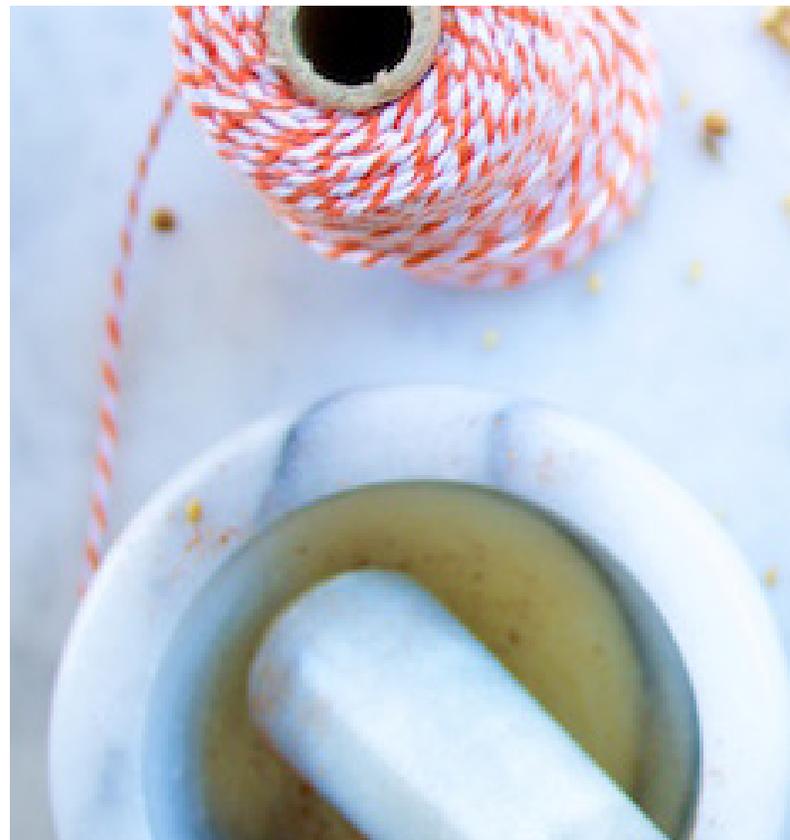
No, no tires nada, lo importante es darte cuenta qué comes. Y no sólo ver la comida como la caja o el paquete que compraste, si no de hacer una lista a conciencia de lo que comes todos los días.

Este paso es imprescindible, no te lo saltes. La idea es ver todo lo bueno y todo lo malo.

Revisa tu refrigerador, y checa cuántos diferentes tipos de hojas verdes tienes: kale, espinaca, berros, etc. Si tienes una coliflor o brócoli por ahí. ¿Cuánta fruta tienes? ¿Tienes fruta congelada? ¿Nueces? ¿Granos?

Ve a tu alacena, checa cuántas latas tienes, las fechas de caducidad, etcétera. Empieza a leer las etiquetas de los productos que tienes. ¿Tienes una caja de cereal por ahí? ¿Cuántos ingredientes tienen las cajas de cereal? ¿Usas algún saborizante artificial como caldo de pollo, verduras o carne en polvo?

Revisa todo, especias secas, dulces, aderezos, aceites, revisa hasta la sal. Es impresionante hasta dónde han llegado las compañías para



Es muy importante saber distinguir lo que es comida y lo que son creaciones de laboratorio.

3. Revisa tu alacena NO TIRES NADA



lograr meter sus químicos en los alimentos.

Es muy importante aprender a leer etiquetas y ver de qué está hecho lo que comemos. Es fundamental tener una idea general de lo que hay en nuestra casa. Este paso, además de hacerte consciente de lo que comes, también te ayuda a ver qué te gustaría cambiar primero.

Cuando sepas qué hay en tu alacena y en tu refrigerador, deja que las cosas se acaben y cuando necesites volver a comprar, busca una mejor opción. Quizás no te diste cuenta que la galletas que compras están llenas de azúcar y de ingredientes que no sabes qué son. No las vuelvas

3. *Revisa tu alacena* NO TIRES NADA

a comprar, y al no estar en la alacena, nadie volverá a comer esas galletas extremadamente dulces y llenas de colores que no nos sirven para nada.

Es muy importante saber distinguir lo que es comida y lo que son creaciones de laboratorio.

¿Que es la comida real?

La comida real no tiene etiquetas, no tiene lista de ingredientes, no está fortificada, ni está blanqueada, ni adicionada con nada. La comida real no es libre de grasa, ni tiene que durar años y años en una bodega o en un anaquel.

¿Qué no es comida real?

La comida no es real cuando es baja en algo; en grasa, en carbohidratos, calorías,... La comida tampoco es real cuando está hecha con azúcar refinada o endulzantes artificiales, cuando está frita, cuando está hecha con harinas refinadas, cuando le ponen vitaminas extras o cuando los granos no son enteros.

Por ejemplo, aquí está la etiqueta de un botecito de avena con manzana. Si lo ves en el súper, claro que piensas que es bueno para ti y que es natural, ¿verdad? Mira la etiqueta:

Ingredients:

WHOLE GRAIN ROLLED OATS, SUGAR, DEHYDRATED APPLES (TREATED WITH SODIUM SULFITE TO PROMOTE COLOR RETENTION), NATURAL AND ARTIFICIAL FLAVOR, SALT, CINNAMON, CALCIUM CARBONATE, CITRIC ACID, GUAR GUM, MALIC ACID, NIACINAMIDE*, REDUCED IRON, VITAMIN A, PALMITATE, PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE*, RIBOFLAVIN*, THIAMIN MONONITRATE*, FOLIC ACID*, CAMEL COLOR.

*ONE OF THE B VITAMINS

3. Revisa tu alacena NO TIRES NADA

QUE
INCREÍBLE
FUERA QUE
TODOS
COMIÉRAMOS
POR
SENTIRNOS
BIEN Y NO
POR USAR
UNA TALLA
MENOS DE
PANTALÓN.

COMER
PORQUE TE
VA HACER
SENTIR BIEN,
NO PORQUE
NO TIENE
CALORÍAS O
ES BAJO EN
GRASA.

¡COMPRA
SALUD!

COME POR TU
SALUD.

Mejor la próxima vez compra sólo avena, manzanas y canela.

Prepáralo tú. Te prometo que no te tardas nada. Aquí hay dos recetas de cómo hacer un desayuno delicioso y hasta más barato.

Es impresionante que todos los días comemos algo procesado, algo prefabricado. Algo que viene de una caja. Y creo que no es válido decir más “No tiene nada de malo que mis hijos coman eso, a mi no me pasó nada cuando lo comía, a ellos tampoco les va a pasar”. Tenemos que estar muy concientes que lo que nosotros comíamos NO es lo mismo a lo que comen nuestros hijos.

Sí, abogo mucho por la salud de nuestros niños pero para mí, es una prioridad dejarles un mundo feliz y sano a nuestros hijos. Y la manera de lograrlo es dándoles información de salud y de lo que es comida real para que todos gocen de una vida plena y llena de luz.

Es muy curioso, pero llevamos muchos años viendo a la comida como algo que representa o proteína o carbohidrato, o como vitamina, o como grasa, sal, etc. Un grano de arroz integral entero es algo más que un carbohidrato. Ese grano de arroz integral tiene muchísimas vitaminas, muchísimos minerales. Tenemos que acostumbrarnos a ver la comida como un todo, no como una sola vitamina o nutriente. Por ejemplo, la zanahoria no sólo tiene vitamina A, también tiene otros vitaminas, minerales y otros elementos que ni han descubierto.

Tampoco hay que ver a la comida ni consumirla por la cantidad de calorías que tiene. Es súper importante entender que toda la comida tiene calorías, pero no todas son iguales. ¿No sería una maravilla si todos contáramos vitaminas, micronutrientes, minerales, en lugar de calorías?

¿Que todos comiéramos por sentirnos bien y no por usar una talla menos de pantalón? ¿Comer porque te va hacer sentir bien, no porque no tiene calorías o es bajo en grasa? ¡Compra salud! Come por tu salud.

4. *Vamos a* LEER ETIQUETAS

VAMOS A LEER ETIQUETAS,

¿Por qué es importante leer etiquetas?

Porque así sabemos qué ingredientes tiene lo que nos estamos comiendo, de dónde vienen esos ingredientes, si salen de una planta o si vienen de una fábrica. También nos sirve para ver si esos ingredientes tienen otro uso además de estar en nuestra comida.

Si aprendemos a leer bien las etiquetas de todo lo que nos comemos, nos podemos dar cuenta si el ingrediente que tiene nuestro pan (por poner un ejemplo), lo encontramos también en suelas de zapato. O si el ingrediente de la nieve que comemos está también en nuestro carro (en el anticongelante). O si el queso que compras está lleno de madera (celulosa). Estos son sólo unos ejemplos de lo que podemos encontrar en nuestra comida. De verdad, no comas nada que no sepas qué es o de donde viene.

Hay que buscar productos que no tengan etiqueta, por ejemplo: un plátano, una manzana, un pepino. Hay muchísimas opciones. Pero si vas a comprar algo empaquetado, el único chiste es saber identificar qué es bueno y que no. Hay que saber LEER ETIQUETAS.

Aquí está la manera más fácil de leerlas:

- **El primer** ingrediente generalmente es lo que más tiene.

Por ejemplo, si el primer ingrediente es azúcar ... sí, adivinaste. Es como si estuvieras comiendo cucharaditas de azúcar. ¿Lo harías? ¿Le darías cucharaditas de azúcar a tus hijos de desayuno?

Si tu respuesta es no, NO compres nada que tenga azúcar como primer ingrediente o cualquier ingrediente que no sea real.

- **El segundo** ingrediente, es el segundo ingrediente en cantidad, y así sucesivamente.

El orden en el que vienen enlistados los ingredientes es el mismo orden en cuanto cantidad. Busca alimentos que tengan cinco o menos ingredientes;

4. Vamos a LEER ETIQUETAS

si tienen más, asegúrate que conoces todo. Si hay algo que no puedas pronunciar, seguramente es un químico.

“The more ingredients in a packaged food, the more highly processed it probably is.”-Michael Pollan*

Usa tu criterio para seguir la regla de los cinco ingredientes. Obviamente si son ingredientes que conoces y son reales, no importa.

Esta regla tampoco aplica con los alimentos hechos en casa, cuando sigues una receta.

Sin embargo, cuando veas algo que no sabes qué es, HUYE.

Evita todos los colorantes artificiales, grasas hidrogenadas, saborizante artificiales, jarabe de maíz de alta fructosa, alimentos genéticamente modificados y del glutamato monosódico. También ten cuidado cuando diga saborizantes naturales. Si te pones a

pensar, la naturaleza es muy grande y los sabores naturales pueden venir de lugares que ni te imaginas, **piensa en glandulas de toodo el cuerpo.**

También es importante saber que mientras más ingredientes tenga un producto, más procesado está y más químicos tiene. La idea principal de ponerles tanta cosa es que duren mucho tiempo en los anaqueles de la tienda. Nuestro cuerpo, necesita comida fresca llena de vitaminas y minerales. Que SÍ se eche a perder, que sea natural. Que se lo coman las bacterias.

¿Te has puesto pensar que la comida altamente procesada ni las bacterias la quieren? Me imagino que seguramente has visto los videos y fotos de una hamburguesa de McDonalds que nunca se pudre ¿no? Si no, búscalos en

“ENTRE MÁS
INGREDIENTES
TENGA UN ALIMENTO
EMPACADO, HAY MÁS
PROBABILIDADES DE
QUE ESTÉ ALTAMENTE
PROCESADO”

MICHAEL POLLAN

4. *Vamos a* LEER ETIQUETAS

YouTube, te vas a traumar.

Como te dije antes, muchas veces esos químicos que encontramos en la comida, también tienen otros usos. Por ejemplo, en los carros, en unas pinturas para casas, en los tapetes de yoga, en los juguetes, etc. Es muy triste, ya sé, no hay distinción entre un químico para uso industrial y el que nos comemos. Como esos ejemplos que te di, hay muchos más, necesitaría escribir otro libro con todo tipo de ejemplos.

Ahora, al igual que hay que tener cuidado con las que lista de ingredientes, también hay que tener cuidado con todos los anuncios que están al frente de los productos. Normalmente éstos están llenos de promesas de cómo bajar de peso, de que son extra fibra, que están llenos de omegas y de veinte mil cosas maravillosas para el cuerpo.

Nunca se me va a olvidar una amiga, en el súper, comprando las gomitas más horribles del mundo para sus hijos. Todo estaba mal, cuando vi los ingredientes era pura azúcar con colorante y sabores artificiales. Pero, ¿por qué las compraba, y además se sentía absolutamente tranquila de comprarlas? Porque en la parte de enfrente de la caja tenía un letrero gigante de las mil vitaminas que traía cada gomita. Claro, ella decía que estaba comprando vitaminas, no gomitas.

Es muy triste cómo a través de los años nos han ido manipulando para consumir más productos de fábrica y menos productos naturales. Los anuncios en la televisión, las caricaturas en la comida de los niños, los artistas y deportistas famosos anunciando lugares de comida rápida y alimentos chatarra. No se vale.

