

7 SENCILLOS TIPS PARA UNA BUENA SALUD

Por : El Club Nutricional Online

Felicitaciones !!!

Si usted está leyendo este libro es porque tiene interés en mejorar su salud y su calidad de vida.

7 TIPS PARA UNA BUENA SALUD

- Adelgazar Naturalmente
- Como hacer para alimentarnos bien
- Cuide su Metabolismo
- Conozca los Principales Nutrientes
- La Importancia del Desayuno
- El secreto de la Eterna Juventud
- La Solución Definitiva

INTRODUCCION

- Según estadísticas de la OMS (**Organización Mundial de la salud**) el 70 % de muertes a nivel mundial se deben a cuatro enfermedades "modernas" : el cáncer, los infartos, los ACV (accidentes cerebro vasculares) y últimamente la diabetes.
- Lo sorprendente de las estadísticas de la OMS es que el 50 % de esas muertes prematuras (personas entre los 35 a 55 años) se podrían haber evitado con una mejor alimentación, es decir **"lo que comemos nos esta matando"**.

Comer, Alimentarse o Nutrirse ?

- Es aquí donde todos nos preguntamos **¿Por que la gente se alimenta mal?** ... y la respuesta es que NADIE aplica en su vida diaria los principios básicos de la **Buena Nutrición**.
- Normalmente las personas comen lo que les gusta, lo mas barato o lo que está a la mano y lamentablemente para lograr esa combinación "mágica" de : "rico, barato y rápido", los fabricantes de alimentos recurren cada día a mayores cantidades de grasas, sal y azúcar.

EL CLUB NUTRICIONAL ONLINE

- El propósito del Club Nutricional es enseñarte **COMO** puedes mejorar tu nutrición con unos simples consejos prácticos que a la larga te darán: **"MAS AÑOS"** y **"MEJOR CALIDAD DE VIDA"**.
- Para enfocarnos desde un inicio debemos de saber detectar **"a tiempo"** los síntomas de una mala nutrición y para esto debemos definir el perfil de la persona **"mal nutrida"**.

Mal Nutrido v.s. Desnutrido



Hasta hace unos años se pensaba que una persona "**mal nutrida**" era alguien que comía poco y normalmente se asociaba a la pobreza, sólo tenemos que recordar esas típicas imágenes de los niños de Biafra con sus estómagos abultados.

Actualmente y gracias a los estudios de la **OMS**, podemos diferenciar a la persona "**desnutrida**" que es la que ingiere nutrientes por debajo de su requerimiento diario de la persona "**mal nutrida**" que es la que come sin balancear la cantidad de nutrientes que ingiere diariamente.

- La diferencia práctica está en que el "**desnutrido**" casi inmediatamente que comienza a ingerir los suficientes nutrientes, su salud mejora como por arte de magia, no importa que haya pasado años en desnutrición (salvo los niños en la edad del desarrollo, los cuales al no recibir los suficientes nutrientes quedan con secuelas de por vida).
- De esto último un ejemplo palpable lo tuvimos con los campos de concentración nazis en la Segunda Guerra Mundial, en los que los sobrevivientes pudieron recuperarse y continuar su vida casi sin problemas.

Serios problemas de salud



Por otro lado tenemos que casi siempre el **"mal nutrido"** resulta con serios problemas de salud producto de ese desbalance de nutrientes que se reflejan en: **sobre peso**, **cansancio crónico** y **"alergias misteriosas"** que luego de unos años terminan en enfermedades crónicas y la muerte.

Entonces ... **COMO** reconocemos a la persona "mal nutrida"?

- Porque no puede controlar su peso, sufre estrés, cansancio crónico o depresión y se enferma muy a menudo con "gripes" y "alergias".
- Si usted está en alguna de estas circunstancias, preocúpese no le haga caso a los que le digan que "eso es normal en estos tiempos" y que "**todos**" andamos estresados y con alergias **TOME ACCION AHORA.**
- En este sentido hablaremos del tema de como mejorar nuestra salud mediante una buena nutrición y de como **CONTROLAR NUESTRO PESO.**

TIP N° 1

ADELGAZAR NATURALMENTE

- Lo primero que debe hacer cualquier persona que realmente quiera “SUPERAR UN PROBLEMA”, cualquiera que este sea, es ?
“ENTENDER EL PROBLEMA Y SUS CAUSAS”
- Muchas personas inician programas de control de peso sin entender realmente cuales son las causas del exceso de peso y lo único que logran es perder su tiempo y dinero, en el **Club Nutricional Online** no sólo le enseñaremos como controlar su peso naturalmente sino COMO NUTRIRSE adecuadamente para mejorar su calidad de vida.

