

Curso para mamás

Cambiando estadísticas de salud

Por: Dr. Patricia Restrepo



Intro

Mantener un buen estado de salud, es uno de los mayores propósitos entre la población hoy en día. Es importante concientizarnos que cada uno de nosotros puede lograr empoderarse de nuestra salud y la de nuestra familia, en especial, la de nuestros hijos .

El curso Cambiando Estadísticas de Salud está compuesto por tres módulos virtuales que te permitirán, primero, crear conciencia de la salud a través de datos y estadísticas. Esta información te contextualizará sobre los cambios (en hábitos, estilo de vida, comida, entre otros) que hemos venido afrontando en los últimos 100 años.

Adicional, el curso te permitirá identificar cuál es el estado actual de salud tuyo y de tus hijos, aprendiendo a escuchar y reconocer cómo nos habla el cuerpo. Tercero, para cerrar el curso, te daremos las herramientas prácticas que puedes comenzar a aplicar desde hoy, para optimizar tu salud y la de tus hijos.

Terminología

Posiblemente no te serán conocidas algunas palabras utilizadas en este documento, es por eso que te dejamos esta lista de términos o palabras con las que puedes relacionarlas y hacer tu lectura más fácil.

- **Nectarinas (duraznos / peach)**
- **Jitomates (tomates)**
- **Chicharros (arvejas / green peas)**
- **Col (repollo / cabbage)**
- **Berro (watercress)**
- **Betabel (remolacha / beetroot)**
- **Chayote (cidra)**
- **Bok choy (bok choy)**
- **Camote (batata dulce / sweet potato)**
- **Endivia (endibia / escarola)**
- **Ejote (habichuela / green bean)**
- **Naba (rábano blanco / radish)**
- **Nopal (tuna)**
- **Chirivía (arracacha / parsnip)**

Contenidos

Sesión 1

Datos
Otras estadísticas
Proyecciones
Antes VS Ahora
Reflexión

Sesión 2

Herencia
Embarazo y lactancia
¿Dónde está tu hijo ahora?
Respiración
Alimentación
Toxinas
Eliminación

Sesión 3

Herramientas prácticas
Para tener en cuenta
Herencia
Embarazo
¿Dónde está tu hijo ahora?
Alimentación
Respiración
Eliminación
¿Qué puedo empezar a aplicar desde hoy?

Herramientas

Kit salvavidas de la naturaleza
Recetas saludables y deliciosas
Tips para leer las etiquetas de los alimentos



SESIÓN 1

Buscamos despertar la conciencia de nuestra salud y la de nuestros hijos. Para ello se revisan datos y estadísticas que nos muestran el antes y ahora en cuanto a cambios en hábitos de vida, las industrias alimenticias, la comida, el estrés, entre otros , en los últimos 100 años.

Datos

LIFE EXPECTANCY THROUGH THE AGES

Early humans did not generally live long enough to develop heart disease, cancer or loss of mental function. A snapshot of how life expectancy has changed, and the big killers of each era:

AVERAGE LIFE EXPECTANCY

30 years



Neanderthals (30,000 years ago): Died of injuries caused by rock falls, hunting accidents and conflicts. Food scarcity led to malnutrition. These hunter-gatherer groups contracted diseases that spread from animals. Rabies, tuberculosis, brucellosis, yellow fever and encephalitis were widespread.

38

Neolithic (8500 BC to 3500 BC): Agriculture, irrigation and urbanization brought problems associated with settled populations, such as fecal contamination of water and diseases such as cholera, smallpox, typhoid, polio and influenza. Malaria and other diseases carried by mosquitoes and insects, which fed on domesticated animals, appeared.



35 **Classical Greece and Rome** (500 BC to 500 AD): Tuberculosis, typhoid fever, smallpox and scarlet fever spread among the denser urban populations. Malnutrition, gastroenteritis and violence were also big killers.

48

EARLY MEDIEVAL



Medieval period (500 AD to 1500 AD): Life expectancy grew with urbanization, but famine caused by crop failures and bubonic plague were the big killers. The Black Death (1347-1351) wiped out 25 million people in Europe and 60 million in Asia, returning several times, culminating in the Great Plague of London (1664-1666). By 1500, life expectancy had dropped back to 38.

38

LATE MEDIEVAL

40

Victorian (1850s to 1900): Typhus, typhoid fever, rickets, diphtheria, tuberculosis, scarlet fever and cholera raged in crowded cities.



MEN

70

WOMEN

75

1900s: Better health care, sanitation and living conditions boosted life expectancy to 70 for men and 75 for women by 1950.

CANADA: MEN

82

WOMEN

85

Today: Cancer, heart disease and stroke are the biggest killers in the developed world. Our longer lifespan also comes with unprecedented loss of mental function and mobility problems.

RESEARCH BY RICK SZNAJDER/TORONTO STAR LIBRARY

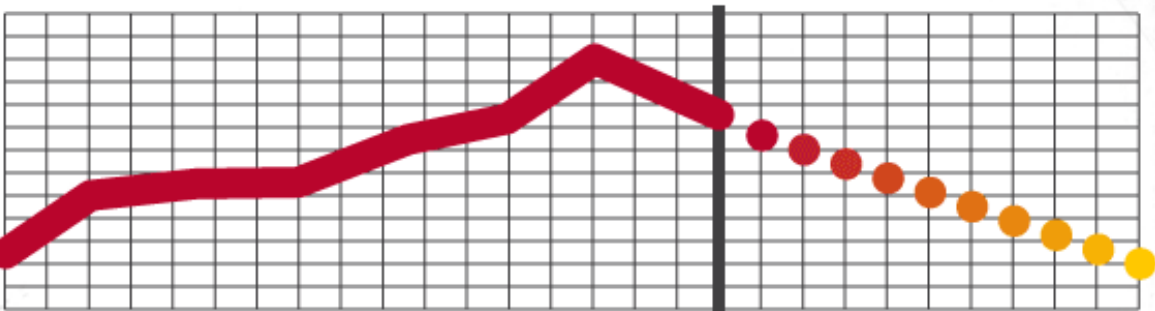
SOURCES: JOURNAL OF POPULATION RESEARCH, PRINCETON UNIVERSITY, STANFORD UNIVERSITY, WORLD HEALTH ORGANIZATION

¿Qué ha pasado en la historia?

¡Primera vez en la historia!

For the first time in the history of our country,

LIFE EXPECTANCY



IS GOING DOWN

for many Americans.

ESCAPEFIREMOVIE.COM

source: New England Journal of Medicine

This might be the first generation where kids are dying at a younger age than their parents and it's related primarily to the obesity problem.

- Judy Davis

QuoteCites.com

Otras Estadísticas

Los niños de hoy en día NO son como los de hace 20, 30, 50 años atrás...

Están en aumento estas enfermedades modernas. Pueden considerarse una epidemia:

- ADHD
- Alergias
- Autismo
- Dislexia
- Asma
- Cáncer
- Diabetes
- Lupus, Hashimoto's, etc

Porcentaje de niños con condiciones crónicas de salud antes y ahora:

1960s:	4%
1970s:	6 %
...	...
...	...
2020:	>50%

Estadísticas en 2017:

- 1 de cada 9 contempla el suicidio
- 1 de cada 5 tiene una condición debilitante mental
- 60% tiene dolores de cabeza crónicos
- 1 de cada 41 tiene autismo
- 11% tiene déficit de atención

Otras Estadísticas

Índices en los últimos 10 años:

- Diabetes multiplicada 4x
- Colitis multiplicada 3x
- Enfermedades crónicas aumentaron en un 79%

Principales causas de muerte hoy:

<u>ADULTOS</u>	<u>NIÑOS</u>
Corazón	Accidentes
Cáncer	Cáncer
Diabetes	Diabetes

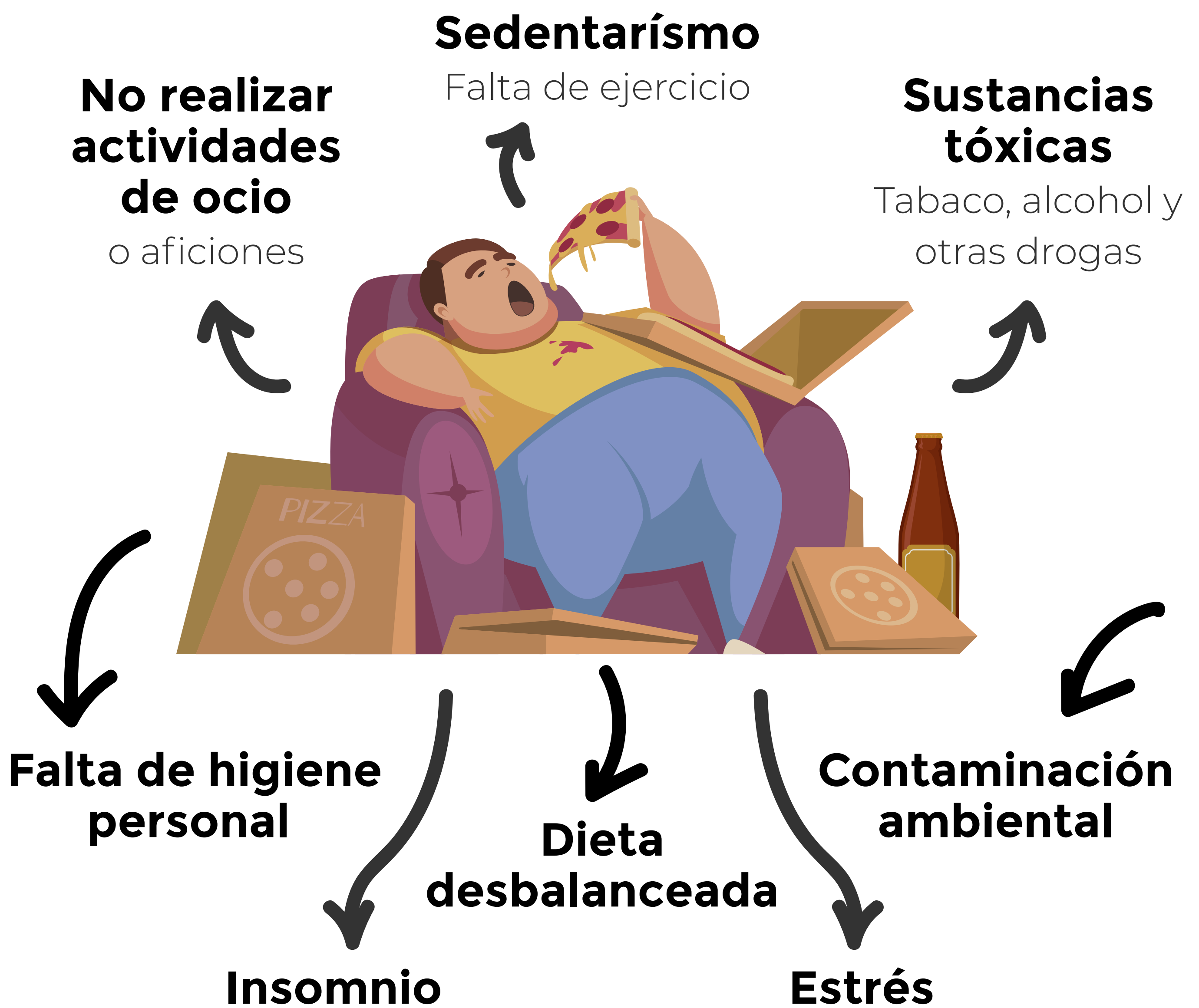
Proyecciones

En 2025, ¡1 de cada 2 niños tendrá autismo!

¿Qué está pasando?

- ¿Epidemias?
- ¿Qué está cambiando en nosotros?
- ¿Qué otros factores están asociados con estos cambios?
- ¿Cambios en estilo de vida?

Aspectos que afectan la salud



¿Cambio en niveles de estrés?

¿Cambios en nuestra comida?

DATOS de los últimos 100 años...

Factores asociados que coinciden temporalmente con estas estadísticas:

- Industrialización
- Urbanización
- Supermercados
- La “enfermedad” como una industria
- Partos como proceso hospitalario
- Antibióticos y su abuso
- Modificación genética en alimentos
- Pesticidas, herbicidas
- Fertilizantes
- Químicos en nuestro medio ambiente
- Más de 80 mil químicos comerciales autorizados
- Sólo 200 se han estudiado
- Se utilizan en shampoos, productos de limpieza, fertilizantes, ambientadores, etc.



Antes vs AHORA

ANTES	AHORA
AFUERA Aire limpio	ADENTRO Aire xxxx
JUEGO NATURALEZA Mugre, tierra, microbiota	JUEGO ADENTRO Videos Computadora Celulares

ANTES	AHORA
AGUA DE MANANTIAL	AGUA EMBOTELLADA
BEBIDAS agua jugos frescos té de hierbas	BEBIDAS Coca Cola otras gaseosas / refrescos jugos pre-preparados "té" pre-preparado con jarabes

Antes vs AHORA

ANTES	AHORA
COMIDA Ingredientes de verdad	COMIDA ingredientes sintéticos colorantes emulsificantes saborizantes estabilizadores
COMIDA FRESCA	COMIDA PRE-PREPARADA
COMIDA Local, de temporada	COMIDA De todas partes del mundo, en cualquier momento

ANTES	AHORA
COMIDA con microbiota tierra composta abono	COMIDA con pesticidas GMO herbicidas fertilizantes

Antes vs AHORA

ANTES	AHORA
LACTANCIA	FÓRMULA
MENOS ESTRÉS	MÁS ESTRÉS
SOL: Necesario	SOL: Lo evitamos Antisolares Bloqueadores

ANTES	AHORA
HORARIOS: en ciclo de la naturaleza	HORARIOS: tecnológicos
PARTOS: naturales	PARTOS: inducidos cesáreas
COMIDA Local, de temporada	COMIDA De todas partes del mundo, en cualquier momento

Antes vs Ahora

ANTES	AHORA
<p>REMEDIOS:</p> <ul style="list-style-type: none">hierbassemillasaceitesnaturaleza <p>apoyaban fisiología</p>	<p>REMEDIOS:</p> <ul style="list-style-type: none">fármacossintéticos <p>tapan síntomas</p>

ANTES	AHORA
<p>REMEDIOS</p> <p>si es remedio, es bueno para TODO el cuerpo</p> <p>efectos secundarios: todos positivos</p>	<p>REMEDIOS</p> <p>alivia un síntoma, a costa de otras áreas del cuerpo</p> <p>efectos secundarios: adversos</p>

Antes vs AHORA

ANTES	AHORA
<p>HORARIOS COMIDAS: al sentir hambre NO comer entre comidas</p>	<p>HORARIOS COMIDAS: snacks Comer cada 3 horas</p>
<p>ENVASES de materiales ecológicos</p>	<p>ENVASES plásticos</p>

ANTES	AHORA
<p>COCINA: requería tiempo</p>	<p>COCINA: express comidas rápidas</p>
<p>AMBIENTE FRÍO abrigo té caliente comida caliente frío</p>	<p>AMBIENTE FRÍO calefacción</p>

Antes vs

ANTES VS AHORA

ANTES	AHORA
<p>CALOR:</p> <p>calor sudar ventanas ventilador más agua</p>	<p>CALOR:</p> <p>aire acondicionado</p>
<p>BAÑOS</p> <p>1-2 veces por semana con ácido bórico, penca sábila, hierbas</p>	<p>BAÑOS</p> <p>1+ veces al día con varios productos químicos</p>

Reflexión

¿Qué implicaciones generan en tu cuerpo estos tratamientos?

- Estatinas
- Quimioterapias
- Insulina
- Etc.

¿Cuál es su efectividad?

¿Llegan a la raíz del problema?

¿Qué podemos empezar a hacer desde HOY?

¿Cuáles de las prácticas de ANTES puedes incorporar HOY?

A woman with long brown hair is smiling warmly while a young girl with long brown hair kisses her on the cheek. They are both wearing light blue, short-sleeved shirts. The background is a blue wall with a geometric pattern.

SESIÓN 2

Conoce tu cuerpo y el de tus hijos. Este módulo te permitirá aprender a leer el cuerpo, a saber cual es la “radiografía” actual de tu salud y la de tus hijos.

Herencia

¿Historia autoinmune ?

- Lupus
- Enfermedad celíaca
- Esclerosis múltiple
- Hashimoto's
- Fibromialgia
- Diabetes tipo 1
- Vitiligo
- Psoriasis
- Artritis reumatoide

¿Cáncer? - De cualquier tipo

¿Alergias?

¿Autismo?

¿Alzheimer?

¿Diabetes?

¿Enfermedades cardiovasculares?

EMBARAZO Y LACTANCIA

Historia

¿Fármacos durante el embarazo?

¿Algún trauma físico-emocional durante el embarazo?

¿Estrés alto durante el embarazo ?

¿Comida chatarra durante el embarazo?

¿Dificultades o complicaciones durante el embarazo?

¿Superaste el número de kilos estándar durante el embarazo?

¿Bebidas alcohólicas durante el embarazo?

¿Exposición al cigarrillo de 1era o 2nda mano durante el embarazo?

¿Tipo de parto?

- Cesárea
- Natural

¿Alimentación con fórmula?

¿Lactaste menos de 6 meses?

- Si alimentaste más de 6 meses se cuenta como:
NO RIESGO
- Si alimentaste menos de 6 meses se cuenta como:
SÍ RIESGO

¿Dónde está tu hijo ahora?

¿Requiere visitas extraordinarias repetidas al médico por condiciones especiales?

¿Fármacos?

¿Antibióticos?

¿Esteroides?

¿Dolores estomacales?

¿Varias horas de electrónicos por día?

¿Duerme menos de las horas esperadas?

¿Menos de 7 horas por semana en la naturaleza?

¿Infecciones recurrentes?

¿Dolores de estómago?

¿Alergias?

- Ambientales
- Alimenticias
- Otras

¿Problemas de piel?