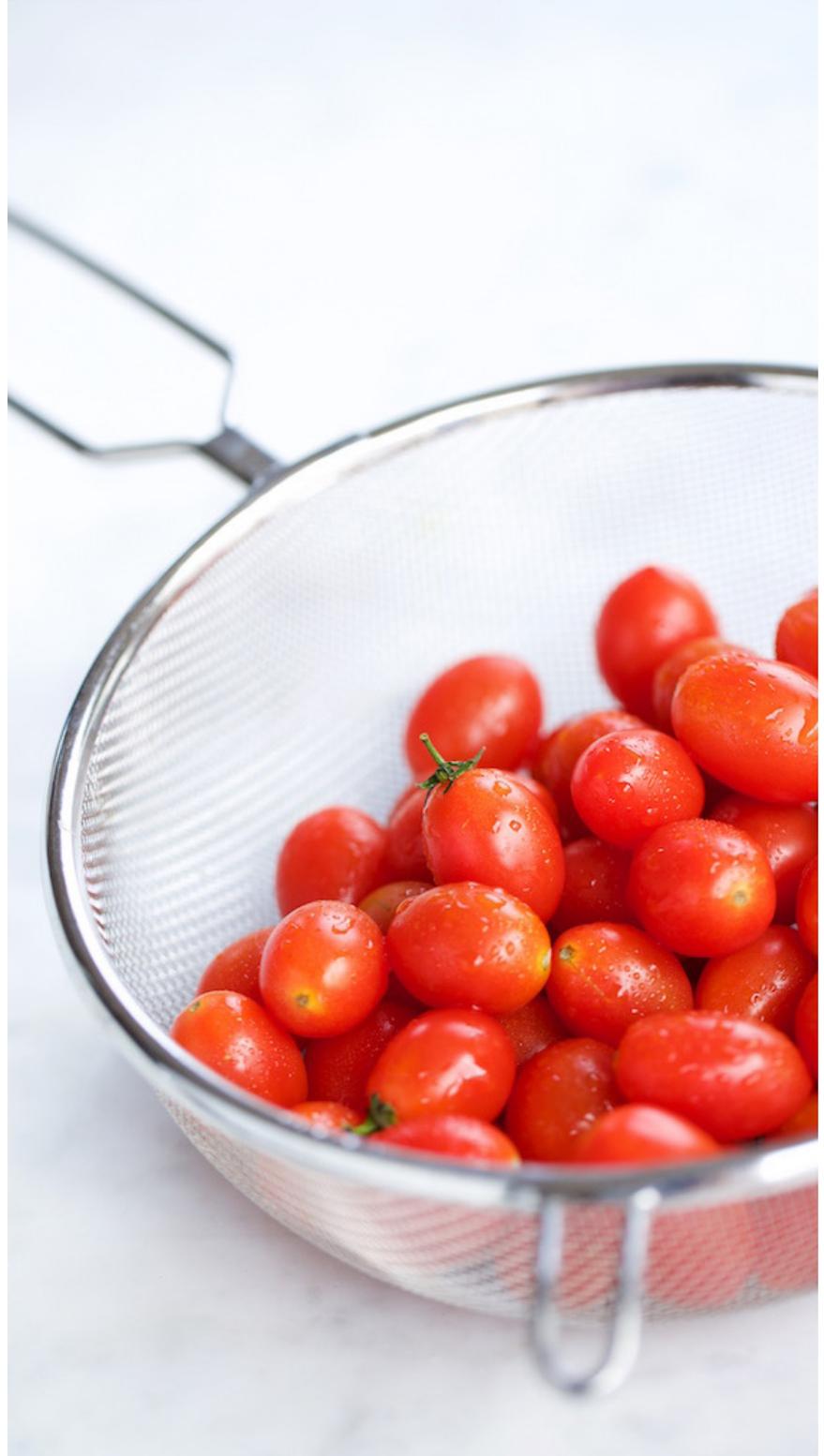
Piensa así: el brócoli o una manzana sí están llenas de cosas maravillosas para nosotros. No necesitamos que nos pongan “sellos de garantía” para saber que es algo bueno para nosotros. Por eso las cajas, latas y botellas de bebidas están llenas de promesas, contratan a gente famosa y hacen hasta lo imposible para llamar nuestra atención y vender.

Otro punto importante es darnos cuenta de dónde vienen los ingredientes con los que están hechos nuestros alimentos. Un cereal, por ejemplo, puede tener azúcar, maíz, soya y aceite de canola. Todos los ingredientes los conoces y sabes cómo se pronuncian, pero ninguno es nutritivo ni limpio. La mayoría de esos ingredientes son genéticamente modificados y están muy contaminados con pesticidas.

Usa tu criterio, escucha tu intuición y no te dejes llevar por la mercadotecnia. Haz tu investigación. Y si te falla de repente y compras un producto que estuvo mal, no te preocupes, ni te traumas, nada más no lo vuelvas a comprar. Ya estás en el camino correcto.

4. Vamos a LEER ETIQUETAS

Usa tu criterio,
escucha tu
intuición y no te
dejes llevar por
la mercadotecnia.
Y si te falla
de repente y
compras un
producto que
estuvo mal, no
te preocupes,
nada más no
lo vuelvas a
comprar.



5. ¿Qué ingredientes EVITAR?

¿QUÉ INGREDIENTES EVITAR ?

Aprender a leer etiquetas es importantísimo, así siempre vas a identificar cuál es el ingrediente que más contiene el producto que estás a punto de comprar o de comer.

Lo más importante es que vas a saber qué ingredientes hay que evitar al 100%. Esta es una lista de las cosas, y sí, les digo cosas, porque no son ni alimento ni nada. En esta lista están los ingredientes que yo considero como los peores y los que hay que evitar siempre, los que ni de broma como.

- JARABE DE MAIZ DE ALTA FRUCTOSA, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP.

El jarabe de alta fructuosa viene del maíz, una de las cosechas que está más manipulada genéticamente, GMO (siglas en inglés) o OGM por sus siglas en español.

Sólo imagínate por todos los pasos y procesos que tiene que pasar el maíz para sacarle todo lo dulce. Miles. Primero lo hacen almidón y de ahí lo procesan con enzimas para volverlo dulce. El resultado una forma de azúcar baratísima que combina con todo y ahora a todo se lo ponen. También se le llama **dextrosa**.

El jarabe de maíz de alta fructosa es el responsable en gran parte del problema tan grande que existe de obesidad, también tiene mucho que ver con los problemas de diabetes y hasta enfermedades del corazón.

- AZÚCAR, SUS DISTINTAS FORMAS Y OTROS ENDULZANTES

No solamente hay que cuidar de cerca el consumo de azúcar. Actualmente nuestros niños comen más azúcar refinada que en

Aprender a leer etiquetas es importantísimo, así siempre vas a identificar cuál es el ingrediente que más contiene el producto que estás a punto de comprar o de comer.

5. ¿Qué ingredientes EVITAR?

cualquier otro tiempo de la historia. Según la USDA en el año 1900 se consumían 5 libras de azúcar por persona. En el 2010 se consumieron 190 libras de azúcar por persona al año. Lo triste es que el azúcar es adictiva y de lo más nocivo del mundo. ¿Sabes que hay especialistas y científicos que les dicen “kiddy cocaine” (cocaína de los niños)? Sí, porque el azúcar tiene los mismos efectos que la cocaína en el cerebro de los niños, los acelera, les cambia el humor y luego les viene un bajón. El exceso de azúcar de cualquier forma hace muchos estragos en la piel, torna el cuerpo ácido, hace que nuestros niveles de azúcar suban, debilita el sistema inmunológico, el cuerpo la almacena como grasa, nos engorda mucho.

De verdad que lo esconden súper bien y muchas veces no tenemos ni idea que ahí está. Otros tipos de endulzante y otros nombres para ella son: agave, néctar, malta, jarabe de maíz, malta de cebada, azúcar de remolacha, azúcar moreno, jarabe de mantequilla, caramelo, jarabe de algarroba, jarabe de maíz, sólidos de jarabe de maíz, dextrina, dextrosa, diaste, malta diastix, etil maltol, fructosa, sólidos de glucosa, de alta fructosa alta jarabe, azúcar invertido, lactosa, jarabe de malta, maltodextrin, maltosa, maltitol, azúcar en bruto, jarabe refinado, jarabe de sorgo, sacarosa, azúcar turbinado o azúcar de color amarillo.

Los **endulzantes artificiales** son: apartarse, acesulfame K, neotame, sucralose o splenda, saccharin, sorbitol, xylitol, mannitol y tagatose. Estos endulzantes son un horror. ¿Sabes que puedes usar el apartame como veneno para las hormigas? Son puros químicos, no lo comas.

- COLORANTES ARTIFICIALES

La gran mayoría de los colorantes artificiales están hechos con petróleo o con alquitrán de carbón. ¿Qué asco, no? ¿Por qué vas a darle a tu hijo pintura de comer o de desayunar? Y tú, ¿por qué has de tomar algo naranja fosforescente después de hacer ejercicio? ¡Cuando tu cuerpo está tan bien!

5. ¿Qué ingredientes EVITAR?

¿Sabes que ya hay muchos estudios donde se comprueba que el colorante amarillo afecta directamente el sueño, el comportamiento y el humor de nuestros hijos? Y muchos otros estudios ligan al ADD de los niños al consumo de estos. También están ligados a los problemas de piel, asma, alergias y problemas de hiperactividad en los niños. En muchos países están prohibidos todos los colorantes artificiales y en otros es obligatorio poner una etiqueta de CUIDADO tiene colorantes.

¿SABÍAS QUE?

EN MUCHOS PAÍSES ESTÁN PROHIBIDOS TODOS LOS COLORANTES ARTIFICIALES Y EN OTROS ES OBLIGATORIO PONER UNA ETIQUETA DE **CUIDADO** TIENE COLORANTES.

El peor es el amarillo #5 o **tartrazine** y el amarillo #6. Pero también el rojo #40, el rojo #3 y el rojo #2 y cualquier tipo de azul. También cuando dice color caramelo, no, no es natural y revisa muy bien que no diga colorantes naturales. Si fueran totalmente naturales estarían bien marcados y sabríamos de dónde vienen.

- MSG, GLUTAMATO MONOSODICO

El glutamato monosódico es un potencializador de sabor, lo que hace es que vuelve todo delicioso. Es un polvo blanco que se lo pueden poner a todo, dicen que hasta la tierra pudiera saber rica si se lo pusieran. Así es: éste químico estimula nuestras papilas gustativas para que todo sepa más y mejor. Lo malo que también estimula nuestras neuronas y nos hace comer más y más. Es como cuento de ficción, pero esta es una creación de laboratorio que debemos evitar a toda costa. Antes se encontraba en la comida china, ahora está en todo, en aderezos, sopas de lata, etc.

El glutamato monosódico nos puede causar:

Ansiedad, ataques de asma, arritmia cardiaca, dolor de pecho, cambio de la presión arterial, cambios en el estado de ánimo, depresión, diarrea, mareo, urticaria, insomnio, intestino irritable, dolor en las articulaciones, migrañas, náusea, ataques de pánico, presión alrededor de los ojos, dificultad para respirar, erupción

5. ¿Qué ingredientes EVITAR?



cutánea, trastornos del habla, estornudos o moquitos, calambres en el estómago, transpiración, hinchazón de la cara o de la lengua, problemas para concentrarse, contracciones, vómitos y además, engorda.

Ponte bien lista cuando busques este ingrediente porque también aparece con otros nombres como:

5. ¿Qué ingredientes EVITAR?

Proteína vegetal hidrolizada, proteína vegetal texturizada, extracto de levadura, ácido glutámico, glutamato, cualquier cosa hidrolizada, cualquier proteína hidrolizada, glutamato monopotásico, glutamato de calcio, caseinato de calcio, caseinato de sodio, extracto de levadura, levadura torula, gelatina, proteína texturizada, proteína de suero, proteína de soja, Ajinomoto.

- SABORIZANTES NATURALES Y ARTIFICIALES

Los saborizantes artificiales no son otra cosa más que una mezcla de ingredientes para hacer que algo sepa a algo más. Un chicle de sandía obviamente no tiene la sandía ahí metida ni usan extracto de sandía natural.

Para que ese chicle sepa a sandía, tienen que mezclar muchos, muchos químicos para darle ese sabor.

Igual va a ser con todo, el que sabe a manzana verde, el que sabe a algodón de azúcar, etc. El problema es que no sabemos exactamente qué químicos son y muchos de ellos ni siquiera han sido aprobados para el consumo humano.

Ahora, nos quieren engañar y hacer sentir mejor diciendo que hay saborizantes naturales, o que está hecho con saborizantes naturales. Ponte a pensar qué tan amplia es la naturaleza... Los saborizantes pueden venir de MUCHAS pero muchas partes que ni te imaginas. Y al final es lo mismo, son creaciones de laboratorio.

- CONSERVADORES Y ADITIVOS ARTIFICIALES

Los conservadores se usan para alargar la vida de alacena o de anaquel de los productos. Los naturales serían sal, vinagre y ácido cítrico. Con estos a los alimentos ya no les salen hongos ni bacterias por un tiempo racional. El problema con los químicos es que buscan que la comida dure tres, diez o más años guardada. Muchos de estos químicos son tan dañinos que ni te imaginas. Y lo peor de todo es que esa comida ya está muerta, no es comida fresca con todos sus beneficios.

- GRASAS TRANS

Las grasas trans cada vez se ven menos. En el 2013 la FDA por fin aceptó que son malas para el consumo humano y que han sido las causantes de muchos ataques al corazón. Pero como quiera hay muchas compañías que las siguen usando. Una grasa es trans cuando un aceite vegetal ha sido parcialmente hidrogenado para convertirlo en sólido. Piensa en la margarina, está hecha de aceite vegetal, pero tiene que pasar por un proceso químico para poder solidificarse, además le tienen que poner muchos saborizantes para que sepa a mantequilla. Hay que tener mucho cuidado cuando leas las etiquetas porque muchas veces en la parte de enfrente del paquete nos

5. ¿Qué ingredientes EVITAR?

dicen que es libre de grasas trans y empiezas a leer y te topas con la sorpresa de que SÍ TIENE, pero con otro nombre.

Las grasas trans también las encuentras en paquetes de comida como aceites parcialmente hidrogenados o hidrogenados. Normalmente están en pastelitos y dulces empaquetados, galletitas saladas, etc. Y lo peor de todo es que normalmente están hechos con productos que están genéticamente modificados.

-ALIMENTOS GENÉTICAMENTE MODIFICADOS

Un alimento es genéticamente modificado cuando ha sido producido a partir de un organismo modificado mediante ingeniería genética y al que se le han incorporado genes de otro organismo para producir las características deseadas. ¿Qué miedo, no? Y no estamos hablando de híbridos ni de polinización cruzada que se da en la naturaleza. Estas son palabras mayores, cambios fuertes de laboratorio. Esta es una realidad y nos debemos de cuidar, pues lo hacen para que las cosechas tengan mayor resistencia a plagas, o para que sean más transportables los alimentos, para que se vean mejor y se vendan más. Lo hacen para vender más, para hacer todo más barato sin importar las consecuencias que puedan tener en nuestro cuerpo.

Los alimentos que están más genéticamente modificados y que yo no como al menos que sean orgánicos son: soya, maíz, algodón, canola, zucchinis (calabacitas), alfalfa, calabaza amarilla, papaya Hawaiana, betabel dulce.