- Al hablar de Control de Peso no podemos dejar de referirnos a una palabra que está casi en boca de todo el mundo e incluso inunda los comerciales y avisos en revistas, la palabra de moda es "**ADELGAZAR**".
- Solo basta entrar a Google y poner la palabra "**adelgazar**" para que salgan cientos de miles de referencias, por lo que muy posiblemente usted (como muchas otras personas) está buscando que adelgazar.

Como "ADELGAZAR NATURALMENTE"

En primer lugar aclararemos varios conceptos:

- - Por qué debemos adelgazar naturalmente ?
- Que significa adelgazar naturalmente ?
- Como no recuperar el peso perdido ?
- De seguro que ya habrá escuchado (y muy posiblemente probado) las dietas que ofrecen normalmente los diarios y revistas, como la dieta de la sopa de cebolla o la de no mezclar esto con lo otro, la dieta hipocalórica, la de la alcachofa, la de los sándwich o la de 'Weight Watchers', etc.

- La realidad es que todas estas dietas tienen un problema muy simple, sólo funcionan con un gran esfuerzo del que las hace y casi en un 100 % sus efectos son temporales, lo que significa que en poco tiempo recuperas el peso perdido y te subes unos dos o tres kilos mas; por qué sucede esto ?
- Tienes idea ? Pronto lo sabrás.

Averigue por que no funcionan las dietas --> 36 dietas de mentira



- Por otro lado, quién no ha visto el comercial de TV en el que sale una chica con una figura increíble y te dice que lo logró usando ... las nuevas fajas XXX con vibrador incorporado o el "Sauna Twin" o "las vendas de yeso marca ZZZ" o "el nuevo AB Shacker con regulador automático de velocidad", etc.
- En estos casos el problema es también simple, **no funcionan**, solo son un engaño muy bien montado y se basan en estadísticas de que sólo 1 de cada 10 personas que han sido engañadas presentan reclamos, **¿negocio redondo no ?** le devuelves su dinero a 1 de cada 10 de los que no les funciona el maravilloso invento y listo.

- También tenemos las “**famosas pastillas milagrosas**” muy promovidas gracias a los millones de dólares que gastan los laboratorios farmacéuticos en avisos en TV. Yo me pregunto, si son tan buenas, por qué gastar tanta plata en publicidad ? y además, **¿por que te ofrecen la consulta médica gratuita?** es que tendrán algunas contra-indicaciones que no te dicen ?
- O te estarán usando como conejillo de indias y lo que necesitan es saber que efectos colaterales tienen las famosas pastillas X?

- Finalmente, tenemos los métodos mas drásticos como la **Liposucción** y el **Bypass gástrico**, dos métodos quirúrgicos que se han vuelto muy populares ... pero lamentablemente por la cantidad de personas que han sufrido serias complicaciones de salud e incluso la muerte.
Ni que decir del costo de estos métodos.

Lo Artificial v.s. Lo Natural

- Si te pones a pensar TODOS estos métodos son artificiales, es decir, se basan en algún truco o artificio que te permite bajar unos kilos sin que realmente ataques la raíz del problema que es **cambiar tus hábitos de alimentación**. Lo curioso del caso es que estadísticas hechas a personas que tienen sobrepeso, en un casi 98% responden que subieron de peso por alimentarse de manera inadecuada.
- Si esto está demostrado estadísticamente, entonces la respuesta es obvia, el único método efectivo 100 % para bajar de peso es **alimentándose adecuadamente** y aquí entran en acción los nutricionistas y los métodos que llamamos “naturales”.

¿Que significa entonces adelgazar naturalmente?

- Simple, si lo natural es que: “si te alimentas mal engordas”, entonces lo natural será que: “si te alimentas bien adelgazas”.
- Lógico verdad ?
- Cuando lo escuché por primera vez no lo podía creer, es tan simple que nadie piensa en ello; el problema es que actualmente con la vida moderna, los horarios de las oficinas y el fast food, cada vez es mas difícil alimentarse bien.