¿Se enferma frecuentemente?

Respiración

¿Duerme con la boca abierta?

¿Se cansa fácilmente?

¿Ronca?

¿Sonidos al respirar?

¿Inhalaciones y exhalaciones cortas?

Alimentación

¿ Endulzantes procesados?

- ¿Azúcar blanca?
- ¿Azúcar morena?
- ¿Estevia procesada?
- ¿Agave?
- ¿Cane sugar?

¿Dulces PROCESADOS?

¿Comida FAT- FREE?

¿Comida EMPAQUETADA?

¿Comida ENLATADA?

¿Comidas DE TARRO?

¿Tipo de bebidas?

- ¿Gaseosas?
- ¿Refrescos?
- ¿Jugos saborizados?

¿Bebe suficiente agua durante el día?

Ahora...piensa en TU rol como MADRE...

¿Crees que la comida orgánica no se justifica?

¿Compras sin leer los ingredientes?

¿En tu casa acostumbran comer en familia?

Toxinas

¿El agua que toma tu hijo o con la que se ducha es del acueducto-canilla?

¿Utiliza botellas de plástico?

¿En tu casa las ventanas y puertas permanecen cerradas?

¿Han estado expuestos a renovaciones/restauraciones?

¿Tienes tapetes o alfombras ?

¿Tienes estufa de gas?

¿Tienes chimenea?

¿Tienes contacto con fumadores?

¿Utilizas productos de limpieza tradicionales?

¿Utilizas productos tradicionales?

- ¿Shampoos?
- ¿Cremas para el cuerpo/cara?
- ¿Desodorantes?
- ¿Antisolares?
- ¿Antibacteriales?

Eliminación

¿Orina menos de 6 veces por día?

- RANGO normal **(orina)**: 6-8 veces por día

¿El color de la orina durante el día es oscuro?

¿Popó **(materia fecal)** menos de 1 vez por día?

- RANGO normal (materia fecal): 1-2 veces por día

¿El olor en su materia fecal es fuerte?

¿Dolores de estómago?

¿Gases olorosos?

¿Le cuesta dificultad entrar al baño?

¿Tiene diarreas sin motivo?

¿Tiene deposiciones líquidas con frecuencia?



SESIÓN 3

Queremos brindarte las herramientas prácticas de todo lo que puedes comenzar a realizar desde hoy para atender la raíz del problema de tu salud y la de tus hijos, sin importar cual haya sido tu historia.

Tener en cuenta

PARA TENER EN CUENTA

- Somos del reino animal...
- Nuestro HÁBITAT... la naturaleza
- Como especie, estamos diseñados para **SOBREVIVIR**.

¡El cuerpo responde para protegernos!

Los SÍNTOMAS... son la manera en que el CUERPO se COMUNICA con nosotros.

- ¿Los tapas?
- ¿Atiendes la raíz?

Estrategias PROACTIVAS vs URGENCIAS

Por ejemplo:

Alergias/asma - ¿Cambiar la expresión VS atender un ataque?

Herencias

Herramientas prácticas para **HERENCIAS**

<u>ENFERMEDADES AUTOINMUNES</u>	Digestión, microbiota, paredes digestivas Evita agresores Estrés
<u>ALERGIAS</u>	Fortalece digestión, microbiota, paredes dig Evita agresores Probióticos
<u>AUTISMO</u>	Digestión, toxicidad
<u>ALZHEIMERS</u>	Diabetes tipo 3 Azúcar Digestión

Herramientas prácticas para el **EMBARAZO**

<u>ENFERMEDADES AUTOINMUNES</u>	Digestión, microbiota, paredes digestivas Evita agresores Estrés
<u>ALERGIAS</u>	Fortalece digestión, microbiota, paredes dig Evita agresores Probióticos
<u>AUTISMO</u>	Digestión, toxicidad
<u>ALZHEIMERS</u>	Diabetes tipo 3 Azúcar Digestión

Herramientas prácticas para **TU HIJO**

<u>FÁRMACOS</u>	Absolutamente necesario? Síntoma VS Raíz Restablecer la microbiota (Probióticos + Prebióticos + Alimentos)
<u>ANTIBIÓTICOS</u>	Prevención, primer síntoma Re-establecer la microbiota Absolutamente necesario? Azúcar
<u>ESTEROIDES</u>	Absolutamente necesario? Síntoma VS Raíz El esteroide de la naturaleza: Penca sábila, cúrcuma
<u>DOLORES ESTOMACALES</u>	Síntoma VS Raíz Calor tópico Te de hierbas (manzanilla, menta) Posición
<u>ELECTRÓNICOS:</u> Celular en el cuerpo Luces en la noche WIFI Inalámbricos	Distancia, cablear Aislantes, protectores Oscuridad Luz tenue, roja Horarios Límites en cantidad
<u>SUEÑO</u>	Horario y rutina 10pm max No electrónicos después de la oscuridad Oscuridad total en el cuarto Temperatura No cafeína después de las 2:00 pm
<u>NATURALEZA</u>	Nuestro hábitat Caminar descalzo Caminar en vez de usar el carro Hacer ejercicio al aire libre
<u>INFECCIONES Y ENFERMEDADES FRECUENTES</u>	Prevenir, defensas, digestión KIT Preventivo & Kit Salvavida Kit Preventivo: Immune Power, Vitamin C, Vitamin D, Inflam Support, Be Orégano, Sal Mineral y agua oxigenada. EVITAR: Azúcar, agresores

Herramientas prácticas para **ALIMENTACIÓN**

<u>COMIDA DE FÁBRICA</u>	Comida de la naturaleza: papitas Pringles VS papa hecha en casa jugo embotellado VS fruta fresca harina de trigo VS arroz salchichas VS carne asada cereal industrial VS arroz / arepa / avena / quinoa azúcar VS miel / fruta
<u>ACEITES VEGETALES, MAÍZ, SOYA, MARGARINA</u>	Aceites de la VERDAD: Coco, aguacate, oliva, ghee orgánico.
<u>PROTEÍNA</u>	MEJOR CALIDAD: Orgánica, libre pastoreo, salvaje
<u>VEGETALES-FRUTAS</u>	DIRTY DOZEN
<u>PAPAS A LA FRANCESA</u>	Caseras, horneadas Con aceite de verdad
<u>AZÚCARES</u>	Frutas Helado de banano, Dátiles, Chocolate amargo, almendras y pasitas de beboon Educa el gusto
<u>ENDULZANTES PROCESADOS</u>	Stevia pura organica (verde) Miel local Monk Fruit Azúcar de coco
<u>COMIDAS FAT FREE</u>	Comida de VERDAD!
<u>ETIQUETAS</u>	#1--- ingredientes Conocerlos & reconocerlo Evitar xxxxx

Herramientas prácticas para **ALIMENTACIÓN**

<u>PLÁSTICOS</u>	Vidrio
<u>LATAS</u>	Vidrio
<u>SODAS O JUGOS SABORIZADOS O TES PRE-EMPACADOS</u>	Agua, agua, agua Educa el gusto
<u>AGUA</u>	# 1
<u>RESTAURANTES</u>	OJO- Menú niños
<u>INTOLERANCIA A ALGÚN ALIMENTO</u>	Síntoma VS Raíz? Digestión
<u>COMIDAS SOLOS O ACOMPAÑADOS</u>	CON Divertido En compañía

Herramientas prácticas para **RESPIRACIÓN**

<u>BOCA ABIERTO</u>	Causa? Atenderla
<u>ENERGIA BAJA</u>	Causa?
<u>RONCA</u>	Causa?
<u>SONIDO AL RESPIRAR</u>	Causa?

Herramientas prácticas para **ELIMINACIÓN**

<u>CONSISTENCIA DE LA MATERIA FECAL</u>	Dura: Sale con dificultad Forma larga o en pedazos Blanda: Tipo diarrea O con forma *Tabla Bristol * Olor * Color * Frecuencia * Facilidad * Variación
---	--

¿QUÉ PUEDES EMPEZAR A APLICAR DESDE HOY?

- Contacto con la naturaleza
- Respiración- meditación
- Comer orgánico
- Poner el cuerpo en movimiento
- Dormir bien (higiene del sueño)
- Beber buena cantidad de agua

¿Estás atendiendo la RAÍZ?

Sistema digestivo: BASE de la SALUD

Según las medicinas antiguas y la ciencia moderna, todo empieza y termina ahí...

¡Las defensas, nuestro PATRIMONIO DE SALUD!



**Kit de emergencias
de la naturaleza**


beboon
empodérate de tu salud

Cuando los niños tienen algún dolor, queremos remediarlo inmediatamente.

Cuando el caso es agudo, los fármacos son bienvenidos.

Pero cuando no es una emergencia, los fármacos pueden aliviar momentáneamente los síntomas sin atender la causa del problema (e incluso pueden empeorar la respuesta del cuerpo).

Por ejemplo, el malestar que sentimos con una gripa se debe a que el cuerpo se está defendiendo y tratando de eliminar a los agresores. Si bloqueamos esos mecanismos (como la secreción nasal, la fiebre o la tos) con medicamentos, es como atarle las manos a nuestras defensas.