Para que ese chicle sepa a sandía, tienen que mezclar muchos, muchos químicos para darle ese sabor.

CONSERVADORES Y ADITIVOS

LOS PEORES SON:

Nitratos y nitritos

Benzoato de calcio

Propionato de sodio

Ácido benzoico
(benzoato de sodio)

Propionato de calcio

EDTA disódico

Benzoato de potasio

Sorbato de potasio

Dióxido de azufre

Propionato de sodio

TBHQ (químico hecho con gas butano)

Hormonas rBGH en animales

BHA,

BHT

BPA, no es formalmente una comida,

Suavizantes de masa

Carregeanina

6. *Antes de* IR DE COMPRAS

ANTES DE IR DE COMPRAS

Antes de ir al súper es importante que pienses a que tipo de tienda quieres ir. Lo ideal es ir a una tienda en donde el enfoque principal sea vender comida, comida sana. ¿Dónde puede ser? Un mercado, un farmers market, o una tienda enfocada en salud.

Es importante evitar las tiendas que se enfocan en más por menos. Normalmente estas ofertas son mayor cantidad de “alimento” por menor cantidad de dinero. Y no siempre aplica la regla pero normalmente menor cantidad de nutrientes y de comida de verdad. Yo más bien lo veo como compra:

“Más grasa hidrogenadas, más químicos y más comida chatarra, por menos nutrientes”.

No caigas en la trampa de comprar más por más barato. Si compras de más, más comes. Es más o menos como un bufette. Sabes que no tienes que pagar más por comer todo lo que quieras, por eso, te sirves unos platos gigantes y pruebas de todo. Sin embargo, imagínate eso todos los días en tu casa.

Cambia de súper si es necesario. Creo que es muy importante pensar en dónde quieres dejar tu dinero. Cuando compramos, votamos. Votamos por los productos que queremos comprar más seguido, votamos por un mejor mundo, por cultivos más limpios, por una paga justa a los trabajadores. Votemos y demandemos mejores productos.

Ahora, no todos los cambios son inmediatos. Si antes comprabas una caja de latas de refresco en una tienda al por mayor y era de 24 latas. Compra la de 12, empieza a medir tus porciones, luego la de 6 y luego la de tres. Hasta que llegue el día que no tomes nada de refresco. Sustituye el refresco por agua mineral con rebanadas de limón, de naranja, uvas congeladas, kiwi y pepino.

6. Antes de IR DE COMPRAS



La comida chatarra y todo lo que se anuncia en la tele, en los medios, nos necesitan convencer de comprarlo, de que es bueno. Pero, ¿de verdad crees que es bueno? Solo ponte a pensar cuánto les costará hacerlo para poder vender barato y encima de todo hacer esas campañas publicitarias tan gigantescas. Obviamente NADA. Por eso es importante pensar en dónde quieres poner tu dinero, en salud o en mercadotecnia.

Por eso, una regla en mi casa es....NO coman nada que se anuncie en la tele. Las cosas buenas para nosotros no necesitan anunciarse ni hacer una fiesta con caricaturas para que las comamos.

Si consumes alimentos con estos químicos o comida altamente procesada solo de vez en cuando, no pasa nada. Es la acumulación de químicos la que descompone nuestro cuerpo. Igual con un día de brócoli y zanahorias no quedas protegido de por vida contra todo, pero sí vas dando pasos saludables y buenos. ¿Qué quieres acumular? Decide tú.

¿Qué quieres acumular? Decide tú.

“MÁS GRASA HIDROGENADAS, MÁS QUÍMICOS
Y MÁS COMIDA CHATARRA, POR MENOS
NUTRIENTES”.

7. Como comprar cuando VAS AL SUPERMERCADO

CÓMO COMPRAR CUANDO VAS AL SUPERMERCADO

Un tip bueno es que cuando hagas el supermercado no vayas con hambre y compra sólo lo que falta. Hay gente que prefiere hacer menús de lo que va a preparar en la semana y compra sólo eso. A mi me funciona mejor si tengo todo lo básico que normalmente uso y de ahí voy viendo qué se me antoja cocinar o preparar. Tú vas a ir viendo qué fórmula te funciona mejor. Cuando algo se acaba lo apunto en una lista y así me aseguro que nunca falte nada en mi casa. Pero lo importante es que te des cuenta que cuando vamos al supermercado muchas veces caemos en la trampa de los anuncios o de lo que nos dan a probar y compramos de más. Ve con un plan en mente.

Aunque suene a una locura, a mí me gusta llevar a los niños y hacer juegos con ellos durante la compra. Jugamos a encontrar la verdura más fea, o el verde más verde, o la fruta con más colores. Ahora, si los llevas contigo, vas a tener que ser inflexible y decir que no a todo lo que quieren. Por eso nosotros hacemos los juegos con comida sana, para que no caigan en las trampas de la mercadotecnia.

Lo increíble de esto es que también emocionas a los niños a probar o ver cosas nuevas. Es una forma de ir ampliando el menú en casa y sus paladares. Si quieren algo que no es sano buscamos otra opción, o los ingredientes para prepararlo en casa. Cuando voy con los niños al supermercado voy con una idea en mente: no se trata de quitarles cosas que les gustan. Se trata de enseñarles a comer más sano, de enseñarles a que la comida rica se puede preparar en casa y de introducir mejores alimentos en su dieta.

Me gusta mucho y me emociona mucho que ellos sean parte de este plan. Para mí, no hay nada más importante que darles armas e información de lo que vale la pena comer, en dónde vale la pena invertir. Me gusta que desde chicos sepan que hay que invertir en salud, en comida buena. Me gusta que sepan que no se vale comprar comida barata, que en su combustible (o gasolina como dicen ellos) está el rendimiento real de su cuerpo.

7. Como comprar cuando VAS AL SUPERMERCADO

Me gusta que ya saben que vale la pena invertir en fruta y verdura orgánica, porque en un futuro no van a tener que invertir en medicinas.

Por eso tenemos que educar a nuestros hijos hasta en el supermercado. A los dueños del establecimiento no les va a importar si compras nutritivo o no. Ellos lo que quieren es vender y de alguna manera nos impulsan a que compremos lo que ellos quieren. Con ofertas y acomodo de los productos en los anaqueles. Todos hemos oído las historias de terror que los alimentos están estratégicamente puestos a la altura de los ojos de nuestros niños. Sí, es cierto. Desgraciadamente, a los niños les anuncian la comida chatarra como algo divertido y lleno de color, con sus personajes preferidos. Cuando voy con mis hijos al supermercado y me piden que les compre algo les digo que primero hay que checar las etiquetas, tienen que pasar la prueba de mamá.

ME GUSTA QUE YA SABEN
QUE VALE LA PENNA
INVERTIR EN FRUTA Y
VERDURA ORGÁNICA,
PORQUE EN UN FUTURO
NO VAN A TENER QUE
INVERTIR EN MEDICINAS.

Para que ubiques mas o menos cómo están los productos ubicados en las tiendas, este es el acomodo que tienen este tipo de establecimientos. Ten en mente que su prioridad es vender, no nutrirte ni alimentarte.

- Los alimentos que más se venden están en la periferia, esto es: carnes, frutas, verduras y comida congelada.

7. Como comprar cuando VAS AL SUPERMERCADO

- A la entrada nos enamoran con flores, pan, las mejores manzanas o cualquier tipo de fruta de temporada.
- Al final de cada pasillo nos ponen productos que podamos comprar de manera impulsiva: ¿te suena el 2x1? O en época de frío, la mega oferta de chocolate caliente o el té chai con caramelo y chispas de no se qué.
- Los artículos que generan buena venta tienen que estar puestos en un lugar estratégico y a cierta altura del piso para que los adultos los vean bien y sin lentes.
- Usan islas para que el tráfico de carritos y gente se vuelva lento.
- Nos ponen las marcas conocidas en lugares estratégicos.
- Lo largo de cada pasillo está perfectamente calculado para que no nos desesperemos, veamos todo y no nos saltemos parte. ¿Por qué crees que es tan difícil salirte de un pasillo justo a la mitad?

Ahora, todos los productos tienen código de barras o algún número. Esto es información para los supermercados y les dicen qué es lo que más compramos para ponernos más y más de este tipo de productos.

Aquí es donde es importante votar: ¿qué es lo que más quieres en el futuro de tu casa, de tu cocina, de tu salud? Llena tu casa de colores y olores naturales, come conforme a los colores del arcoiris. Llena tu casa de amarillos de la piña y el mango, del verde de las espinacas, acelgas y chícharos, etc.



7. Como comprar cuando VAS AL SUPERMERCADO



Se trata de enseñarles a comer más sano, de enseñarles a que la comida rica se puede preparar en casa y de introducir mejores alimentos en su dieta.

8. Qué te parece SI EN VEZ DE...

QUÉ TE PARECE SI EN VEZ DE...

Ahora que sabes leer etiquetas y ya tienes una idea más clara de lo que es comer bien y que es comer comida, ¿qué te parece si empezamos hacer cambios?

- ¿Qué tal si lugar de consomé de pollo o carne (o cualquier sabor que uses en polvo) y lleno de químicos, empezamos a usar caldo hecho en casa? De lo que quieras, de verduras, de pollo o carne pero hazlo tú. Si de plano se te hace muy pesado hacerlo, compra marcas buenas que no tengan glutamato monosódico, que no tengan exceso de sal, ni de grasas. O mejor aún, empieza a usar muchas hierbas de olor que adicional a dar un sabor delicioso a todo lo que tocan, tiene muchos beneficios para la salud.

- ¿Qué tal, si en lugar de usar siempre arroz blanco empiezas a usar arroz integral? Vas a ver que poco a poco le vas a ir agarrando el gusto y se va volver tu preferido. O si ya usas arroz integral, empieza a usar arroz rojo arroz, jazmín, basmati, de grano corto, de grano largo. Las posibilidades son muchas. Lo importante es que cada una tiene beneficios nutricionales diferentes.

- Puedes empezar a cambiar desde la sal que usas en tu casa. En vez de sal yodada y con agentes químicos que hacen que no se pegue, ¿qué tal si empiezas a usar sal de mar? Y para la pimienta, mejor comprar granos y muélelos, vas a ganar en sabor y en salud.

- Checa las especias y hierbas de olor que usas que no tengan nada de más que lo que dice que es. Lo mejor es plantarlas en macetas en tu casa. Tomillo, menta, albahaca, cilantro... lo que se te ocurra. Una buena hierba de dolor hace la diferencia en tu cocina.

- ¿Qué tal si en lugar de usar una margarina que nos prometen millones de cosas y que hasta sabe a mantequilla sin ser mantequilla, empezamos a usar grasas buenas como aceite de coco, aceite de aguacate, aceite oliva? Usa un aceite tan puro que igual como te lo comes te lo puedas poner en la cara, en la piel.

- ¿Qué tal si tus hijos en lugar de darles leche de chocolate preparada con cantidades industriales

8. Qué te parece SI EN VEZ DE...

azúcar, les preparas tú la leche con cocoa en polvo y tantita miel de maple?

- Si vas hacer pasta de cenar, busca pastas que no estén hechas con trigo blanqueado con cloro. Y qué mejor si buscamos pastas hechas de granos ancestrales o de leguminosas.

- Empieza por comer avena hecha casa y no de botes o sobres ya preparados.

- Compra fruta y verdura y pícala tú, no compres la que viene en lata o botes chicos con miel o jarabe de alta fructosa.

- Empieza la tradición de un lunes sin carne, empieza tradiciones que llenen tu casa de vida y salud.

Si te pones a pensar, no son cambios tan difíciles ni tan drásticos.

Es cosa de ponernos las pilas y dar pasos chicos que al final nos llevan a hacer cambios grandes en nuestra salud.



Es cosa de ponernos las pilas y dar pasos chicos que al final nos llevan a hacer cambios grandes en nuestra salud.

9. Ahora si VAMOS DE COMPRAS

AHORA SÍ... VAMOS DE COMPRAS

Cuando vayas de compras, lo mejor es llenar tu casa y refrigerador de comida verdadera. Siempre escoge lo natural por encima de la comida procesada, empaquetada o pre-hecha. Cuando en las fábricas procesan los alimentos, éstos siempre pierden nutrientes y cambian de tal forma que no queda nada del producto original que la naturaleza nos regaló.

Por ejemplo, al harina de trigo enriquecida y blanqueada le quitan el salvado y el germen y nos dejan sólo con el endospermo, la parte que tiene más carbohidratos. Ese endospermo lo muelen, lo pasan por cloro, para que esté muy blanco y luego la llenan (“enriquecen”) de vitaminas y minerales sintéticos. Las vitaminas, minerales y fibra están justo en todo lo que le quitan. En muchos estudios se ha comprobado que si comes el trigo en su forma natural e integral, no tiene los mismos efectos “negativos”, ni engorda como el trigo procesado que usan en el pan blanco, por ejemplo. Por eso, cuando compres productos de trigo, siempre busca que diga 100% trigo entero, sin blanquear y sin enriquecer.

Pero, aunque hay que buscar alimentos que digan trigo entero y otras cosas, no podemos dejar de tener cuidado ni dejarnos llevar con los empaques de los alimentos. No caigas en la trampa del anuncio gigante que es sin grasa o con fibra, extra orgánico o lo que diga. Por más que unas galletas sean totalmente orgánicas, son procesadas, están llenas de azúcar y de otros ingredientes para alargar la vida de anaquel. Estos ingredientes no son buenos para nuestra salud, la comida chatarra es comida chatarra aunque tenga fibra y sea sin gluten u orgánica. Aunque, eso sí lo tengo que reconocer, es menos dañina que la tradicional.

No se te olvide seguir la regla de no comprar cosas con más de seis o siete ingredientes, evita las cosas que no puedes pronunciar o tienes que concentrar para leer, que tengan saborizantes naturales o cosas artificiales como colorantes. Siempre escoge la comida natural y lo que

9. Ahora si VAMOS DE COMPRAS

puedas preparar tú. Escoge algo que puedes hacer en la casa sobre algo ya preparado y congelado.