- Por otro lado tenemos que debido a la sobre explotación de las tierras de cultivo, todos los alimentos (y en especial las verduras y frutas) se cosechan cada vez mas verdes para que lleguen “bien” al mostrador del autoservicio; en algunos casos se congelan previamente, en otros se pasan por radiación, etc.
- Por eso nadie puede garantizarte que esa naranja o ese brócoli que ves en el autoservicio y que tu piensas que es FULL vitaminas, realmente las tenga.

Podría ud. decir cuantos nutrientes hay en esta comida ?



El Mejor Metodo de Control de Peso

- Entonces cual será el mejor método para CONTROLAR TU PESO ?
- Sencillamente mejorar tu alimentación actual suplementándola con los **NUTRIENTES** adecuados, imagínese si las personas pudieran bajar de peso de esta manera y sólo necesitaran seguir alimentándose bien para **MANTENER SU PESO BAJO CONTROL**.
- Bueno, si hasta acá entendió los conceptos en los que se basa nuestro programa, ya habrá dado el primer y definitivo paso hacia una nueva vida llena de SALUD y BIENESTAR y controlar su peso ya no será ningún problema. Con nuestro programa perderá esos kilos que le molestan y no recuperará el peso perdido.

- En el próximo tip le daremos consejos mas precisos de cómo mejorar su alimentación, le parecerá increíble lo sencillo que es, asimismo le recomiendo que lea los consejos y verdades que se explican en: www.club-nutricional.com de esta manera podrá iniciar su programa con el ÉXITO asegurado.
- **IMPORTANTE:** si conoce alguna persona que quiera CONTROLAR SU PESO, sólo tiene que enviarla a: www.invitar.club-nutricional.com

TIP N° 2

COMO HACER PARA ALIMENTARNOS BIEN

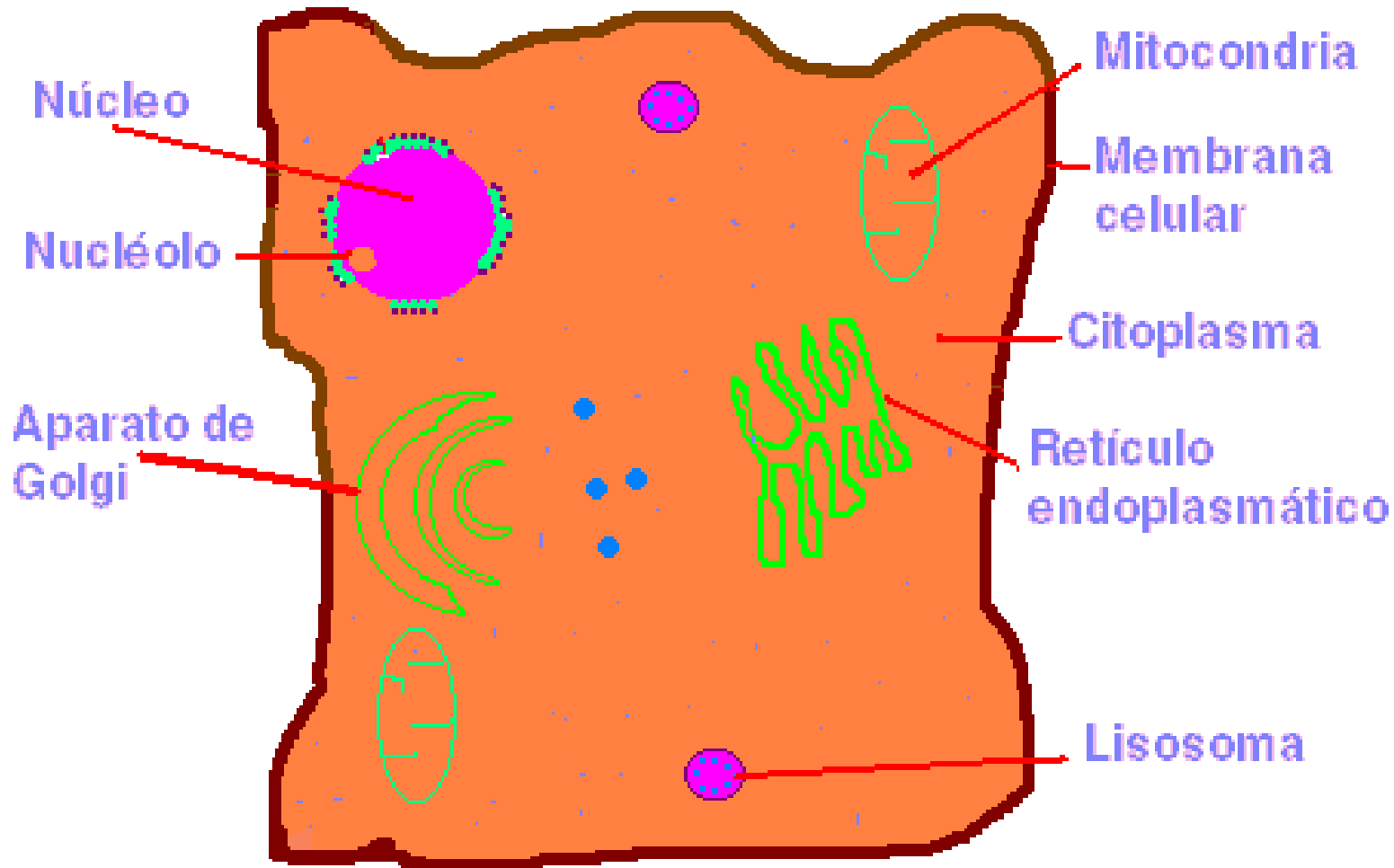
- En el TIP anterior dejamos en claro que el mejor método para CONTROLAR SU PESO es con una buena alimentación y que luego de conseguir bajar de peso, será muy fácil mantenerlo ya que habrá aprendido a alimentarse bien.
- Como le dijimos al empezar, el problema ya está definido y sabemos las causas, lo que nos facilitará encontrar la solución.
- Ahora la pregunta que tenemos que hacernos es:
COMO HACER PARA ALIMENTARNOS BIEN ?