Cuando solo tapamos los síntomas, las enfermedades vuelven una y otra vez, a menudo más graves.

Antes de recurrir a los fármacos, hay que hacerse estas preguntas:

- ¿Cuál es la causa del dolor o malestar? ¿Cómo puedo atenderla en lugar de solo tapar el síntoma con un fármaco que atropella el organismo?
- ¿Hay algún ingrediente natural que pueda ayudar a atender la causa y aliviar el síntoma apoyando al organismo?

Aquí hay estrategias que aprovechan la naturaleza para apoyar al cuerpo atendiendo la raíz de los malestares.

LESIONES EN LA PIEL

En vez de... cortisona tópica o antibióticos

Mi salvavidas:

- Si es cortada, primero parar el sangrado. Si no para, aplicar cúrcuma concentrada (abrir una cápsula de **INFLAMM SUPPORT** y aplicar tópicamente).
- Después, untar penca de sábila fresca o clara de huevo. No tapar la herida.
- Untar aceite SOS piel varias veces al día. Si no tienes el aceite preparado, usa aceite de ricino orgánico y vitamina E.

PIQUETES DE MOSCO

Mi salvavidas:

- Hacer una pasta con vinagre de sidra de manzana y bicarbonato de sodio y aplicarla con un cotonete.
- Si la comezón persiste, aplicar carbón activado sobre la piel (en la regadera).

LESIONES BUCALES

En vez de... benzocaina

Mi salvavidas:

- Hacer buches con 10 gotas de SOS boca. Si no tienes el aceite preparado, usa aceite de coco.
- Aplicar frío.

ESTREÑIMIENTO

En vez de... laxantes

Mi salvavidas:

- Beber mucha agua:
 - Una taza de agua tibia o caliente con limón al despertar.
 - Un litro de agua antes del primer alimento del día (poco a poco).
- Espolvorear de 1 a 3 cucharadas de semillas **Happy Tummy** molidas en la comida o con agua.
- Mantenerse hidratado con un suero de agua de coco o agua mineral + Sal mineralizante + limón.
- Caminar diario y después de cada comida.
- Tomar caldos digestivos (caldos de huesos).
- Ayudantes extra: betabel, linaza orgánica (en las comidas o en el agua).
- Suplementos para apoyar:

PROBIOTIC FUSION SPHERES

1 o 2 en ayunas y antes de ir a la cama (según la edad)

MAGNESIO / BE CLEAN

Para los más chiquitos, de cucharadita. Para medianos, 1 cucharadita. Para adultos, 1 cucharada. Ajustar la dosis según la respuesta del cuerpo, es ideal consultar con un profesional.

COMIENZO DE GRIPA

En vez de... antigripales

Mi salvavidas:

- Hacer gárgaras con SOS gripa y con agua con Sal mineralizante. Si no tienes el SOS gripa, usa agua oxigenada.
- Aplicar 3 gotas de SOS gripa en cada oído por 3-4 minutos.
- Tomar de 1 a 3 tazas de caldos digestivos al día, calientes, con limón.
- Nada de azúcares.
- Escuchar al cuerpo: si no siente hambre, no obligar a comer.
- Mucha agua.
- Suplementos para apoyar:

BE MICROBIOME

1 o 2 en ayunas (según edad)

DOLOR DE OÍDOS

En vez de... antibióticos, analgésicos

Mi salvavidas:

- Colocar un gajo de cebolla en la oreja con una toalla caliente encima.
- Aplicar de 1 a 3 gotas de SOS oídos POST, 3 veces al día. Si no tienes el aceite preparado, usa aceite de oliva o aceite de ajonjolí orgánico.
- Suplemento para apoyar: **BE MICROBIOME** 1 o 2 en ayunas (según edad)

PREVENIR DOLOR DE OÍDOS

Mi salvavidas:

- Aplicar 1 o 2 gotas de SOS oídos PRE en cada oído antes de meterse a la alberca o al mar. Si no tienes, usa aceite de oliva o aceite de ajonjolí orgánico.

DOLOR DE GARGANTA

En vez de... antibióticos, analgésicos

Mi salvavidas:

- Alternar gárgaras, 3 veces al día cada una:
- Gárgaras con ½ vaso de agua y 1 cucharadita de Sal mineralizante (anestésica y antiséptica).
- Gárgaras con SOS gripa (si no tienes, usa agua oxigenada).
- Aplicar 3 gotas de SOS gripa en cada oído por 3-4 minutos, de 2 a 4 veces al día. Si no tienes, usa agua oxigenada.
- Tomar de 1 a 3 tazas de caldos digestivos al día, caliente, con limón.
- Nada de azúcares.
- Suplementos para apoyar: **PROBIOTIC FUSION POWDER** 1 o 2 cucharaditas antes del desayuno **IMMUNE POWER**

TOS

En vez de... expectorantes, antibióticos

Mi salvavidas:

- Tomar té de jengibre con limón.
- Disolver media cucharadita de SOS tos en una taza de agua caliente y endulzar con una cucharadita de miel local. El SOS tos no detiene la tos, la apoya para que se expulse lo que se necesite expulsar - y así ayuda a que dure menos. Si no tienes, usa cebolla en polvo, orégano y jengibre en polvo.
- Tomar de 1 a 3 tazas de caldos digestivos al día, calientes, con limón.
- Suplementos para apoyar: **GLOW**

DOLOR DE ESTÓMAGO

En vez de... buscapina

Mi salvavidas:

- Colocar compresa caliente en el estómago (una toalla caliente o cojín de semillas).
- Masajear el abdomen con aceite SOS **Happy Tummy** en el sentido de las manecillas del reloj. Si no tienes, usa aceite de ricino orgánico.
- Escuchar al cuerpo y comer sólo lo que se necesite.
- Tomar té caliente de manzanilla o menta.
- Acostarse en posición fetal sobre el costado izquierdo.

QUEMADURAS LEVES

En vez de... cremas

Mi salvavidas:

- Aplicar hielo inmediatamente.
- Después aplicar penca de sábila y aceite SOS piel. Si no tienes, usa aceite de ricino orgánico y vitamina E.

DIARREA

En vez de... gatorade, antidiarréicos

Mi salvavidas:

- Mantenerse hidratado con un suero de agua de coco o agua mineral + Sal mineralizante + limón.
- Dejar que salga, el cuerpo está limpiándose.
Restablecer electrolitos con Sal mineralizante.
- Escuchar al cuerpo y comer sólo lo que se necesite. Puedes empezar con algo suave, como caldos digestivos.
- Suplementos para apoyar la microbiota: **BE BOULARDI**
- Inmediatamente: desde ½ cápsula hasta 2 cápsulas, dependiendo el tamaño del niño, de 1 a 3 veces durante el día. Después: 1 o 2 antes de cada comida (según edad) Si no toman cápsulas puedes abrirlas y espolvorearlas sobre la comida.

DOLOR DE CABEZA

En vez de... aspirinas o antiinflamatorios

Mi salvavidas:

- Colocar dos pizcas de Sal mineralizante debajo de la lengua.
- Beber al menos 2 vasos de agua.
- Meter las manos en agua con hielo.
- Atarse una tela larga en la cabeza apretando un poco.

VÓMITO

Mi salvavidas:

- Hidratarse con agua de coco con Sal mineralizante y limón.
- Escuchar al cuerpo, no comer si no sientes hambre.
- Cuando sientas hambre, tomar caldos digestivos.
- Suplemento para apoyar: **BE BOULARDI** Inmediatamente: desde ½ cápsula hasta 2 cápsulas, dependiendo el tamaño del niño, de 1 a 3 veces durante el día. Después: 1 o 2 antes de cada comida (según edad) Si no toman cápsulas puedes abrirlas y espolvorearlas sobre la comida.

¿Dónde conseguir los ingredientes?

Suplementos Beboon

Pídelos en nuestra página web, ¡te van a encantar! Son naturales y de calidad excelente.

beboon.net

Kit Salvavidas

(Escríbenos para preguntar por disponibilidad. Si estás en México puedes conseguirlo)

Keat.mx/kits

Incluye 9 frasquitos SOS con aceites macerados en hierbas, aceites esenciales, preparados y semillas 100% naturales. Es ideal para toda la familia, para llevar de viaje o para tener en casa.

Sal mineralizante

(Escríbenos para preguntar por disponibilidad. Si estás en México puedes conseguirla [aquí](#).)

Si no tienes, usa la sal más natural que puedas conseguir, sin refinar. La sal comercial tiene solo dos minerales: sodio y cloruro. Está adicionada químicamente con yodo. La sal de verdad tiene decenas de minerales y no está adicionada. Puede ser sal roja, negra, gris, rosa, blanca, flor de sal - pero siempre sin procesar.

[Caldos digestivos](#) (caldos de huesos o Bone Broth) Consíguelos en [Beboon](#) si estás en Miami o en [Keat](#) si estás en México. También puedes prepararlos en casa, usando huesos de animales orgánicos.