Busca las etiquetas buenas y los logotipos buenos en los productos que compres. Busca el logo de non-gmo verified, busca que sean fair trade los productos que compres o/y busca el B certified company. El 60 % de mundo MARCA de manera clara cuando un producto está hecho con algún ingrediente genéticamente modificado, yo vivo en un país donde no lo marcan desgraciadamente. Por eso es importante saber leer etiquetas, conocer qué productos son genéticamente modificados e ir a la compra con una lista clara.

Esta es una lista de las cosas que hay en la alacena y en el refrigerador de mi casa. Úsala como guía para que veas mas o menos qué es lo que yo tengo para cocinar las recetas de diario, las de piloncillovainilla.com.

Cuando vayas de compras, lo mejor es llenar tu casa y refrigerador de comida verdadera.



9. Ahora si VAMOS DE COMPRAS

Lista de cosas que hay en mi casa:

- frutas
- verduras
- hierbas de olor, ajo, cebolla, poro, shallots
- sal de mar, miso, tamari, mostaza, salsa de soya
- vinagre de arroz, de champaña, de vino tinto, de manzana
- pastas de trigo entero, de quinoa, de arroz integral y de garbanzo
- pan de granos germinados, galletas de semillas
- frijoles de todos colores y formas
- garbanzo
- lenteja verde, roja, negra, grande, chica y germinada
- chícharos secos verdes y amarillos
- miel de maple, azúcar de caña, miel de agave
- aceite de aguacate, de oliva extra virgen, ajonjolí tostado, de coco
- avena, arroz, mijo, quinoa, farro, amaranto
- almendras, nueces de la india, nueces, semillas de girasol, hemp, semillas de calabaza
- leche de coco, leche de almendra, de arroz
- canela, turmeric, semillas de cilantro, comino, chile seco, cayena, pimienta
- agua de coco
- frutas congeladas: fresas, moras azules, cerezas, frambuesas, mango, piña, acai
- harina de trigo entero, harina de espelta, harina de avena, harina de almendra, harina de maíz y de garbanzo
- chocolate oscuro, chispas de chocolate obscuro
- fruta seca: dátiles, pasitas, coco rallado
- crema de almendra, de cacahuete, tahini, de cashew (castaña de cajú).
- frijoles y garbanzo de lata, tomate San Marzano en lata, pasta de tomate
- salsas de chile: gochujang, sambal olek, chipotles, sriracha(busca versión sin salsa de pescado), salsa de chile y ajo

9. Ahora si VAMOS DE COMPRAS

No caigas en la trampa del anuncio gigante que es sin grasa o con fibra, extra orgánico o lo que diga.



10. Frutas y verduras

FRUTAS Y VERDURAS?

Lo más importante es comprar verduras de temporada, verduras frescas, locales, de preferencia orgánicas y de lo más variado posible. Acuérdate que lo más importante es comer lo más apegado a la naturaleza posible.

Esto es importante porque hay que pensar que somos parte de un todo, de un ecosistema que cambia de estación, que cambia de horario y de clima. Al cambiar de clima y de estación las necesidades del cuerpo van cambiando también. ¿Por qué crees que los cítricos se dan mejor en invierno? Porque tienen mucha vitamina C y es lo que nuestro cuerpo necesita en meses de frío. Igual que la sandía en verano: esta tiene muchísima agua, y lo que nuestro cuerpo necesita en verano es agua para hidratarnos.

A lo largo de la historia siempre se ha comido así. En Europa y países donde hace mucho frío comen papas y otro tipo de alimentos altos en carbohidratos. En el trópico se come mango, piña, productos tropicales. En pocas palabras, no comas fruta tropical en plena nevada o cualquier otra de fuera de temporada, usa tu criterio. Al final de este capítulo hay una lista muy básica de los alimentos que son de cada temporada. También puedes visitar tu mercado o investigar un poco qué ranchos hay a tu alrededor y preguntar qué es lo que se da mejor en cada época del año.

Come de acuerdo a la estación, que además va a ser más barato y todo lo que compres y comas va a tener muchos más nutrientes.

Lo de temporada lo cosechan cuando está maduro, a su tiempo. No lo cortan verde y lo meten a camiones refrigerados y los hace recorrer kilómetros y kilómetros de distancia para que nos llegue medio maduro y se termine de madurar en la tienda.

Creo que también es importante comprar comida de temporada porque es lo que se da en ese tiempo del año y de alguna manera le estamos diciendo a las compañías productoras de comida, que esto es lo que queremos y que sabemos qué es lo mejor para nosotros y nuestro medio ambiente.

Si alguna fruta no la consigues fresca, cómprala congelada. No tengas miedo a los productos congelados y cómprala con confianza, siempre y

Come de acuerdo a la estación, que además va a ser más barato y todo lo que compres y comas va a tener muchos más nutrientes.

10. Frutas y verduras

cuando no tenga ingredientes extras. Toda la fruta y verdura congelada la cortan en su punto para que esté buena y la congelan de inmediato. Según Marion Nestle en su libro "What to eat." El orden ideal para comprar frutas y verduras es así:

- orgánico y local
- orgánico
- local
- convencional
- congelado
- enlatado

Un punto importantísimo es comprar orgánico siempre que puedas. Busca calidad en lugar de cantidad.

Actualmente hay mucha mala información en cuanto a lo orgánico. Hay gente que se aprovecha del término y a todo le quieren poner el término de orgánico y hay otras personas que dicen que ya no hay nada 100% orgánico.

Lo que sí es cierto es que un producto orgánico, va a tener muchos menos pesticidas y químicos que un producto no orgánico. Yo sé que es más caro, aunque depende de en dónde lo compres, porque hay veces que te puedes llevar una sorpresa y resulta que no. Sin embargo, estoy convencida que vale la pena invertir en salud. A mí nada más no me hace sentido la gente que se gasta miles de dólares en cosas materiales y escatima al comprar una lechuga orgánica. Hay que entender que lo que no inviertas hoy en comida sana y buena lo vas a terminar invirtiendo en medicinas y doctores.

Comprar orgánico no es una moda de ricos ni de hippies ni de gente chiflada y loca. Comprar orgánico significa comprar como se hacía antes, sin grandes compañías intentando salvar el mundo con semillas súper poderosas. Orgánico es tenerle un poco más de respeto a la tierra y hacer

10. Frutas y verduras

la rotación necesaria de productos sembrados para obtener el mejor producto posible.

Hay mucho estudios donde nos dicen cómo los cuerpos de los niños van acumulando las sustancias nocivas de todos los pesticidas.

El cuerpo no sabe qué hacer con esas toxinas y las acumula en el cuerpo causando a veces enfermedades.

Por eso creo que es una gran idea comprar orgánico siempre que puedas, y si no puedes o no consigues, lava perfectamente las frutas y verduras. Lo mejor es pelarlas para no comer la cáscara cuando crecen en campos muy tóxicos. Todos los años [EWG \(ewg.org\)](http://ewg.org) saca una lista donde nos dice cuáles son las frutas y verduras más contaminadas y cuáles son las menos.

Mi amiga Morena Escardó En su libro "Detox Juicing" explica que la mejor manera de lavar las frutas y verduras es poniéndolas

ACUÉRDATE QUE
LO MÁS
IMPORTANTE ES
COMER LO MÁS
APEGADO A LA
NATURALEZA
POSIBLE.

a remojar en una solución de sal y jugo de limón. Ella sugiere que pongas todas las frutas y verduras que vas a lavar en la tarja de tu cocina, lo llenes con agua, le pongas cuatro cucharadas de sal y el jugo de medio limón. Deja todo remojando por cinco a diez minutos. Cuando pase el tiempo, enjuaga con agua filtrada.

También puedes usar líquidos especiales para



10. Frutas y verduras



frutas y verduras o una mezcla hecha en casa de una parte vinagre por tres de agua para las verduras con cáscara gruesa y cítricos. Lo más importante es que no uses jabón para lavar platos u otro antibacterial, son tóxicos y se quedan en los alimentos.

Una vez limpias las verduras, sécalas muy bien y guarda lo que se

BUSCA CALIDAD
EN LUGAR DE
CANTIDAD.

pueda poner malo muy rápido en el refrigerador. Yo las hojas verdes las seco muy muy bien y las envuelvo en servilletas de papel y las pongo dentro de una bolsa. Ahora hay unas bolsas muy buenas que son especiales para guardar la fruta y verdura. Las hierbas como cilantro, perejil, albahaca, etc. las lavo antes de usar y si sobra, igualmente las envuelvo en una servilleta de papel y meto al refrigerador. Lo que si dejo afuera del refrigerador son papas, cebolla, ajo, aguacates, manzanas, naranjas, limones, sandía, piña y plátanos. Claro que cuando está ya partida o muy madura debe ir en el refrigerador.

Además de saber la manera correcta de lavar las frutas y verduras es importante también tener conciencia de cuánto hay que comer, qué cantidades son las correctas (por favor no te pongas a medir ni pesar, las cantidades son aproximadas) y qué cuenta como una porción.

11. *¿Cuántas frutas y verduras* TENGO QUE COMER?

¿CUÁNTAS FRUTAS Y VERDURAS TENGO QUE COMER?

Existe una “regla” de 5 al día. Yo diría que poner la barra un poco más alta y comer mínimo siete. Pero, para de verdad llegar a tener la alimentación ideal hay que pensar en comer variado y rotar lo más que podamos lo que compremos.

En mi opinión, es mejor si comemos más verdura que fruta.

Todas las semanas compra aunque sea un producto de cada grupo:

-hojas verdes

-brócoli, col, coles de bruselas, coliflor, kale,

-moras, berries, cerezas

-frijoles, chícharos, lentejas

-manzana, dátiles, toronjas, limones, peras, piña

-betabel, champiñones, algas, chícharos en vaina, calabazas, camotes, tomates y zucchinis

-nueces y semillas

-hierbas y especias

-agua de coco, té

La manera más fácil que he encontrado para saber cuánta verdura y fruta, cómo y cuánto comprar, es planeando una verdura cruda y otra cocida en cada comida. Si la verdura es cruda, como más o menos una taza y si es cocida, media taza como mínimo. Esta “regla” la sigo para cada comida, con la diferencia que en las mañanas, la verdura va en forma de jugo o smoothie y siempre cruda.

11. ¡Cuántas frutas y verduras TENGO QUE COMER?

PERO, PARA DE VERDAD LLEGAR A TENER LA ALIMENTACIÓN IDEAL HAY QUE PENSAR EN COMER VARIADO Y ROTAR LO MÁS QUE PODAMOS LO QUE COMPREMOS.

Es muy importante comprar frutas y verduras variadas como ya te había dicho y que no se nos olvide tratar de siempre incorporar una nueva. Enfoca tu atención en incluir cosas buenas, nuevas y muy nutritivas. Creo que siempre es mejor pensar en añadir nutrientes y comida sana que en quitar cosas malas.

Otra buena idea para hacerlo es comiendo conforme a los colores del arcoiris.

Llévate tus hijos de compras y busquen juntos las frutas y verduras naranjas, todas las verduras amarillas que puedan encontrar, todos los diferentes verdes que hay en sección de frutas y verduras. Todos los rojos y no se te olvide que también hay verduras y frutas moradas blancas, negras y cafés.

Cada color tiene una concentración diferente de algún nutriente; por ejemplo el rojo tiene una concentración de licopeno muy importante para nuestro cuerpo. La zanahorias, el melón y la calabaza naranja tienen más concentración de carotenoide. Y así, cada color de fruta o verdura tiene un antioxidante especial que hace maravillas en nuestro cuerpo.

Ya que sabes todas las intenciones macabras de las compañías y de los supermercados, que hacen hasta lo imposible por vender y ganar dinero. Vamos a los establecimientos a comprar cosas buenas. Vamos a llenar la despensa de puras cosas saludables, de puras cosas buenas para tu cuerpo. De frutas y verduras nuevas, de ingredientes de otras partes del mundo, sabores nuevos e ingredientes nutritivos. Hay que ir de compras con una mente clara y decidida a empezar a incluir más cosas frescas y buenas en nuestro cuerpo.

Aquí está la guía de alimentos por temporada, obviamente va a variar para cualquier parte del mundo donde te encuentres.

En verano: arúgula, aguacates, betabel, moras, acelgas, cerezas, chiles, maíz, pepino, berenjena, higos, ejotes, hierbas, melones, papas, ensaladas, espinacas, duraznos, ciruelas, calabaza, pimientos, tomatillos, tomates y sandía.

11. ¡Cuántas frutas y verduras TENGO QUE COMER?

Cuando se come bien y sano, poco a poco nuestro cuerpo deja de pedir “mugrero”.



En invierno: manzana, betabel, brócoli, brócoli rapini, colecitas de Bruselas, col, zanahorias, coliflor, apio, raíz de apio, cítricos, hinojo, ajo, kale, poro, champiñones, cebolla, shallots, parsnip, peras, peritoneos, granadas, papas, rábanos, camotes y rutabaga.

En otoño: manzanas, peras asiáticas, zarzamoras, brócoli, calabaza de castilla (butternut squash), algunos champiñones, cranberries, pepinos, berenjena, endivias, lechuga escarola, hinojo, higos, jengibre, toronjas, uvas, guayabas, melón amarillo, kale, dátiles, kiwi, kohlrabi, limones, ejotes, nopales, peras, peritoneos, pomelos, granadas, mandarinas.

En primavera: alcachofas, arugula, espárragos, betabeles, zanahorias, habas, ajo, cebollino y cebollas, hierbas de olor, lechugas, poro, chícharos, papas, rábanos, y espinacas.

12. Empezando mi mañana, ¿QUÉ ES LO IDEAL, QUÉ ES LO REAL?



EMPEZANDO MI MAÑANA, ¿QUÉ ES LO IDEAL, QUÉ ES LO REAL?

Todos somos diferentes y a todos nos gusta empezar la mañana de diferente manera.

Hay personas que se tardan en despertar y habemos otras que somos de mañana totalmente. No importa qué tipo de persona seas, lo ideal para todos es empezar la mañana con agua.

A mi me gusta tomar agua tibia con jugo de limón y una pizca (máximo un cuarto de cucharadita) de pimienta cayena . La cayena y el limón tienen propiedades importantísimas. Los dos son muy energizantes y nos ayudan a desintoxicar el cuerpo. Otra manera excelente de empezar el día es con agua tibia y media cucharadita de vinagre de manzana en una taza de agua tibia. El vinagre ayuda balancear el PH del cuerpo. Cuando tenemos un ph ácido, nuestro cuerpo carece de energía, es más propenso a enfermarse. El tomar vinagre de manzana en las mañanas también nos ayuda a combatir alergias, dolores de cabeza, a regular los antojos de comida, entre otras cosas. Si de plano se te hace muy tremendo el tomar agua con limón y cayena o vinagre, toma sólo agua.