- Para responderla tenemos que comenzar a entender nuestro cuerpo y felizmente nos bastan los conocimientos de anatomía que recibimos en el colegio.
- No te dejes impresionar por los médicos y los nutricionistas, es cierto, ellos han estudiado mucho, pero los conocimientos básicos de la buena nutrición y la buena salud ya los sabían los chinos desde hace miles de años y ni que decir de las abuelitas que nos recomendaban comer cosas naturales y saludables; la culpa la tenemos nosotros por preferir el Fast Food gringo.
- Por otro lado no se si sabrás que el 70 % del peso de nuestro cuerpo es agua? Si, aunque no lo creas, si pesas 60 kilos serán 42 kilos de agua (o 42 litros) y si pesas 100 Kilos serán 70 litros ?

Conociendo Nuestro Cuerpo

- Bueno, la primera lección que deberás aprender es la del AGUA, además de ser el 70 % de TU CUERPO, el agua es el principal ingrediente en las reacciones que se producen en tu cuerpo.
- **Que quiere decir esto?** Sencillo, sin suficiente agua tu cuerpo no podrá producir todos los productos que requiere para funcionar correctamente, o de que crees que el cuerpo produce la Hemoglobina, la Insulina, la Creatina y todos los casi mas de mil compuestos que nuestro cuerpo necesita para funcionar bien.

- Sabías que cada célula de tu cuerpo es una bolsita de proteínas llena de agua en la que “nadan” algunas otras “cosas” que se llaman los “organelos” ... uff. suena complicado? NO te preocupes sólo es una referencia.
- Los organelos son los órganos de la célula, unos se encargan de producir energía, otros digieren los nutrientes que entran a la célula y otros hacen la famosa síntesis de las proteínas.



Célula animal

- Las células de los integrantes del reino Animal pueden ser geométrica, como las células planas del epitelio; esféricas, como los glóbulos rojos; estrelladas, como las células nerviosas, o alargadas, como las células musculares.
- La diversidad también se extiende a los tamaños: varían entre los 7,5 micrómetros de un glóbulo rojo humano, hasta unos 50 centímetros, como ocurre con las células musculares.

Nutricion Celular

- En realidad nuestro cuerpo es la suma de millones de células y una buena nutrición significará llevar los nutrientes a cada célula de tu cuerpo, es decir, necesitamos que cada una de nuestras células se nutra bien, es decir se alimente bien, o en el lenguaje del club reciba una **NUTRICION CELULAR**.

Complicado?

- No te preocupes, poco a poco estas ideas y conceptos se irán haciendo mas claras y tu realmente habrás aprendido a alimentarte adecuadamente.