¿Dónde conseguir los ingredientes?

La mejor estrategia es prevenir. Para cultivar salud todos los días, lo mejor es:

- Dormir muy bien (¡temprano!)
- Acercarse a la naturaleza
- Recibir la luz del sol
- Escuchar al cuerpo
- Incluir muchos alimentos naturales
- Caminar todos los días

Y si quieres apoyar el funcionamiento del organismo de tus hijos con suplementos naturales, te van a encantar estos:

Inmuno Kit



Kit Lunar



Probióticos para la familia



Haz clic en la imagen de los KITS

¡Aprovecha la sabiduría de la naturaleza para cuidar de los tuyos lo más naturalmente posible!



RECETARIO

A continuación encontrarás tips generales para llevar una buena alimentación, que nutra a tu familia y les permita explotar su máximo potencial. Además de algunas recetas deliciosas y que puedes preparar en compañía de tus hijos y de quienes amas.

Tips generales para una buena alimentación

1. Elige alimentos integrales:

Busca siempre los alimentos en la forma en como los encontramos en la naturaleza, sin necesitar empaques, como frutas frescas, vegetales, semillas y nueces, carnes, granos enteros.

2. Trata de cocinar la mayor parte de tu comida: Cuando cocinas para ti, puedes garantizar una comida mucho mas nutritiva, controlas la calidad de los ingredientes a diferencia de los alimentos que compramos en un restaurante.

3. Limita los carbohidratos refinados: Vamos a limitar el consumo de alimentos blancos (azúcar blanca o harinas), por ejemplo: postres, alimentos procesados como pastas o panadería, granos refinados, arroz blanco, entre otros.

4. Balancea tu plato: Incluye en cada comida proteína, carbohidratos y grasas. Nos va a ayudar a tener niveles de azúcar constantes.

INCLUYE ESTOS ALIMENTOS:

VERDURAS

Hemos escuchado siempre la frase de "come frutas y verduras", y con toda razón. Estos alimentos tienen un gran contenido de nutrientes y una cantidad mínima de calorías, con vitaminas, minerales, fibra y fitonutrientes, nos ayudan a permanecer satisfechos por más tiempo, aumentan nuestra inmunidad, disminuyen la inflamación y son esenciales para una buena salud digestiva. Ejemplos: zanahorias, cebollas, hojas verdes (espinacas, kale, lechuga, acelgas, arúgula), berenjena, betabel, coliflor, brócoli, pimientos, calabacitas, apio, espárragos, chayote.

Tips generales para una buena alimentación

FRUTAS

Están llenas de vitaminas y fibra que nos ayudan a mejorar la digestión. También son una fuente importante de antioxidantes y aunque las frutas tienen fructosa, (azúcar) incluirlas en porciones adecuadas en nuestra alimentación, nos ayuda a mantenernos sanos. Ejemplos: manzana, duraznos, guayabas, aguacate, sandía, mamey, plátanos, melón, fresas, papaya, pera, granada.

GRANOS ENTEROS

En comparación con los carbohidratos refinados (como la pasta de harina blanca, el pan) los granos enteros son una excelente fuente de fibra y ayudan al funcionamiento celular. También encontramos granos germinados cada vez más seguido en los alimentos, como el pan, también son una buena fuente de vitaminas, minerales y su índice glicémico es bajo, por lo que mantienes tus niveles de glucosa estables en sangre, y buena energía. Ejemplos: Avena, quinoa, arroz integral, mijo, trigo sarraceno.

LEGUMINOSAS

Los frijoles y leguminosas son ricas en minerales y buena fuente de proteína. Una taza contiene más de la mitad de la fibra diaria recomendada, por lo que son buena opción para ayudarte a mantener un peso adecuado. Ejemplos: Frijoles negros y sus demás variedades, garbanzos, lentejas, alubias.

GRASAS SALUDABLES

Las grasas naturales y sin procesar nos pueden ayudar a mantener niveles saludables de colesterol, ayudan a la función cerebral y a sentirnos satisfechos por más tiempo.

Además, mantener una cantidad adecuada de grasas naturales en tu alimentación, es buena para tener una piel y

Tips generales para una buena alimentación

pelo saludable. Ejemplos: Aceite de olivo extra virgen, aceite de linaza, nueces, almendras, avellanas, semillas de girasol, chía, ajonjolí.

CARNES Y PESCADOS

Las carnes que ligas que sean de animales en pastoreo libre y de preferencia orgánicas. Son más saludables, de mejores sistemas de producción, libres de hormonas y antibióticos.

Al estar en pastoreo, los animales son escogen sus propios alimentos, por lo que ésta carne tiende a ser más alta en ácidos grasos Omega-3.

Cuando compres pescado fresco, asegúrate que sus escamas se vean brillosas, sus ojos sean claros, no opacos y que no tenga un olor muy fuerte a “pescado”.

ESPECIAS Y HIERBAS

Las especias y hierbas tienen propósitos medicinales y además agregan un sabor delicioso a los alimentos, por ejemplo: la cúrcuma es un anti-inflamatorio, la canela ayuda a reducir los niveles de glucosa en sangre y el ajo ayuda a la salud del corazón. Ejemplos: Albahaca, cilantro, canela, ajo, jengibre, perejil, cúrcuma.

ALIMENTOS NO DESEADOS: Alimentos Procesados

¿Qué tienen en común los endulzantes, los granos refinados, las bebidas comerciales?

¡¡¡Todos son procesados!!!, si quieres tener una alimentación saludable, limita la cantidad de alimentos procesados, no tienes que eliminarlos todos de un día a otro, pero ten en

Tips generales para una buena alimentación

mente que los alimentos procesados son bajos en nutrientes, son los culpables de que subas de peso o no puedas bajar fácilmente, e incrementan los niveles de glucosa en sangre. Basa tu dieta en alimentos enteros, naturales y sin procesar.

Ejemplos: Azúcar añadida, presente en casi toda la comida procesada, panadería, aderezos y salsas. Alcohol, Lácteos (Excepto yogurt y kefir natural y altos en probióticos) Alimentos con una lista grande de ingredientes.

Granos refinados como el pan blanco (todos los panes comerciales, pastas y arroz blanco), bebidas como refrescos, café con sabores, bebidas energéticas o deportivas. Embutidos como tocino, jamón o salchichas.

3 formas buenísimas para incorporar frutas y verduras en la alimentación de tus hijos

JUGOS:

Los jugos verdes son un shot de vitaminas y minerales para tu cuerpo. Están compuestos del jugo de la fruta y los vegetales, no contiene fibra, se hace en extractor de jugo.



Base líquida

Pepino, Apio, Lechuga

Vegetales (2 o 3 por vaso)

Pepino, Apio, Lechuga

Frutas (no más de 1 por vaso)

Manzana, Pera

Sabor opcional

Limón, Jengibre, Cúrcuma

Extras (opcional)

Albahaca, ajo, perejil, menta

Se mete todo en el extractor de jugos

3 formas buenísimas para incorporar frutas y verduras en la alimentación de tus hijos

SMOOTHIES:

Los smoothies son licuados de fruta y vegetales que contienen vitaminas, minerales y fibra, se asimilan más lento que los jugos ya que contienen la fibra. Pueden ser el reemplazo de una comida como el desayuno.



Base líquida

Leche vegetal, Agua de coco, Agua natural

Fruta (solo 1)

Hojas verdes

1 o 2 sin tallo

Grasas buenas

Chía, Aceite de coco, Almendras, Nueces

Endulzante natural

Miel de abeja, Stevia en gotas

Es opcional incluir proteína vegetal

3 formas buenísimas para incorporar frutas y verduras en la alimentación de tus hijos

BOWLS:

Los bowls son una opción súper fácil de comer una comida saludable completa llena de vegetales, puede ser para un almuerzo o una cena. Puedes prepararlo en un frasco y llevarlo con el aderezo aparte. Recuerda utilizar aderezos naturales y hechos en casa, así te aseguras que no estás consumiendo aditivos y químicos.



Puedes hacerlo en un frasco para llevar

Base

Arroz integral, Quínoa, Arroz salvaje

Proteína

Frijoles, Lentejas, Garbanzos, Pollo, Pescado, etc

Hojas verdes

Lechuga, Rúgula, Espinacas

Toppings

Tomates cherry, Zanahoria, Aguacate, Pepino

Extras

Almendras, Nueces, Germinados

Aderezo

Haz tu propio aderezo en casa, recuerda colocarlo en la ensalada al momento de comer

Recetas prácticas para hacer con tus hijos

BASADAS EN "LA LEY DEL INTERCAMBIO"



Batido morado con antioxidantes

- 1 taza de arándanos congelados 1 taza de agua fría.
- 4 hojas grandes de espinaca Una ramita de cilantro.
- El zumo de 1 limón grande 1 cucharada de colágeno 1 cucharadita de spirulina.
- (puedes sustituirla por más semillas).
- 1 cucharada de semillas de tu preferencia (calabaza, chía, hemp, girasol).

Procesa todos los ingredientes, menos mitad de las semillas que irán de topping para decorar y darle un toque crujiente.