El sueño y dormir tiene que ser siempre nuestro mejor amigo, es cuando dormimos que muchas cosas pasan: nuestro cuerpo se repara, nuestro cuerpo se limpia y se desintoxica. Es por eso que empezar el día tomando agua es muy importante. Es cuando más necesitamos para sacar todas las toxinas y cosas raras que nuestro cuerpo necesita desechar.

Y aunque no lo creas, el cuerpo se deshidrata mucho mientras dormimos. Hay que rehidratarse en las mañanas. Ya sea con el agua con cayena o con agua sola, ¡pero toma agua!

También es fundamental estirar el cuerpo, regresarle movilidad. Estirarnos al

12. Empezando mi mañana, ¿QUÉ ES LO IDEAL, QUÉ ES LO REAL?



*Aprovecha,
mientras estiras tu
cuerpo, para sonreír
y estar agradecidos
por un día más.*



despertar es llenar cada célula de oxígeno, de vida.

Después del agua y estirar, lo ideal sería empezar el día con un jugo de verduras o un smoothie lleno de propiedades y fibra. En la casa hacemos los dos. Hay días que hago jugo y otros días preparo un smoothie. Para mí los dos tienen muchísimos beneficios y todos en mi casa lo tomamos, los tres niños, Sergio y yo.

No creas que ha sido tan fácil hacer que todos lo tomen o que todos le tengan el mismo gusto que yo a estos jugos verdes. Empecé poco a poco y cada vez le he ido subiendo a la cantidad de líquido que toman y la cantidad de verduras que le pongo al jugo y a los smoothies. Tú conoces a tu familia y a cada uno de los miembros les gustan cosas diferentes. A una de mis hijas no podía tomarse el jugo si este tenía algo de fibra. Yo ya sé que a ella se lo tengo que colar y también

12. Empezando mi mañana, ¿QUÉ ES LO IDEAL, QUÉ ES LO REAL?



me costó trabajo que se tomarán el primer jugo. Bueno a toda la familia le costó trabajo. Cuando vieron ese vaso verde, todos pelaron los ojos.

El truco está en empezar poco a poco o con vasos de colores para que se pierda o disimule el color del jugo. Cuando digo poco a poco es poquito jugo, diluirlo con agua y usa la proporción 3 frutas por una verdura, luego 2 frutas por dos verduras y pocos a poco hasta

que llegues al ratio ideal: 3 verduras por una fruta. También puedes ir cambiando de fruta, igual empezar con frutas más dulces y luego bajarle poco a poco hasta que la fruta sea una manzana o sólo verduras con más azúcar como el betabel o la zanahoria.

El jugo no sólo es bueno en las mañanas: escucha tu cuerpo. Puede ser que tu tiempo es mejor en la tarde.

Lo importante es tomar jugos verdes y de verduras, no de puras frutas.

La diferencia principal entre el smoothie y el jugo es que en el smoothie nos tomamos la fibra y en el jugo no. Al smoothie le podemos poner muchas cosas adicionales, chía, hemp, nueces aceites de coco y muchas cosas más. Una nota importante es tener cuidado siempre con lo que estamos tomando. Muchas veces pensamos que por ser un smoothie podemos tomar la cantidad que

NOTA:

“YO TOMO CAFÉ
TODAS LAS
MAÑANAS. SÍ, SÍ
TOMO CAFÉ”

12. Empezando mi mañana, ¿QUÉ ES LO IDEAL, QUÉ ES LO REAL?

sea y comer después un desayuno abundante o una buena cena. Hay que estar muy conscientes que un smoothie puede tener las mismas calorías que un desayuno completo- más si es comprado o viene empaquetado.

Revisa las etiquetas, no caigas en la trampa de que por ser smoothie o jugo ya la hiciste.

NOTA y confesión: yo tomo café todas las mañanas. Sí, sí tomo café. Y yo sé que hay personas que dicen que tenemos que evitarlo a toda costa, así como hay personas que nos hablan de las maravillas de este y de sus muchos antioxidantes. A mí me gusta mucho tomarme mi cafecito en las mañanas. Es algo que disfruto. No soy de las personas que si no lo tomo no arranco mi mañana o me duele la cabeza. Lo tomo porque me gusta.

Lo que sí hago es que tengo el mayor cuidado a la hora de comprar el café que tomamos en casa. Trato de comprar siempre orgánico, que sean granos que crecieron a la sombra, compro de compañías que tratan bien a sus trabajadores y que apoyan a sus comunidades.

Uso una cafetera Chemex (que usa un sistema de filtración lento) y estoy totalmente en contra de cualquier cafetera que use botecitos de plástico para hacer el café. No tomo café con crema batida, ni en lugares de café de cadena, que normalmente está lleno de azúcar y pesticidas. Tampoco tomo café en la tarde, estoy consciente que la cafeína dura más o menos ocho horas en el organismo. Así que para dormir bien y descansar como se debe, sólo me tomo mi cafecito durante la mañana.

13. *Haciendo el desayuno perfecto,* SIN LA TÍPICA CAJA DE CEREAL

HACIENDO EL DESAYUNO PERFECTO SIN LA TÍPICA CAJA DE CEREAL

Todas las mamás y abuelitas del mundo tienen razón la comida más importante del día es el desayuno. “El que no desayuna, no aprende”, le digo yo a mis hijos todos los días. El desayunar ayuda a nuestro cuerpo a regular los niveles de azúcar y nuestro metabolismo, nos da la fuerza física y mental que necesitamos para todo el día.

El no comer un buen desayuno hace que te mueras de hambre durante el día, que tu metabolismo se haga lento. Aunque no lo creas, el desayunar acelera tu metabolismo y hace que quemes grasa y calorías, si es que bajar de peso es lo tuyo. Si no desayunas, les estás mandando a tu cuerpo una señal de alerta. Tu cuerpo entra en modo de supervivencia y se prepara por si no va a comer en todo el día y guarda las calorías en forma de grasa.

Un buen desayuno nos llena de energía. Le dice al cuerpo cómo queremos que sea nuestro día, de qué humor queremos estar. Es la primera comida del día. Por eso, empieza tu día con agua y con algo más que un café y un vaso de naranja embotellado, que al final es más azúcar que nada, no es fruta.

Estas son algunas ideas de un buen desayuno, que te van a dar un boost de vitaminas, minerales, micronutrientes, hierro y fibra. Y por consiguiente: buen humor, ganas de hacer ejercicio, mayor concentración en la escuela o en el trabajo y nos ayuda a tener una mente enfocada e inteligente para la toma de buenas decisiones. (Acuérdate que no soy doctor ni nutrióloga, pero estas ideas de desayuno completo que doy yo en mi casa. Si tienes alguna duda consúltalo con un profesional.)

13. Haciendo el desayuno perfecto, SIN LA TÍPICA CAJA DE CEREAL

Como ves, estos son desayunos de adulto, desayunos sin la caja de cereal llenos de muñequitos, colores y sin azúcar. El azúcar NO es alimento ni de adultos y MENOS de niños. Como ves estos desayunos son super simples, no tienen que ser complicados. Pero aquí te dejo unos tips de las cosas que hago yo en la casa para nadie se vaya sin desayunar:

- Preparar avena y chía la noche anterior, aquí hay una receta: [Avena con chia](#)

- Usar la comida que sobró del día anterior como desayuno. Por ejemplo, arroz, quinoa o mijo, pon a cocer de más. Así el día siguiente lo comes como si fuera avena, con leche de alguna nuez y fruta.

- Ten fruta congelada ya en pedazos para hacer

UN BUEN
DESAYUNO
NOS LLENA DE
ENERGÍA. LE DICE
AL CUERPO CÓMO
QUEREMOS QUE
SEA NUESTRO DÍA.

smoothies. Cuando los plátanos y cualquier otra fruta se pone muy madura, la pelo y corto en trozos y va directo al congelador en bolsas especiales para congelar. De ahí al smoothie.

- Ten recetas de smoothies y jugos



13. Haciendo el desayuno perfecto, SIN LA TÍPICA CAJA DE CEREAL

IDEAS DE DESAYUNO:

- 1 **JUGO VERDE**,
avena con berries y leche de almendra y té verde.

- 2 **UNA TORONJA** y
pan de granos germinados con aguacate

- 3 **POTAJE DE ARROZ**
con duraznos y leche de coco

- 4 **SMOOTHIE** de leche
de almendras con plátano,
berries, crema de almendra y
kale o espinaca

- 5 **TORTILLA MAÍZ**
con tofu revuelto o a la
mexicana

- 6 **FRIJOLES NEGROS**
en su caldo con aguacate,
orégano y tortillas de maíz

- 7 **GRANOLA** hecha en
casa con leche de almendra y
alguna fruta

- 8 **PUDÍN DE CHÍA**
con chocolate o vainilla

- 9 **SMOOTHIE BOWL**
tropical o con açai

- 10 **PAN DE GRANOS**
germinados con crema de
almendra o cashew hecha en
casa con rebanadas de plátano
y un poquito de miel de maple



ESCUCHA A
TU CUERPO Y
EMPIEZA CON UN
CAMBIO POSITIVO
AL DÍA.

Encuentra más
ideas y recetas
en mi website:
[www.piloncilloyvai-
nilla.com/category/
desayuno/](http://www.piloncilloyvainilla.com/category/desayuno/)

13. Haciendo el desayuno perfecto, SIN LA TÍPICA CAJA DE CEREAL



en tarjetas escritas en la cocina. Así, en la mañana, si se te cierra el mundo, sacas una tarjeta y listo.

Otra cosa muy importante es que ahorita hay muchísimas ideas de cómo se debe de empezar el día. Tú te conoces y sabes qué es mejor para ti. El otro día oí a una señora decir que ella no toma agua, ni jugo ni nada en la mañana porque una nutrióloga le dijo que se tenía que levantar muy temprano en la mañana para hacer toda su rutina. La nutrióloga se levantaba a las cinco de la mañana para tomarse su agua caliente con limón y cayena, 20 minutos después se toma su jugo verde, 20 minutos después empieza su día con algo de desayuno.

Todos somos diferentes, todos tenemos horarios diferentes, lo importante es hacer una cosa buena al día por ti, por tu cuerpo. Escucha a tu cuerpo y empieza con un cambio positivo al día.

Hay rutinas que le funcionan perfecto a muchas otras personas y a ti no. Busca la que te funcione a ti, cuídate, quíerete. ¿Si no empiezas tú a quererte y cuidarte, quién?

14. La mejor forma de organizar EL MENÚ DE LA SEMANA

LA MEJOR FORMA DE ORGANIZAR EL MENÚ DE LA SEMANA

Para mí, la mejor forma de cocinar y la más fácil es tener siempre algo ya medio preparado en el refrigerador y de ahí voy armando platillos para toda la semana.

- Un día a la semana pongo a cocer un grano y una leguminosa. Trato de tener siempre hojas verdes ya lavadas. También ese día planeo un tipo de salsa, pesto, aderezo o vinagreta.

- Por ejemplo, si el lunes pongo a cocer frijoles negros y arroz integral e hice un pesto de kale. Ese día comemos sopa de frijol negro y en cenamos ensalada de arroz oriental. El martes comemos pasta de quinoa con pesto de kale y cenamos taquitos de frijoles refritos con aguacate. El miércoles hago hamburguesas de frijol con arroz y las sirvo con el pesto de kale. Cada platillo lo acompaño de una verdura cruda y una cocida. No es tan difícil. Por ejemplo, si haces taquitos de frijol, ponles encima lechuga romana rebanada, rabanitos y una salsa de tomate rojo cocido. Vamos a deconstruirlo para que veas:

tortilla de maíz (cereal)+frijol negro(leguminosa)+lechuga romana, aguacate, rabanitos (verduras crudas)+ salsa de tomate (cocida)= COMIDA COMPLETA

- Otra idea es, si vas a pelar un ajo, pela toda la cabeza y guarda los ajos listos en un frasco. Pica cebolla, cebollín, cilantro, menta o cualquier otra hierba de más. Guardadas en un frasco o tupper en el refrigerador. Así siempre tienes con qué adornar la comida.

- Otra idea es congelar ajo picado y hierbas de olor en moldes de hielo con aceite de oliva. Así sólo sacas lo que necesitas.

Así mas o menos me voy organizando. Se me hace más fácil que cocinar de cero todos los días y en caso de emergencia siempre puedo recalentar los frijoles y ponerles bolitas de masa o pozole (las recetas de las dos sopas están en el blog).

14. La mejor forma de organizar EL MENÚ DE LA SEMANA

TIP:

TAMBIÉN PUEDES CONGELAR LOS GRANOS Y LAS LEGUMINOSAS. PON A COCER MÁS ARROZ DEL QUE NECESITAS Y MÁS FRIJOLES. CUANDO ESTÉN FRÍOS PONLOS EN UNA BOLSA O FRASCO Y CONGELA.

Igual con el arroz, si ya está cocido puedo hacer rápido unos rollitos de sushi o una sopa de espinacas con arroz, etc.

La única restricción de esta forma de planear las comidas semanales es que no se vale hacer el mismo grano y la misma leguminosa todas las semanas. Atrévete a probar otros tipos de arroz, otros colores de quinoa, otros granos. Busca granos ancestrales y trata de probar uno nuevo cada semana. Lo mismo con las leguminosas, busca de diferentes.

TIP: También puedes congelar los granos y las leguminosas. Por ejemplo, pon a cocer más arroz del que necesitas y más frijoles. Cuando estén fríos ponlos en una bolsa o frasco y congela. Igual con las salsas, la salsa de tomate italiana, la salsa para enchiladas, etc. se congelan muy bien.

Si hay algo en el congelador, siempre tienes comida lista.



15. Los mejores UTENSILIOS PARA COCINAR



LOS MEJORES UTENSILIOS PARA COCINAR

Las mejores ollas y los mejores sartenes para cocinar son los de acero inoxidable, hierro forjado, vidrio y cerámica.

Por favor, **NO USES TEFLÓN NI CUALQUIER OTRA COSA QUE DIGA QUE NO SE PEGA QUE LO CONTENGA.** El teflón es de las cosas más tóxicas que hay y termina siempre en nuestra comida.

Al igual que el teflón, el aluminio también es muy tóxico y termina siempre en nuestra comida. No uses ollas ni sartenes de este material. Si usas charolas o cualquier molde de horno que tenga teflón o aluminio, usa un mat de silicón o un pedazo de papel para horno antes de poner cualquier comida. Si te fijas, en las recetas de P&V siempre te digo que prepares una charola con este papel. Así no solamente no se no se pega, también nos protege.

La gran ventaja de tener unas buenas ollas y una cocina bien equipada es que nos hace la vida más fácil y cocinamos más rápido. En un buen sartén de hierro fundido, podemos saltar y luego ese mismo meter al horno. Ensucias menos y todo está más rápido.

Otro básico en mi cocina y que no puede faltar son tablas y cuchillos. Cuando usas una buena tabla para picar los alimentos vas a ver la diferencia tan grande que hay. Los cuchillos se resbalan mejor y corres menos riesgo de cortarte.

Para mí, las mejores tablas son las de madera. Compra una tabla grande –que sea más grande que tu cuchillo– y pesada para que no se esté moviendo. Te prometo que te va a hacer la diferencia. Ahora, si no consigues de madera, una de bambú también es buena o la última opción para mi sería una de plástico. Esta es mi última opción porque

15. Los mejores UTENSILIOS PARA COCINAR

depende del cuchillo que uses y como la laves puede que pedazos de plástico se queden en nuestra comida. Nada bueno. Lo que sí es una regla es que la tabla siempre debe de ser más grande que el cuchillo.

El mundo de los cuchillos es muy amplio. Las opciones son muchas. Es como ir a comprar una raqueta de tenis: hay de muchísimos precios, de muchísimos tamaños, diferentes mangos, pesos, etc. Lo mejor es ir a una tienda de cuchillos y probarlos todos. Compra el que se ajuste a todas tus posibilidades, pero sí invierte, vas a ver la diferencia.

Otros equipos básicos para mí son la licuadora (yo tengo Vitamix), la batidora (Kitchen Aid es la que yo uso) y un buen procesador de alimentos.

En el procesador rallas de volada cualquier verdura para hacer ensaladas, pestos, salsas, masas, de todo. Si no tienes ninguno de los tres, te recomiendo que la primera inversión, después de unas buenas ollas, sea un procesador de alimentos. Hay de varios tamaños, marcas y con diferentes funciones. Cómprate el mejor y que más se acerque a uno profesional: vale la pena invertir en uno.

Las licuadoras hay de muchas marcas y muchas funciones y capacidades.

La Vitamix y la Blendtec son las mejores y con mejor potencia. Con ellas los smoothies y sopas quedan cremosos deliciosos. Son caras



TIP:

SI LA TABLA SE RESBALA MUCHO, PON UN TRAPO DE TELA ABAJO O UN PEDAZO DE SERVILLETA DE PAPEL DE ROLLO HÚMEDA.

15. Los mejores UTENSILIOS PARA COCINAR



pero si hacen la diferencia. Pero como todo, busca la que más se acomode a tus posibilidades y gustos.

Otros básicos en mi cocina son:

- exprimidor de ajo
- rallador para ralladura de cítricos
- palas de madera
- espátulas de silicón
- abre latas

NOTA:

YO NO SOY DE COMPRAR MUCHAS COSAS DE COCINA, PREFIERO INVERTIR EN BUENOS CUCHILLOS Y TABLAS QUE MILLONES DE CORTADORES DIFERENTES PARA CADA FRUTA Y VERDURA.

16. *Cómo cocinar* GRANOS Y LEGUMINOSAS

CÓMO COCINAR GRANOS Y LEGUMINOSAS

Las leguminosas son una maravilla, son una fuente de nutrientes impresionante y son una de las mejores fuentes de proteínas vegetales y son riquísimos en fibra. De los nutrientes que más contienen son ácido fólico, potasio, magnesio, hierro y zinc entre otros minerales.

La mejor manera de cocinar granos y leguminosas es, primero, ponerlas a remojar durante toda la noche. Revísalas muy bien antes de remojarlas para que no tengan piedras, ni granos viejos o rotos y enjuágalos perfectamente; si son orgánicos, pueden traer un poco de tierra. A la mañana siguiente, les tiras el agua donde se remojaron, cámbiales el agua y los pones a cocer a fuego bajo.

El remojarlos sirve para que nosotros los podamos digerir mejor, ya que el ácido fólico, una sustancia que tienen los granos y leguminosas para protegerlos de no germinar, al remojarlos, se neutraliza. Este ácido hace que no aprovechemos al cien por ciento los minerales y vitaminas que las leguminosas y granos tienen. Por eso es mejor quitarlo y si dejamos germinar las leguminosas mejor, su valor nutricional se eleva de manera considerable.

En esta tabla te puedes dar idea más o menos del tiempo que lleva cocinar los granos y leguminosas y si se remojan o no. Lo mejor es ponerlos a cocer sin nada, ni sal.

LEGUMINOSA	CANTIDAD	REMOJO	COCIMIENTO (DESPUÉS DE REMOJAR)	RINDE
Lenteja	1 taza	-	30 min	2 tazas
Frijol	1 taza	Toda la noche	60 min	3 tazas
Garbanzo	1 taza	Toda la noche	90 min	3 tazas
Alubia	1 taza	Toda la noche	50 min	3 tazas
Chícharos	1 taza	-	30 min	2 tazas
Habas	1 taza	Toda la noche	60 min	3 tazas

16. Cómo cocinar GRANOS Y LEGUMINOSAS

Ojo, que este método de cocimiento, donde hay que remojar por varias horas, no sea pretexto para no comerlos. Hay otras maneras de cocinarlos.

Ojo, que este método de cocimiento, donde hay que remojar por varias horas, no sea pretexto para no comerlos. Hay otras maneras de cocinarlos.

Si se te olvida remojar las leguminosas, puedes hacer lo siguiente:

- En una olla llena de agua pon los frijoles y enciende el fuego. Pon a cocer a fuego medio, cuando suelte el hervor déjalos por diez minutos. Apaga, deja enfriar, tira el agua y ponlos a cocer como de costumbre.

- otra forma más rápida es cocerlos en una olla express.

- También puedes hacerlo en un crockpot u olla de cocimiento lento por toda la noche.

Yo de repente uso frijoles u otra leguminosa de lata, no pasa nada. Sólo busca la mejor que haya en el supermercado. Compra una que no tenga más que la leguminosa, busca sin sal y ten cuidado con la lata, que el interior no esté cubierto por un material que contenga BPA. Y siempre, siempre, enjuagarlos muy bien. Abre la lata, vacíala sobre un colador y enjuaga con agua fresca.

A mí me gusta mucho comprar los granos a granel. Además de estar más frescos por la alta rotación que tienen, puedo comprar en cantidades pequeñas y me da chance de probar de otros tipos de leguminosas.

En esta lista están mis preferidos. Búscalos, te van a gustar: azuki, frijol negro, frijolito de ojo negro, garbanzo, edamame, haba, frijol arriñonado, lentejas, verdes, negras, rojas, frijol mung o mungo, chícharo seco verde y amarillo.

TIP: en Amazon puedes encontrar muchas marcas y variedades.

¿Te acuerdas que los capítulos anteriores te había platicado la importancia de comer granos integrales, en su estado natural? Esta guía y forma de cocerlos es para granos integrales. Los granos refinados no necesitan remojar, ya no tienen ni el germen ni el salvado. Y como también ya habíamos platicado, es muy recomendable comer un grano entero. En los

16. Cómo cocinar GRANOS Y LEGUMINOSAS

libros que te recomiendo en la parte de atrás puedes ver que hay muchísimos estudios que nos dicen que comer granos enteros nos ayudan a tener niveles de colesterol sanos, a tener un corazón fuerte, nos reduce el riesgo de tener diabetes tipo 2, por mencionar sólo algunos beneficios.

Igual que con las leguminosas busca variedad, trata de comprar a granel. Si no consigues por tu casa, busca en las tiendas en línea. Te va a sorprender la variedad que hay.

No todos los granos se remojan y si se te olvida remojar los que sí se remojan, lo mismo que con los leguminosas, sólo enjuágalos muy bien con agua caliente y ponlos a cocer. En esta tabla te pongo la cantidad de agua que lleva cada taza de grano, si se remoja o no y mas o menos cuánto tiempo se tarda en estar listo. **(Ver tabla en página contraria)**

Tal vez algunos de estos granos sean nuevos para ti. Yo hasta hace pocos años los empecé a incluir en nuestra dieta. Todos son una maravilla en cuanto a nutrición y cada uno de ellos es espectacular en algún nutriente. Te recomiendo que los busques y los vayas sumando a tu plan de alimentación. Y sigue buscando más: busca el arroz negro, el arroz rojo, el salvaje, el de grano largo, el de grano corto. De igual manera busca granos ancestrales, quinoa de diferentes colores, las posibilidades son muchas.

Una buena idea para empezar a incluir granos integrales es comerlos junto con arroz. Por ejemplo, si tus hijos sólo comen arroz blanco, la próxima vez que lo prepares cambia un cuarto de taza del arroz que usas por arroz integral.

Igual con el amaranto y el resto de los granos. A mí me encanta cuando hago de desayunar avena con amaranto y algún otro grano.

Muchos de los granos también se pueden usar para empalazar o para hacer granolas. Aquí no hay bien ni mal, el chiste es probar y empezar a incluir cosas más naturales en nuestra dieta.

TIP:

EN AMAZON
PUEDES
ENCONTRAR
MUCHAS MARCAS
Y VARIEDADES.

16. *Cómo cocinar* GRANOS Y LEGUMINOSAS

GRANO 1 TAZA	AGUA	REMOJAR	TIEMPO DE COCCIÓN
Avena	1	-	30 min
Arroz integral	2	30 min	30 min
Quinoa	1 3/4	15 min	25 min
Amaranto	2	15 min	20 min
Mijo	2	20 min	20 min
Cebada	3	60 min	35min
Buckwheat	2	20 min	15 min
Bulgur	2	-	20 min
Kamut	3	30 min	45-60 min
Espelta	3	30 min	45 min
Trigo	1	45 min	30 min

17. Los mejores ACEITES Y GRASAS

LOS MEJORES ACEITES Y GRASAS

Otro punto fundamental para cocinar son los aceites y los tipos de grasa que uses.

Como ya te había platicado en los capítulos anteriores, las grasas hidrogenadas las grasas trans son un verdadero horror. Aunque diga que son vegetales 100% vienen o de productos genéticamente modificados o están sumamente refinadas.

Evita los aceites de canola, los que sean mezcla de aceites vegetales, aceite de soya, de maíz, algodón, mantecas vegetales y animales, margarinas y cosas que quieren ser, pero no son (Ejemplo: I can't believe it is not butter).

Mejor incluye en tu dieta aceites y grasas naturales y que no estén refinados. Y sí, es super importante comer grasas. Grasas buenas para nuestro cuerpo, grasas que nos ayudan a pensar y aunque no lo creas nos ayuda a bajar de peso. Cuando comes grasas buenas nuestro metabolismo se acelera, nuestra piel, nuestro pelo desarrollan un brillo impresionante. Con la grasa buena absorbemos algunas vitaminas y hasta son las responsables que los sabores lleguen a nosotros.

Las grasas buenas son: Aguacate, nueces y semillas, aceite de oliva, aceite de aguacate, aceite de coco. Busca todas las nueces que puedas siempre en su estado natural, sin tostar, sin freír y sin sal. Come pistachos, nueces de castilla, nueces de la india, cacahuate piñatero, nueces de brasil, almendras, avellanas. Pon las nueces arriba de ensaladas, tenlas listas en frascos o recipientes en el refrigerador para un snack rápido, haz crema de cualquier nuez, leche de nuez o úsalas como harina.

Las semillas que yo más uso son el ajonjolí, semilla de hemp, de linaza, de girasol, y pepitas.

Es super importante comer grasas. Grasas buenas para nuestro cuerpo, grasas que nos ayudan a pensar y aunque no lo creas nos ayuda a bajar de peso.

17. Los mejores ACEITES Y GRASAS

TIP:

LAS RECETAS
PARA HACER
LECHE,
ADEREZOS
Y CREMAS
, LAS
ENCUENTRAS
EN EL BLOG.



17. Los mejores ACEITES Y GRASAS



Otro factor importantísimo para cocinar es saber el punto de humeo de cada aceite. El punto de humeo es justo la temperatura donde el aceite se calienta demasiado y saca humo. Al sacar humo se vuelve rancio. Un aceite rancio es malo para nosotros. No todos los aceites son buenos para cocinar, unos son sólo buenísimos para hacer aderezos y vinagretas.

Por ejemplo, el aceite de aguacate y el aceite de cártamo alcanzan temperaturas muy altas antes de llegar al punto de humeo. Esto es bueno si vas a freír, pero si sólo vas a saltear los alimentos puedes usar aceite de coco, un poco de aceite de oliva o hasta sólo una cucharada de agua; no siempre tienes que usar algún tipo de grasa.

Para hacer vinagretas y aderezos usa aceites de nuez, de ajonjolí, de linaza, de hemp. Así como cada color de fruta o de verdura es alto en algún nutriente, igual los aceites, cada uno es mejor en algún cosa. Busca diferentes aceites para ir probando todo tipo de sabores; el ampliar nuestro espectro de consumo de aceites nos amplía también nuestra gama de sabores y gustos.

18. Comiendo EN FAMILIA

COMIENDO EN FAMILIA

No te imaginas cuántas veces me han dicho que mis hijos nacieron así, comiendo todo lo verde y no comiendo azúcar. Hay gente que me dice que no tiene chiste que presuma que a mis hijos les gusten las verduras, que así nacieron.

¡Déjame decirte que no! No nacieron así, y sí, en mi casa siempre ha sido prioridad comer bien y comer sano. Pero son niños, y son niños que viven rodeados de gente que no come igual que ellos o que creen que son infelices porque no han comido tal marca de papitas o tal marca de galletas.