Tómalo al instante para conservar todas sus propiedades.



Home-made granola con leche natural

- 1 1/2 taza de avena en hojuelas.
- 1/2 taza de frutos secos y / o semillas (girasol, calabaza, chía, hemp) 2 cucharadas de aceite de coco.
- 1/4 taza de sirope de yacón o miel cruda.
- 1 cucharadita cargada de cacao en polvo (opcional) Una pizca de sal.
- 1 cucharadita de extracto de vainilla.
- 1/4 taza de tu topping preferido (chocolate negro, uvas pasas, arándanos deshidratados).
- Coco rallado.

En un sartén a fuego medio-alto, mezcla la avena con los frutos secos y semillas hasta que doren un poco y reserva. Mientras tanto, mezcla el cacao en polvo con el aceite de coco. Llévelo al sartén vacío revolviendo, luego agrega tu sirope de yacón y por último rápidamente la mezcla de avena y frutos secos. Revuelve.

Agrega el extracto de vainilla y tu topping. Si elegiste chocolate negro debes esperar hasta que tu granola se enfríe un poco para incorporarlo y así evitar que se derrita por completo. Déjala unos 8 minutos y apaga revolviendo. Espera a que se enfríe completamente para que quede crocante. Llévela a un recipiente hermético de vidrio.



Leche de coco natural

- Coco.
- Tazas de agua.
- 2 dátiles deshuesados Una pizca de sal.
- 1/2 cucharadita de canela (opcional).

Parte el coco, córtalo con cuidado en cuadritos y llévalo a la licuadora con dos tazas de agua. Cuélalo para obtener el zumo.

Luego licúa el zumo con una pizca de sal, canela (opcional) y 2 dátiles deshuesados.

Puedes reservar tu leche en un frasco de vidrio.

El afrecho lo puedes llevar en una bandeja al horno a 180 grados centígrados por 30 minutos hasta que seque y te quede una especie de harina que podrás utilizar en cupcakes o pancakes.



Nuggets de Pollo

Nuggets

- 2-3 pechugas de pollo orgánico.
- 1 ¼ taza Harina de almendra.
- ½ taza harina de coco.
- 1 cucharadita ajo en polvo.
- Comino.
- Cebolla en polvo.
- 1 cucharadita paprika.
- Oregano.
- ½ cucharadita Sal.
- ½ cucharadita Pimiento negra.
- 2 huevos.

Salsa:

- ½ taza aguacate.
- 2 cucharaditas mostaza.
- 2 cucharaditas miel orgánica natural.
- ½ cucharadita jugo de limón.

Preparación:

Calienta horno a 200 C.

Rebana pollo en cuadritos de 1 pulgada. Corta exceso de grasa y guardalo a un lado.



Mezcla bien harina de almendra, harina de coco y todos los ingredientes secos.

En otro platito, rompe huevos y mézclalos bien.

Inmerse cuadrito de pollo en mezcla de huevo, asegurandote de que esten bien cubiertos.

Luego inmerse en mezcla de harinas.

Cuando estén completamente cubiertos los cuadritos, pongalos en una bandeja para hornear sobre papel encerado. Puede dwer que necesites 2. Los nuggets pueden estar cerquita el uno del otro, pero sin tocar.

Mete al horno por 20 minutos, volteando los nuggets a los 10 minutos.

Mientras se están cocinando los nuggets, Combina todos los ingredientes de la salsa y mezclar bien.

Saca nuggets de pollo y deja que se enfrien antes de servirlos con salsa.



“Pizza” de Camote (batata dulce)

- 3 Camotes rebanados verticalmente delgados.
- Salsade tomate hecha en casa.
- Salsa de Pesto hecho en casa.
- 1 kilo Queso mozzarella orgánico.
- Queso parmesano para espolvorear al gusto.
- 2 cucharadas ghee/mantequilla orgánica.
- Aceitunas rebanados.
- Jitomates rebanados.
- Pedacitos de tocino.
- Piña fresca.

Preparación:

Calienta horno a 190 C.

Ponga rebanadas de camote sobre una bandeja para hornear.

A cada rebanada, agregale salsa de tomate o salsa de pesto.

Después agrega queso mozzarella y parmesano al gusto.

Agrega toppings de tu elección arriba del queso.

Cuando estén las pizzas cómo las quieran, poner bandeja sobre rejilla inferior del horno y dejar hornear por 8-10 minutos.

Sube temperatura de horno a 220 C y sube las pizzas a la rejilla superior. Deja que se hornee hasta que el queso se ponga doradito y burbujie.

Saca bandeja del horno y sirvelas inmediatamente.



Espagueti de Calabaza

- 1 calabaza de espagueti
- Aceite de oliva extra virgen
- Sal mineralizante, pimienta negra y hierbas

Preparación:

Calienta horno a 200 C.

Corta la calabaza espagueti por la mitad verticalmente y saca las semillas. Rocía en interior de la calabaza con aceite de oliva y espolvorea con sal, pimienta y hierbas.

Coloca la calabaza con el lado cortado hacia abajo en la bandeja para hornear y usa un tenedor para hacerle agujeros. Cocine de 30-40 minutos o hasta que esté ligeramente dorada por fuera.

Retira del horno y voltea la calabaza para que el lado cortado quede hacia arriba. Cuando esté frío al tacto, use un tenedor para raspar y esponjar los mechones de los lados de la calabaza.



Papas de Calabacita

- 4 calabacitas cortadas a la mitad verticalmente y luego otra vez a la mitad.
- ½ taza Parmesano fresco.
- ½ cucharadita tomillo.
- ½ cucharadita albahaca.
- ½ cucharadita oregano.
- ¼ cucharadita ajo en polvo.
- Sal y pimienta negra al gusto.
- 2 cucharadas aceite de oliva extra virgen.
- 2 cucharadas perejil fresco picado.

Preparación:

Calienta horno a 180 C. Rocíe con aceite de oliva.

En un bowl chico, combina Parmesano, tomillo, oregano, ajo, albahaca, sal y pimienta.

Pon calabacitas sobre bandeja para hornear. Cocine por 15 minutos. Luego sube la temperatura a 200 C y deje cocinar por 2-3 minutos.

Sirve inmediatamente con perejil al gusto espolvoreado.



Barritas de Desayuno de Chocolate y Peanut Butter (12-16 barritas)

- 1 ³/₄ tazas linaza.
- 1/8 taza de chia.
- 1/4 taza de pepitas.
- 1/4 taza de ajonjoli.
- 1/3 taza de semillas de calabaza.
- 1/2 taza de anacardos.
- 1/2 taza de almendras.
- 1/2 taza miel orgánica.
- 1 taza de peanut butter.
- 1/2 taza de chispas de chocolate oscuro.

Preparación:

Cubra un molde de 8 × 8 (o tamaño similar) con papel pergamino. Deje más espacio de papel pergamino en los lados para usar como asas para quitar las barras más tarde.

En un tazón grande, combine la linaza, las semillas y las nueces; mezclar bien.

Agregue miel a la mezcla y revuelva hasta que esté bien cubierto. Agregue peanut butter a la mezcla y mezcle hasta que esté bien combinada.



Coloque la mezcla en el molde y presione firmemente hasta que esté distribuida uniformemente. Hay dos opciones para que se reafirme la mezcla: (lento) se asiente durante la noche antes de cortar en barras o (rápido) poner en el congelador durante una hora más o menos.

Con los mangos de papel pergamino, retire todo el bloque del molde y luego corte en barras.



Hotcakes

- ½ taza avena.
- 1 plátano.
- 3.5 cucharadas leche de coco orgánica.
- Pizca de sal y miel/Stevia al gusto.

Preparación

En un sartén, caliente ghee y asegúrese de que cubra todo el sartén.

Combina todos los ingredientes.

Cocine cada uno en el sartén y luego voltéalos.



Ensalada de Arcoiris

- 1 puño de espinaca.
- 1 puño de kale.
- 1 betabel chico rallado.
- Repollo rojo picado.
- Zanahoria rallada.
- Pimiento morrón Amarillo.
- Pollo.
- ¼ aguacate cortado en cubos.

Preparación

Pica/corta todos los ingredientes. Combínelos. Agrega sal y pimienta al gusto.

Agrega aceite de oliva extra virgen sobre ensalada.



Curry de lentejas

- Leche de coco natural.
- Aceite de coco.
- 1/2 zanahoria en julianas.
- 1/2 pimentón en julianas.
- 1/2 cebolla blanca en julianas.
- 1 diente de ajo grande macerado.
- 1/2 taza de auyama pelada y cortada en cuadritos.
- 1/2 cucharadita de curry.
- 1/2 cucharadita de cúrcuma.
- 1/4 cucharadita de paprika.
- Especias al gusto (laurel, orégano...)
- Sal y pimienta.
- Lentejas cocinadas Brócoli.

Tip

Deja las lentejas remojando desde la noche anterior (12 horas), bota el agua donde las remojaste y cocínalas como de costumbre en agua con verduras y algunas hojas de laurel para hacerlas más digeribles.

Preparación:

Sofríe en aceite de coco el ajo, la zanahoria, la cebolla, el pimentón, la auyama y el brócoli.



Mientras tanto, parte el coco, córtalo en cuadritos y llévalo a la licuadora con dos tazas de agua para sacar el zumo con un colador.

Cuando las verduras estén listas, agrega las lentejas cocinadas y luego el zumo del coco revolviendo.

Añade el curry, la cúrcuma, la paprika, el resto de especias, la pimienta y la sal marina. Deja cocinar alrededor de 8-10 min
Lleva 1/3 taza de tu preparación a la licuadora (sobre todo lentejas y zanahoria) y procesa

Agrega de nuevo a la mezcla, esto le dará más espesor y cuerpo a tu plato. Revuelve

Sirvelo en un bowl y acompaña con arroz integral o salvaje y aguacate .



Fricase de pollo con champiñones

- Aceite de coco.
- 1 taza de champiñones.
- 1 pechuga de pollo cocinada y desmenuzada previamente.
- 1/3 taza de marañones remojados en agua caliente durante 3 horas (puedes sustituirlos por almendras).
- 1/4 taza de caldo de pollo.
- 1 taza de yogurt griego natural o de coco sin azúcar.
- 1 cucharadita de zumo de limón.
- 3 dientes de ajo.
- Especias al gusto.
- Sal y pimienta.
- Queso parmesano, de búfala o vegetal.

Preparación:

Para la salsa blanca, procesa los marañones con el caldo de pollo, el zumo de limón, el yogurt griego, 2 dientes de ajo, sal y pimienta. Reserva

Corta la cebolla en julianas y sofríela en aceite de coco junto con un diente de ajo macerado y por último agrega los champiñones. Agrega el pollo, sal, pimienta y especias al gusto. Mezcla bien todos los ingredientes.

Apaga y añade la salsa revolviendo.

Sirve en una refractaria colocando el queso por encima y lleva al horno a 220 grados por 15 minutos.



Lasagna consciente

- Pastas de tu preferencia (de lentejas, quinua o arroz).
- Pollo cocinado y desmenuzado (puedes sustituirlo por carne molida o vegetales).
- adobados en aceite de oliva, vinagre balsámico y especias).
- Pasta de tomate natural.
- Albahaca fresca.
- 1 coliflor pequeña.
- 1/4 cebolla blanca.
- 1 diente de ajo.
- 3/4 taza de leche de coco.
- Sal y pimienta.
- Queso parmesano, de búfala o vegetal.

Preparación:

PARA LA BECHAMEL:

Cocina la coliflor con 1/4 de cebolla blanca y 1 diente de ajo. Licua añadiendo sal y pimienta al gusto. Reserva

Cocina tus pastas siguiendo las instrucciones del empaque. Reserva. Precalienta el horno a 220 grados.

En un molde engrasado con aceite de coco, arma una capa de pastas, luego otra de tu proteína o vegetales. Agrega



bechamel de coliflor, pasta de tomate natural y hojas de albahaca fresca. Repite el proceso: otra capa de pastas, otra de tu proteína, bechamel de coliflor, pasta de tomate y alhaca fresca. Termina con una capa de queso de búfala o parmesano.

Llévala al horno durante 20 minutos a 220 grados hasta que dore.



Brownie de galleta

- 1/4 taza de aceite de coco a temperatura ambiente.
- 2/3 de taza de azúcar de coco o endulzante de tu preferencia.
- 2 huevos.
- 6 cucharadas de mantequilla de almendras o de maní.
- 1 cucharada de extracto de vainilla 2/3 de taza de harina de almendras.
- 1/2 taza de harina de coco.
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio o polvo de hornear.
- 1/2 cucharadita de sal marina.
- 1 taza de trozos o chips de chocolate negro a más del 70%.
- 1/3 de almendras cortadas en trozos.

Preparación:

Precalienta el horno a 180 grados centígrados.

En un bowl, combina el aceite de coco, el azúcar de coco, los huevos, la mantequilla de almendras y el extracto de vainilla. Bate hasta que quede una masa suave y homogénea.

Agrega la harina de almendras, la harina de coco, la sal marina y el polvo de hornear. Revuelve hasta que todo quede bien incorporado. Por último, añade el chocolate negro y las almendras. Lleva la mezcla al horno de 10 a 12 minutos hasta que comience a dorarse en la superficie.



Galletas crocantes rellenas y cubiertas

- 1 taza de harina de almendras.
- 4 cucharadas de aceite de coco derretido.
- 2 cucharadas de sirope de yacón o miel cruda.
- Un chorrito de extracto de vainilla.
- Una pizca de sal marina.
- 1 taza de chocolate negro a más del 70%.
- Mantequilla de maní.

Preparación:

En un bowl, mezcla una taza de harina de almendras, 2 cucharadas de aceite de coco derretido, 2 cucharadas de sirope de yacón o miel cruda, un chorrito de extracto de vainilla y una pizca de sal marina.

Con la ayuda de tus manos, amasa hasta lograr una mezcla homogénea y pegajosa. Forma bolitas y aplástalas dejando con tus dedos un desbalance en el medio para la mantequilla de maní.

Llévalas al horno a 180 grados por 10 minutos y déjalas enfriar. Agrega la mantequilla de maní y llévalas a la nevera por 15 minutos.

Mientras tanto, derrite 1 taza de chocolate negro al 70% con 2 cucharadas de aceite de coco.

Sumerge completamente cada galleta. Llévalas a la nevera otros 15 minutos.



Helado de mango

- 1/2 taza de mango congelado 1 banano congelado.
- 1/3 de taza de leche de coco (puedes sustituirla por yogur griego o de coco natural sin azúcar).
- 1 cucharada de colágeno (opcional).

Preparación:

Con mucha paciencia, licua todos ingredientes a velocidad baja hasta que tome la textura deseada.

Decora con tus toppings preferidos como home-made granola o semillas

A woman with long blonde hair, wearing a pink and white striped shirt, is leaning over a young girl with long blonde hair tied in a ponytail. They are both looking at a product label on a shopping cart. The woman is holding a pen and pointing at the label. The girl is holding a pen and looking at the label. The background is a grocery store aisle with shelves of products.

Tips para leer las etiquetas de los alimentos

Aunque siempre preferimos los alimentos enteros y naturales (los que no necesitan lista de ingredientes), también hay alimentos empaquetados que podemos incluir, como aceites, vinagres, leches vegetales, mantequilla de semillas, condimentos y salsas, por ejemplo.

Con esta guía podrás comparar las etiquetas para elegir las versiones más saludables de los alimentos empaquetados que quieras comprar.

EN LA ETIQUETA FRONTAL

Muchos productos tienen promesas como “Con fruta natural”, “Sin grasa” o “Fortificado”.

Están colocadas ahí para que percibamos ese producto como saludable, pero pueden ser engañosas e incluso falsas. No te dejes confundir por ellas. Por ejemplo:

LIGHT / BAJO EN GRASAS

Para quitar las grasas en estos productos, se les añade azúcar y saborizantes para compensar el sabor que pierden. Suelen tener más ingredientes dañinos (incluso cancerígenos) y menos nutrientes. Siempre es preferible evitarlos.

CON INGREDIENTES NATURALES

Esta promesa es muy engañosa. Solo indica que en alguna parte del proceso, se incluyó algún ingrediente natural. No importa si fue solo el 5% del producto final.

SIN AZÚCAR

Muchas veces significa que tiene endulzantes artificiales, que pueden ser muy dañinos. Revisa la lista de nombres alternativos del azúcar y de los endulzantes en las próximas páginas.

FORTIFICADO / ENRIQUECIDO

Significa que se le añadieron nutrientes. No sabemos si esos nutrientes son de origen natural, pues si son sintéticos nuestro cuerpo no puede

EN LA ETIQUETA FRONTAL

utilizarlos. Siempre es mejor obtenerlos de frutas y verduras naturales, cultivadas en suelos ricos en nutrientes. Nada las reemplaza.

MULTIGRANO

Significa que contiene más de un tipo de grano, con frecuencia granos genéticamente modificados y procesados para hacer harinas refinadas.

ORGÁNICO

Las certificaciones son muy distintas en sus requisitos, aunque sí suelen indicar que los ingredientes no fueron modificados genéticamente y que se usaron menos pesticidas, fertilizantes artificiales, antibióticos y otras sustancias no deseadas.

Aún así, hay productos muy saludables que no pueden pagar la certificación orgánica. Aquí puedes ver una lista con [detalles de certificaciones](#)

[orgánicas para lácteos y carne de distintos animales.](#)

BAJO EN CALORÍAS / BAJO EN CARBOHIDRATOS / SIN GLUTEN

No significa que sea saludable. Puede ser muy bajo en nutrientes y tener ingredientes que no nos convienen.

Ingredientes

En la lista de ingredientes

¡El lugar donde puedes saber la verdad!

Aquí puedes comprobar si todas esas promesas saludables de la etiqueta frontal son ciertas o no. Solo necesitas seguir estos tips:

Entre menos ingredientes, mejor.