Me he tenido que inventar juegos e historias para que prueben las verduras y frutas, también los he involucrado a la cocina y hemos inventado dinámicas para que cada quien aprenda a hacer algo. Hay días que tenemos más tiempo en la casa y Santiago hace la sopa o Sofía me ayuda poner a cocer el arroz. Romina es la que más le gusta la cocina así que con ella siempre cuento para hacer una salsa o ayudarme a picar las verduras para alguna sopa.

Yo sé que es más trabajo preparar de comer todos los días, pensar en recetas nuevas y sanas. Además se siente mal, ver que no les gustó o que te hagan caras raras por algo que probaron. Pero de verdad no quites el dedo del renglón, sigue buscando e intentado, pues alguna receta nueva les va gustar. Y cuando descubres lo que realmente les gusta te puedes ir por ese camino y preparar platillos de ese estilo.

Por ejemplo, si a tus hijos les encanta la pasta empieza introducir pastas de quinoa o pasta de trigo entero, poco a poco ve probando diferentes pastas. Introduce pastas de ingredientes nuevos como de garbanzo, de frijol negro, pastas frescas o de granos ancestrales. Este proceso es a prueba y error y nunca se termina el esfuerzo, pero créeme, los

18. Comiendo EN FAMILIA

resultados son mucho más grandes y benéficos en comparación al esfuerzo que pones.

Las mejores recetas para toda la familia son las que te gustan a ti ya cada uno de tus hijos. Lo que es importante saber es que CADA RECETA PREFERIDA en tu casa es una receta que se puede adaptar e ir haciendo más sana poco a poco.

- Si una receta de pasta a la boloñesa es un hit en tu casa, empieza a prepararla con pasta integral, y ponle el doble de verduras de lo que normalmente lleva. Empieza a ponerle mitad champiñones y mitad carne. O igual empieza por ponerle lentejas. Aquí hay una receta que a mis hijos les encanta.

- Uno de los lugares donde más calorías y químicos y saborizantes artificiales hay es en los aderezos de ensaladas. Empieza por preparar los aderezos tú. Haz que tus hijos hagan una receta especial cada uno. En mi casa Sofía hace una vinagreta clásica con mostaza, ajo y aceite de oliva. Aquí hay una receta y es muy sencilla.

- Otra idea es comer por país, conocer la cultura de un país por su comida. Si en tu casa les gusta la comida china, juntos busquen una receta para hacer en casa. También investiga un poco, si no sabes qué beneficios tiene cada ingrediente. Cuando hagas tú tu comida china y veas lo fácil que es, vas a ver que nunca vas a volver a pedir a casa o pasar por take-out. Además, aquí entre tú y yo, la comida china y asiática es la reina del glutamato monosódico, MSG, un horror.

- También cuando comemos tratando de conocer la cultura de otro país sin pensarlo, introducimos ingredientes nuevos, que ni idea teníamos si nos gustaban o no. A Santiago, por ejemplo, la comida India es su máximo. Le fascina el curry, las especias y cualquier tipo de daal. ¿Y qué crees? El curry tiene cúrcuma (turmeric), la especie dorada, que está de moda por todos los beneficios que tiene.

Ya sé que es trabajo y más trabajo. Pero de verdad hay que poner atención a lo que nos llevamos a la boca todos los días. Lo maravilloso de empezar a cocinar en tu casa es que cada vez les va a gustar más lo que hagas. Cada vez se van a enamorar de un ingrediente nuevo, cada vez vas a ir quitando un ingrediente malo. Y el trabajo cada vez se hace menos.

No te desanimes si no te salió una receta o sólo a ti te gusto. Acuérdate que son pasos chiquitos los que estamos tomando, y que cada paso nos va a ir llevando a algo grande y bueno. Y sobre todo que la recompensa es muy grande, nuestra salud.

18. Comiendo EN FAMILIA



Pero de verdad no quites el dedo del renglón, sigue buscando e intentado, pues alguna receta nueva les va gustar.

18. Comiendo EN FAMILIA



Otro punto importantísimo que tenemos que tener siempre en cuenta, son los beneficios que tiene comer en familia. Cuando comemos juntos en familia y hacemos de este tiempo un momento especial todo mejora. Mejora la comunicación que hay entre cada uno de los miembros de la familia. Es el momento donde podemos ver a los ojos a nuestros hijos y tocar base con ellos. Es en ese momento en el que generamos confianza y un vínculo fuerte. ¿Sabes que está comprobado que los adolescentes son menos propensos en caer en malos hábitos y adicciones si comen por lo menos una vez al día en familia?



Hay otros estudios donde nos dicen que un niño que come en familia una vez al día tiene un mejor rendimiento escolar. También su vocabulario crece al igual que su seguridad y autoestima, su capacidad para discutir temas importantes y sus habilidades para llevar una buena conversación. **Esta** historia no puede ser más real, la autora nos habla de cómo reconectó con su papá después de la muerte de su mamá gracias a la comida cocinada en casa.

En cuanto a salud, está comprobado que tener una comida al día en familia hace que nuestro cuerpo aproveche mejor lo que comemos se reduzca el estrés y las posibilidades de tener problemas de obesidad.

Aquí hay unos tips para hacer de esta comida al día un momento especial:

- Pon la mesa. Parece elemental, pero sí, hay que sentarnos en la mesa con manteles bonitos y hay que comer con cubiertos. Parece increíble pero es cierto: a cada rato veo gente comiendo una hamburguesa en el carro, niños comiendo con palitos de pan o queso en vez de cucharas. Hay que hacer un esfuerzo por lo menos una vez al día y hay que sentarnos a comer.

- Hay que dejar teléfonos y iPads lejos de la mesa. Apagar la televisión y cualquier cosas que nos distraiga de estar presentes en es momento.



18. Comiendo EN FAMILIA

No te desanimes si no te salió un receta o sólo a ti te gusto.

Acuérdate que son pasos chiquitos los que estamos tomando, y que cada paso nos va a ir llevando a algo grande y bueno. Y sobre todo que la recompensa es muy grande, nuestra salud.

-Cuando cocinamos en la casa y probamos recetas nuevas experimentamos nuevas sensaciones en el cuerpo. Hay nuevas texturas y nuevos sabores, por eso es recomendable practicar el Mindful Eating, el comer con conciencia plena. El darnos cuenta de cómo cada alimento en nuestro plato es diferente. También cuando le damos toda nuestra atención al comer podemos masticar tranquilos y bien. Hay veces que por comer tan rápido se nos olvida que la digestión empieza en la boca. Cuando masticamos bien –más de 30 veces cada bocado–, nos levantamos de la mesa sintiéndonos diferente.

-Hazte de la vista gorda, ten paciencia y no te enojés. A mí me frustran los malos modales en la mesa, pero sé que si corrijo cada error que hacen los niños, se pierde el hilo de la conversación y cambia el ambiente de la mesa. Se pierde el verdadero propósito de comer juntos.

-El sentarnos a comer y comer en paz con conciencia plena, también nos da la

SABÍAS QUÉ:

EN CUANTO A SALUD, ESTÁ COMPROBADO QUE TENER UNA COMIDA AL DÍA EN FAMILIA HACE QUE NUESTRO CUERPO APROVECHE MEJOR LO QUE COMEMOS SE REDUZCA EL ESTRÉS Y LAS POSIBILIDADES DE TENER PROBLEMAS DE OBESIDAD.

18. Comiendo EN FAMILIA

oportunidad de medir nuestras porciones y revisar qué tan bien o que tanto están comiendo nuestros hijos. Yo prefiero que se vayan sirviendo poco a poco para que tenga tiempo de hacer una pausa y pensar.... ¿estoy bien? ¿necesito más comida? ¿ya estoy satisfecho?

Así tampoco estoy con el típico cuento de “Termina tu comida”. “No puedes dejar nada..” “Tantos niños que se mueren de hambre y tu dejando la comida”. La idea es que se levanten de la mesa o dejen de comer cuando estén 80% llenos.

-Para los días que comes sólo, haz lo mismo, come en la mesa con mantel y platos. No comas enfrente de la televisión, ni la computadora.



19. Agua HIDRATACIÓN

*El agua es
importantísima
en nuestro cuerpo,
la necesitamos
para vivir.*

*En realidad la
necesitamos para
vivir bien.*

AGUA, HIDRATACIÓN

Todos sabemos de la regla de los ocho vasos de agua para estar sanos. Ninguna plática sobre comida y nutrición puede terminar sin hablar del agua y la hidratación. El agua es importantísima en nuestro cuerpo, la necesitamos para vivir. En realidad la necesitamos para vivir bien. ¿Sabías que han hecho experimentos donde les dan un vaso de agua a los estudiantes antes de tomar un examen? ¿Te imaginas los resultados? A los que tomaron agua antes de hacerlo les fue mejor que a los que no. Nuestro cerebro necesita agua para pensar, el agua tiene que ver con casi todas las funciones que realiza nuestro cuerpo.

Si estamos deshidratados ni nuestro cuerpo, ni nuestro cerebro van a funcionar de la mejor manera. Para absorber todos los nutrientes de nuestra comida necesitamos estar muy bien hidratados. Por eso en los capítulos anteriores ya te había platicado que hay que tomar agua en cuanto nos levantemos para hidratar nuestro cuerpo. Es más, es tan importante el agua, que puede hacer que nuestro mal humor desaparezca, si es que no eres una persona de mañana.

Es muy importante estarle recordando a nuestros hijos que tomen agua durante el día y que no se esperen a tener sed. Ahorita

19. Agua HIDRATACIÓN

hay muchos apps en el teléfono y muchísimas técnicas que nos ayudan a recordarnos de tomar agua y llevar la cuenta de cuánta agua hemos tomado.

Y sí, digo agua, porque no hay nada mejor para hidratar el cuerpo, aún y cuando se hacen actividades físicas extremas. La moda de tomar bebidas especiales para deportistas es pésima. En realidad, lo único que es es agua pintada con colorantes artificiales, saborizantes artificiales, otros químicos y según esto minerales. No lo tomes tú ni le compres a tus hijos, es lo mismo que darles un refresco sin gas. ¿Harías eso?

Hablando de refrescos, en mi casa están absolutamente prohibidos. Mis hijos saben que son veneno puro, y más para ellos. Tomar refrescos es la forma más rápida que hay de tomar calorías vacías, de llenarte de azúcar y químicos. Cada lata de refresco tiene aproximadamente 12 cucharaditas de azúcar. Haz con tus hijos el experimento de poner las 12 cucharaditas de azúcar en un tazón. Es una manera excelente de que ellos vean las cantidades absurdas de azúcar que contiene cada refresco.

Ahora, también ten cuidado con los jugos de frutas para niños, revisa que no sean pura azúcar, y un combo impresionante de químicos y saborizantes. No se te olvide leer etiquetas hasta de lo que tomas. Siempre escoge lo natural sobre lo procesado, enséñales a tus hijos a tomar jugos de fruta y verdura fresca, smoothies, tés, pero sobre todo agua.

Es muy recomendable tener un buen sistema de filtración de agua, revisa la página de ewg.com para saber cual te conviene y aléjate lo más que puedas del agua embotellada. Mejor acostúmbrate en llenar un termo de acero inoxidable o vidrio con agua filtrada de tu casa antes de salir.

19. Agua HIDRATACIÓN



20. Todos tenemos NUESTROS MOMENTOS

TODOS TENEMOS MOMENTOS EN QUE COMEMOS MAL Y OTROS QUE COMEMOS BIEN.

Ya te conté que yo empecé de manera gradual y lenta con este estilo de vida, haciendo pequeños cambios. Sin embargo, mientras más leía y más información tenía de que lo que yo creía comida era en realidad una creación de laboratorio haciéndose pasar por comida, me volví una bruja.

Me preocupaba mucho ver que mis hijos y mi marido comieran algo que no estuviera dentro de mi lista de cosas buenas. Me volví un policía y checaba todo lo que comían mis hijos, mi marido y hasta el vecino.

¿De que me sirvió? ¿Me llevo a algo bueno? No. Para nada, muy al contrario. Mis hijos se empezaron a esconder de mí, a decirme mentiras, y yo, a volverme odiosa. Pero también me llevó a entender que debe haber un balance en la vida. Y que desgraciadamente la dieta SAD, Standard American Diet, que es la dieta standard americana, es un horror. Me muero de tristeza de ver lo que los niños llevan de lunch, lo que los niños desayunan y que las mamás estén convencidas que un pedazo de pollo a la plancha de un restaurante de comida rápida sea sano.

¡La comida rápida nunca va a ser sana! Ni siquiera es comida. Sólo piensa en qué condiciones crecen lo pollos, vacas o el animal que quieras para poderle dar servicio a los millones de restaurantes que hay en el mundo y a la velocidad que se consume. Créeme que los pollos y vacas, no crecen en granjas limpias, a un paso natural y haciendo ejercicio. Ponte a pensar, qué tiene que pasar y qué tiene que tener ese pedazo de carne o pollo para poder llegar “fresco” la fábrica donde preparan la comida. Y luego de ahí al restaurante, y de la cocina del restaurante a tus manos. No te dejes engañar, por más que sea un pedazo de pollo a la plancha, piensa cuántos lugares y procesos tuvo que pasar para llegar a ti. ¿Cuántos químicos tiene para poder guardar su frescura y sabor? Y no nada más el pollo o carne, también las papas, las ensaladas, aderezos, etc.

*Me volví
un policía
y checaba
todo lo que
comían mis
hijos, mi
marido y
hasta el
vecino.*

20. Todos tenemos NUESTROS MOMENTOS



No caigas en la trampa, investiga la lista de ingredientes de cada lugar al que vayas, todo es público y está en el internet. Te vas a sorprender que cada hamburguesa de los lugares de comida rápida tienen más de 72 ingredientes diferentes y que **un sandwich de pollo a la plancha de un lugar de comida rápida tiene más de 100 químicos. Entre el pollo, el pan, el aderezo, la lechuga, etc.**

Sin embargo, volviendo a mi familia, obviamente al ver que tenía una industria GIGANTE contra mí (y muchas mamás y papás sin la información que yo tenía), fuimos poniendo reglas y yo prometí bajar la guardia un poco.

Obviamente nunca llevamos a los niños a un restaurante de este tipo, ni les gustan y saben lo tóxico que es. También me llevó a darme cuenta que si mis hijos se comen un dulce o se toman un jugo de mentiras muy de vez en cuando, no les va a pasar nada. Me di cuenta que desgraciadamente no vivimos en un mundo ideal en cuanto la comida y que mientras más esfuerzos hacía de separarlos, más me peleaba.