Si la lista es corta y tiene ingredientes naturales que reconoces, ¡es buena señal!

Si la lista tiene más de 3 renglones y no reconoces los ingredientes, es probable que sea un producto ultraprocesado.

El primer ingrediente es el que se usó en mayor cantidad.

Los demás están en orden descendiente: el último es el que se usó en menor cantidad.

Puedes enfocarte en los 3 primeros ingredientes para saber de qué está hecho el producto en su mayor parte. Si en esos 3 primeros ingredientes hay azúcar, grasas hidrogenadas o granos refinados, no es un producto saludable. Si incluyen ingredientes naturales y enteros que sí reconoces, ¡mucho mejor!

Los más de 60 nombres del azúcar

Un truco común en la industria es incluir distintos tipos de endulzantes, para disimularlos y para no tener que poner el azúcar como primer ingrediente.

Ingredientes

En la lista de ingredientes

Puedes reconocerlos así:

Variantes de azúcar

Azúcar de betabel / Azúcar mascabado / Jugo de caña evaporado / Cristales de jugo de caña / Concentrado de jugo de fruta / Melaza / Azúcar de coco / Azúcar de dátil / Cristales de Florida / Concentrado de fruta / Caramelo / Azúcar turbinado / Azúcar de castor / Cebada de malta / Panela

Jarabes

Jarabe de algarrobo / Jarabe de maíz de alta fructosa / Miel / Néctar de agave / Jarabe de malta / Jarabe de maíz / Jarabe de arroz / Almíbar / Jarabe de arce o maple / Jarabe de sorgo / Jarabe de betabel / Jarabe dorado / Sirope

Otros endulzantes

Dextrina / Dextranos / Dextrosa

D-ribosa / Galactosa / Sacarosa / Trehalosa / Fructosa / Glucosa / Lactosa / Sucralosa

Maltosa / Maltodextrina / Malta diastática / Etil maltol / Isomalt /

Sorbitol / Manitol / Maltitol / Lactitol / Xilitol

Demerara / Acesulfame K / Aspartame / Ciclamato / Sucanat / Sacarina

¿Hay algún tipo de azúcar que sea saludable?

Es preferible elegir productos endulzados con miel orgánica, miel de maple, dátiles, azúcar de coco o estevia natural, siempre en pequeñas cantidades (verificar que no estén entre los primeros ingredientes). El azúcar es adictiva y altamente inflamatoria cuando se consume en cantidades altas. Es recomendable evitar los endulzantes artificiales y el jarabe de maíz de alta fructosa. Los endulzantes artificiales aumentan el riesgo de diabetes y pueden destruir hasta el 50% de los microorganismos saludables de la microbiota,

En la lista de ingredientes

además de que pueden contribuir al aumento de peso e incluso ser carcinógenos.

Aceites “vegetales”

Muchos aceites industriales se promocionan como aceites “vegetales” para hacerlos parecer saludables. Por ejemplo: aceite de maíz, de soya, de canola o de cártamo, o aceites vegetales parcialmente hidrogenados. La única forma de extraer aceite de un grano de maíz es a través de procesos químicos y solventes que muchas veces son tóxicos para el cerebro. En cambio, de una aceituna se obtiene aceite simplemente al prensarla. Por eso los mejores aceites son los extra vírgenes y extraídos en frío, con procedimientos mecánicos y no químicos. Por ejemplo: aceite de oliva, de coco, de ajonjolí, de linaza, de macadamia o de aguacate. Si se trata de grasas de origen animal, es mucho mejor que sea ghee, mantequilla entera (no margarina) o grasa de animales de libre pastoreo.

Saborizantes “naturales” o artificiales

Cada uno puede tener cientos de ingredientes. Por ejemplo, el saborizante artificial de fresa puede tener hasta 50 químicos, incluyendo químicos tóxicos para el cerebro, las hormonas y todo el organismo. Por ejemplo, el sabor a mantequilla que se agrega a las palomitas puede contribuir al desarrollo de Alzheimer.

Basta con que uno de esos cientos de compuestos

En la lista de ingredientes

sea natural para poder decir que el saborizante completo es natural. Y los fabricantes no están obligados a revelar la lista de químicos.

Colorantes artificiales

Se utilizan con mucha frecuencia en los productos comercializados para niños. Hay varios que se han vinculado con el desarrollo de hiperactividad y déficit de atención en niños, con la aparición de tumores y con el cáncer. Por ejemplo, el Rojo #40, el Azul #2 y el Amarillo #5.

Ingredientes a evitar

Hay compuestos que ya se han identificado como nocivos, pero cuyo uso sigue estando permitido. Algunos de ellos son:

- **Glutamato Monosódico (MSG)**

Es un potenciador de sabor muy común. Muchas veces no se menciona entre los ingredientes o se nombra como ácido glutámico, proteína hidrolizada o extracto de levadura.

- **Conservadores**

Algunos de los más utilizados y relacionados con riesgos para la salud son:

- BHA y BHT
- TBHQ
- Benzoato de sodio
- Nitritos y nitrato de sodio
- Azodicarbonamida

Ingredientes

En la lista de ingredientes

Aquí puedes consultar una lista de sus efectos nocivos.

• **Ingredientes transgénicos**

En la etiqueta no se menciona que están modificados genéticamente, pero los más comunes son:

- Maíz y derivados: harina de maíz, jarabe de maíz, almidón o fécula de maíz.
- Soya: más del 90% es modificada genéticamente.
- Derivados: proteína de soya, leche de soya, harina de soya, salsa de soya, tofu, lecitina de soya.
- Azúcar de betabel, que es más del 50% del azúcar que se usa en productos procesados.
- Aceites vegetales: en especial los de canola, semilla de algodón, soya, maíz y cacahuate.
- Aquí puedes leer una guía para evitar alimentos genéticamente modificados.

Nutricio

En la tabla nutricional

Aquí los números pueden ser tramposos. Algunos datos que puedes verificar:

Tamaño de la porción y cantidad de porciones por empaque.

A veces las porciones son más pequeñas de lo que realmente comemos. Por ejemplo: la mitad de un jugo, una sola galleta, la mitad de una barra de chocolate. Podemos estar comiendo el doble o el triple de azúcar, sodio o grasas de lo que aparece en la tabla nutricional, sin saberlo.

Revisa la cantidad de azúcares.

Es ideal que sean menos de 4 gramos por porción (y que las porciones no sean diminutas).

Calorías: no son un buen indicador!

No es necesario contar calorías. Para tener un peso saludable, lo mejor es comer muchas verduras y frutas naturales y evitar los alimentos procesados. Los alimentos "bajos en calorías" muchas veces también son bajos en nutrientes y, en cambio, contienen químicos que dañan el organismo y así pueden empeorar el aumento de peso.

Evita grasas trans, grasas saturadas y alto contenido de sodio.

Nutricio

En el material del empaque

Muchos alimentos enlatados o empacados en plástico contienen BPA (Bisfenol-A) en el recubrimiento. Este compuesto ha sido relacionado con varios tipos de cáncer, obesidad, diabetes, problemas reproductivos y de conducta.

Es preferible elegir envases de vidrio siempre que sea posible.

Ahora sí, ¡a leer etiquetas y elegir los alimentos más saludables!

Si no reconoces algún ingrediente, puedes hacer una búsqueda en internet para decidir si vale la pena incluirlo regularmente en la alimentación de tu familia o no.

Es muy difícil evitar por completo los ingredientes nocivos, pero **cada vez que los evitas estás protegiendo tu salud**. La clave es **la cantidad y la frecuencia** con las que introduces sustancias nocivas en el organismo: ¡que sea muy esporádico!

Hay aplicaciones para el celular (como Healthy Living del Environmental Working Group) que te permiten escanear las etiquetas para obtener información.

Muchas gracias por ser parte de este gran grupo de estudio!

Esperamos que estas herramientas sean útiles para implementarlas en tu vida, seguro notarás un gran cambio en la salud de tu familia!

Porfavor danos tu feedback sobre el curso, haciendo clic en este botón

Feedback



Aunque hacemos nuestro mejor esfuerzo para proporcionar materiales confiables e informativos, no podemos y no hacemos ninguna garantía con respecto al contenido de nuestro sitio y cursos.

El uso de nuestro sitio y otros servicios son bajo tu propio riesgo. La información que proporcionamos no pretende reemplazar la consulta con un profesional médico calificado. Por esta razón, si tienes una afección médica o preguntas de salud específicas, busca el consejo de tu médico o proveedor de salud calificado.

Informa a tu médico sobre cualquier cambio que puedas hacer en tu dieta o estilo de vida. No ignores los consejos médicos ni demores la visita a un profesional médico debido a algo que leíste en nuestro sitio o en nuestros otros canales de comunicación.

Recuerda que siempre estamos trabajando en nuestra misión de contribuir a mejorar tu calidad de vida y a empoderarte de tu salud. Por esta razón construimos y proporcionamos conocimiento, herramientas e inspiración, brindando nuestro mejor esfuerzo!!!



Gracias!