Llegué a la conclusión que somos cuerpo, mente y alma, nuestro cuerpo es un todo. Que hay que nutrir nuestro cuerpo en todos los aspectos. Que no porque mis hijos comieran un pedazo de pastel o nieve tenía que estar enojada con ellos o preocupada el resto del día.

La mente juega un papel fundamental en nuestra salud. Y el estar regañando a mis hijos y el estar en papel de policía no ayudaba en nada. Muy al contrario, generaba estrés en ellos, en mí y en nuestra relación.

El estrés es una respuesta de protección de nuestro cuerpo, nos avisa o protege si estamos en peligro. Lo malo es que tenemos muchas respuestas de estrés durante el día y, peor aún, no importando nuestra edad: niños, jóvenes, adultos y viejitos. El estrés puede venir de un mal pensamiento de un susto, un enojo, un miedo. Y cada vez que nos expresamos, nuestro cuerpo suelta hormonas que no nos benefician nada. En cambio si estamos relajados y tenemos pensamientos positivos, nuestro cuerpo suelta hormonas benéficas para nuestro cuerpo y lo repara y los relaja. Somos una combinación perfecta de:

20. Todos tenemos NUESTROS MOMENTOS

CUERPO+MENTE+ ALMA

Fue entonces donde me di cuenta que somos un todo, un balance perfecto entre mente cuerpo y alma. Y decidimos como familia seguir la regla del 80-20%. Entendí que la comida mala mis hijos la estaban comiendo por curiosidad, por comer lo que come el amigo. Que de nada servía matar su curiosidad, ni generarnos estrés que hacía que les cayera peor con mis regaños. Fue entonces donde decidí darles las bases y las herramientas para aquellos tomarán sus propias decisiones.

La regla del 80 20 es: 80% frutas, verduras, granos integrales, nueces: comida de verdad, comida real. Y el 20% restante lo dejamos para extras y así sin forzar las cosas nuestra dieta hay veces que llega a hacer 90% buena o hay días que hasta 95%.

Una dieta llena de comida procesada y proteínas animales, normalmente está llena de químicos, azúcar, hormonas raras que les inyectan a los animales para que crezcan más rápido. Esto hace que el pH de nuestro cuerpo se vuelva ácido. Con un pH ácido nuestro cuerpo se debilita, le falta energía, engordamos, no dormimos bien en la noche y otras cosas empiezan a fallar en nuestro cuerpo que es una máquina perfecta.

Una dieta basada en plantas, en alimentos naturales le devuelve el cuerpo su pH neutro, que tanto buscamos un cuerpo en balance. Con un pH balanceado nuestro cuerpo es fuerte, está lleno de energía, lleno de vida. Es un cuerpo descansado con una mente positiva y feliz. Nos da un cuerpo, alma y mente sano y con muchas ganas de vivir.

Cuando eran chicos mis hijos les decía que imaginaran que su cuerpo era un carro de carreras. Que ese carro necesita gasolina para andar y que había dos tipos de gasolina, la buena y la mala. Que ellos eran los únicos responsables en escoger que le querían poner. Obvio me volteaban a ver con cara de “¡Qué rara!, ¿cómo pregunta eso?”. “¡Claro que escogemos la buena, mamá!”, me decían. Y de ahí empezábamos a imaginarnos una carrera con carros con mala gasolina, lo que pasaba y el mal rendimiento que tenían. Al final me gustaba recordarles que ese carro de carreras funciona igual que su cuerpo. Y que así como querían que su carro fuera rápido y que no se descompusiera, así tenían que ver a su cuerpo. Y siempre, siempre alimentarlo (o darle gasolina) con la mejor comida que pudiéramos encontrar.

A mis hijos les funcionaba perfecta la analogía, busca algo que le interese a tu hijos.

20. Todos tenemos NUESTROS MOMENTOS

CUERPO
+
MENTE
+
ALMA



Cuando eran chicos mis hijos les decía que imaginaran que su cuerpo era un carro de carreras. Que ese carro necesita gasolina para andar y que había dos tipos de gasolina, la buena y la mala.

21. *¿Les digo,* NO LES DIGO?

¿LES DIGO, NO LES DIGO?

Una de las dudas más frecuentes es cómo manejar los cambios en la familia. Me encantaría tener una respuesta exacta para todos, pero eso depende de cada quien y de cómo es la familia. Para mí, era fundamental que todos supieran que había que hacer cambios en nuestra alimentación. Para mí, dar información es dar poder y creo que el dar el poder de la salud es uno de los regalos más grandes que le puedo dar a mis hijos y a la gente que está a mi alrededor. Sin embargo, debo reconocer que he tenido que ser paciente y no desesperarme.

He pasado por todas las etapas, la de la más paciente hasta la de la bruja más mala del cuento. Te tengo que decir que funciona mejor ser la más paciente del mundo, que la bruja policía que revisa los ingredientes de todo lo que comen los niños.

Hay gente que tiene un app especial para escanear los productos que compran, para ver si sí o no lo comen. Pero, ¿qué pasa si un día no tienes el app? ¿Por qué vas a depender de lo que te diga alguien más? Yo prefiero llenar mi carrito del supermercado de cosas frescas y no andar checando o escaneando productos. Me gusta que mis hijos vean que lo estamos haciendo por nosotros, por nuestra salud, no porque está de moda o alguien más nos dice. Es importante enseñar.

Otra cosa que siempre hago es ser positiva y hablar con los niños de lo bien que se comieron la ensalada, por ejemplo. Investigo con ellos para qué es buena esa verdura que están comiendo. Me aprendo los nombres de alguna propiedad o algún antioxidante. Normalmente son palabras que a mis hijos y los niños les causa mucha gracia oír y decir. Lo que te quiero transmitir es que mi enfoque hacia la comida siempre es en su progreso y en sus pasos. No me enfoco o evito enfocarme en sus malos gustos, antojos o malas decisiones.

Ahora, poco a poco he ido aprendiendo a comprar los mejores dulces o las mejores papas, porque al final todos los niños comen eso. Y en lugar de que vayan corriendo a la casa del vecino a comerse unas gomitas o algún dulcecito, prefiero que traigan al vecino aquí. Que el amigo pruebe sus cosas y lo mejor de todo es que les encanta. No sabes cuántas veces me han hablado las mamás gratamente sorprendidas porque sus hijos probaron algo muy sano y les gustó.

Lo que hago es que dentro de ese 20% que dejamos para hacer trampas, yo trato de comprar las cosas que quieren comer. Obviamente escojo lo mejor, que no tenga azúcar refinada, ni colorantes, las chips tienen que ser orgánicas y certificadas sin GMO.

21. ¿Les digo, NO LES DIGO?

TIP:

SIGUE LA REGLA DEL 20-80 PARA QUE TUS HIJOS NO SE SIENTAN PRIVADOS DE NADA

Estos son unos tips de las cosas que nos han funcionado para llevar la regla del 80-20 y que hacen que mis hijos no se sientan privados de nada:

-Sólo los viernes en la tarde y los fines de semana pueden comer chips, no entre semana.

-Las chips siempre, o casi siempre, tienen que ir acompañadas de algo más nutritivo, por ejemplo una salsa hecha en casa, guacamole o hummus.

-Las chips o papitas, siempre se las tienen que servir en un plato y nunca deben comer de la bolsa. Y después tienen que guardar la bolsa, quieras que no, esto hace que les dé flojera servirse más.

-Si quieren comprar algo que no está aprobado por mí, les busco la opción más parecida. Y si me preguntan por qué no, les digo que no porque tenía un ingrediente que no era bueno para nosotros.

-El comer nieve o helado lo manejamos como una ocasión especial. No compro el bote gigante de nieve para que coman cuando quieren. Si quieren nieve, vamos a una buena nevería que tenga los ingredientes más naturales.

-Si vamos a una fiesta y el premio son dulces, llegando a la casa vaciamos las bolsitas y escogemos sólo tres dulces que quieran comer. Los demás los guardamos para regalar, donar o tirar.

-No se sube comida a la tele al menos que sea algo realmente especial.

-Los restaurantes de comida rápida están vetados.

-No uso la comida como premio. Todavía no entiendo por qué los pediatras dan paletas o dulces en su consultorio, pero bueno, esa es otra historia.

-Si llegamos de la calle y se “están muriendo de hambre”, primero toman agua para distinguir si es hambre o sed. Si es hambre, empiezan por comerse una fruta, o pepino o algo crudo.

-Los niños aprenden por ejemplo: yo como de la manera en la que me gustaría verlos comer.

22. ¿Empezamos?

¿EMPEZAMOS?

Si. Empieza ya, poco a poco, un paso a la vez, un cambio a la vez. Acuérdate que no tienen que ser pasos grandes ni todos al mismo tiempo. Puede ser que un día no tomaste refresco o que te tomaste tu primer jugo verde. Puede ser que comiste espinaca o kale cruda por primera vez o tuviste tu primera comida 100% vegana. Lo que hayas hecho, celébralo, y celébralo en grande. Cada buena decisión que tomes en cuanto a tu salud es buena y merece ser celebrada.

Velo así: un maratonista no se levanta y corre 42 km, ¿verdad? Va haciendo entrenamientos cortos que lo van a preparar para la gran carrera. Pero sus entrenamientos son constantes y van en aumento, cada semana aumenta unos cuantos kilómetros y claro en el camino va reajustando su entrenamiento.

Ve tu camino a una dieta más limpia y sana igual, pequeños cambios CONSTANTES, que al final se van sumando y dan un resultado increíble. Sé buena/bueno contigo mismo, si te sales tantito del camino. No pasa nada y vuelve a empezar. Si empezaste una vez, puedes volver a empezar siempre.

Muchísima suerte y felicidades ya estás aquí!!

Pero, ahora que ya estás aquí, creo que es importante platicarle a todas las personas que cómo empezaste tu o que has hecho para verte y sentirte así de bien. Nada me daría más gusto que recomendaras mi ebook. Es más, si tu tienes una plataforma en línea o quieres ser parte de esta campaña para ayudar a que todos juntos vayamos alcanzando mejores hábitos de salud, dime. Con gusto te doy un affiliate link, para que tu también lo puedas vender. Mándame un email a la dirección info@piloncilloyvainilla.com y nos ponemos de acuerdo. Creo que si todos nos ponemos las pilas y entre todos ponemos nuestro granito de arena el mundo en el que vivamos va a ser mejor para nosotros y para el futuro de nuestros hijos.

“NO SIEMPRE PUEDES ESPERAR
AL **MOMENTO PERFECTO**,
A VECES TIENES QUE
ATREVERTE A EMPEZAR”

Alejandra Graf



23. Anexo

Estos son algunos libros en los que me apoyé para escribir la guía, pero hay muchos más muy buenos y muchas páginas en internet.

No dejes de buscar, leer e informarte.

“How Not to Die” de Michael Gregner

“Cooked” y “In defense of Food” de Michael Pollan

Site: michaelpollan.com

“The Food Babe Way” de Vanni Hari

“What to Eat” de Marion Nestle

“The Healthy Truth” de Robyn O’brian

“Everyday Super food”, Jamie Oliver

“Veganist” de Kathy Freston

“The Lean” de Kathy Freston

“The New health Rules” de Frank Lipman

“Crazy, Sexy Diet” de Kris Carr

“The China Study” de T. Colin Campbell and Thomas M. Campbell

“Becoming Vegan” de Brenda Davies

“The Milf Diet” de Jessica Porter

“The Body Book” de Cameron Díaz

“Clean Slate” de Martha Stewart

23. Anexo

LISTA DE SUPER PARA IMPRIMIR

INGREDIENTES

Vinagre de manzana	Azúcar de coco
Vinagre de arroz	Azúcar de caña
Vinagre de vino blanco	Vainilla
Vinagre balsámico	Harina de trigo entero
Vinagre de vino tinto	harina de trigo sin blanquear
Turmeric	Avena en hojuelas
Pimienta cayena	Polvo para hornear
Canela	Bicarbonato de sodio
Comino	Aceite de oliva extra virgen
Semillas de cilantro	Aceite de coco
Oregano	Aceite de ajonjolí tostado
Laurel	Aceite de ajonjolí
Chile de árbol seco	Leche de coco
Salsa tamarí	Arroz
Salsa de soya	Frijol
Sal de mar	Garbanzo
Pimienta	Lenteja
Mejorana	Almendras
Tomillo	Nueces
Ajo en polvo	Ajonjolí
Cebolla en polvo	Semillas de girasol
Mostaza	Semillas de calabaza
Miel de maple y agave	Chia

23. Anexo

Tabla de menú semanal, todas las recetas están en Piloncillo&Vainilla (piloncilloyvainilla.com)

	DESAYUNO	COMIDA	CENA
Lunes	Pan de semillas con aguacate y un smoothie de espinacas con blueberries	Sopa de lentejas y pasta con salsa de tomate y calabaza	Burritos de sushi, con arroz o con quinoa
Martes	Avena y chía con frambuesas y jugo verde	Sopa de verduras mexicanas y chile poblano relleno de ensalada de quinoa	Zanahorias rostizadas con salsa verde y aguacate
Miércoles	Jugo de zanahoria y pan de semillas con aguacate	Camote relleno de lentejas con salsa verde	Ensalada de quinoa con aderezo de cilantro y menta
Jueves	Quinoa con leche de almendra y plátano rebanado y un jugo verde	Sopa de brócoli con cilantro. Noodles con salsa de almendra	Quesadillas de kale y frijol blanco
Viernes	Pan con crema de almendra hecha en casa y un smoothie	Sopa de lentejas rojas y pasta con pesto de kale	Ensalada de quinoa con zanahorias, aguacate y aderezo con pistachos.
Sabado	Waffles con chia y cerezas	Zucchini noodles con salsa de pimiento rojo. Ensalada de colecitas de bruselas con aderezo de limón.	Ensalada de betabel con lenteja y aguacate
Domingo	Hot cakes de manzana y avena	Hamburguesas de asiáticas de garbanzo y ensalada de brócoli con manzana	Arroz o quinoa frita con espárragos y shitakes

23. Anexo

Tu tabla.

	DESAYUNO	COMIDA	CENA
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sabado			
Domingo			