- Si bien el agua es esencial para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo, lo más importante es que es el único medio por el cual vas a poder eliminar el peso que quieres perder.
- No lo dudes, la grasa que tenemos acumulada no va a salir ni por el sudor (no le creas a los gimnasios), ni por las lágrimas, ni por la saliva, **El único vehículo por el que vas a eliminar esos kilos de grasa es la orina.**
- Es lógico, la grasa que tienes acumulada en todo el cuerpo va a comenzar a disolverse o “quemarse” como lo llaman algunos, y en que crees que se va a disolver ... pues en la sangre.

- La sangre es el único fluido que recorre TODO el cuerpo y con la sangre llegan los nutrientes que el estómago se encargó de extraer de los alimentos (de manera similar al oxígeno que ingresa por los pulmones) y con la sangre llegan el oxígeno y los nutrientes a todas las células del cuerpo.
- igualmente la sangre “de regreso” se lleva todos los desechos de las células y entre ellos va la grasa que tus células comenzaran a "quemar" o mejor dicho a "diluir".
- Es obvio que la sangre está compuesta en un 90 % de agua y es así como la sangre luego pasa por los riñones y se filtra, eliminando TODAS las impurezas con el agua que forma la orina.

- Es decir, si no orina lo suficiente, su cuerpo no se desintoxicará de TODOS los residuos y toxinas y como consecuencia tampoco va a perder peso. Lógico no ?
- Es mas, sin agua sus riñones funcionarán menos y su hígado se tendrá que ocupar de filtrar esas impurezas, por lo que no tendrá tiempo de quemar las grasas, que es su trabajo.

Funciones del Agua

- Regulador de la temperatura corporal
- Lubricante de las articulaciones.
- Transporte de nutrientes a nuestras células.
- Asegura una adecuada digestión.
- Actúa como supresor del apetito.
- Mantiene la piel con un tono saludable.

Conclusión que tenemos que hacer para poder orinar bastante, desintoxicarnos y perder peso como locos?

Simplemente **TOMAR BASTANTE AGUA.**

Cuanta agua debemos tomar ?

- La respuesta dependerá de la cantidad de agua en tu cuerpo. Recuerda que su cuerpo es 70 % agua? Imagínese que es su cuerpo es como una piscina en la que tiene que recircular el agua para que se mantenga en buen estado.
- Su cuerpo tiene que reemplazar el agua “consumida” por sus riñones, lo que es un mínimo de 2 a 3 litros diarios o de 3 a 5 % de su peso corporal.
- **IMPORTANTE**, debe consumir “agua pura”, no estamos hablando de jugos, te, café o gaseosas, recuerde que su cuerpo es 70 % agua, no 70 % Coca Cola.

Primer Gran Secreto : EL AGUA

- Como podrá ver nuestro primer GRAN SECRETO es 100 % gratis y al alcance de TODOS, salvo que viva en el desierto. A propósito, si no toma la suficiente cantidad de agua se produce el efecto “camello”, a menor cantidad de agua que tome, su cuerpo comenzará a retener cada vez mas agua, como si fuera un camello.
- Según estudios médicos las personas pueden retener entre 6 y 8 litros de agua distribuidos debajo de la piel y nadie se da cuenta, claro ... salvo por esos rollitos que ya ud sabe donde están, no ?

- Entonces a tomar agua como locos.
En el próximo TIP explicaremos sobre el segundo secreto de nuestro programa de CONTROL DE PESO, se imagina cual es? una idea?, también es gratis como el agua y también se encuentra en todos lados, no adivina?
- Bueno, no se preocupe y felicitaciones por asistir a esta Videoconferencia del CLUB NUTRICIONAL, esperamos que los conceptos aquí aprendidos le permitan comenzar a perder peso de manera saludable.

TIP N° 3

CUIDE SU METABOLISMO

- En los dos primeros TIPS le explicamos el concepto de la **NUTRICION CELULAR** y la importancia de consumir un mínimo de 8 a 10 vasos de agua al día. En este TIP aprenderá la importancia de **RESPIRAR ADECUADAMENTE**.
- Si, aunque no lo crea, **el oxígeno**, ese elemento igual de abundante que el agua le puede ayudar a perder peso, como así ?..... sencillo, muchas personas que tienen problemas para perder peso es porque tienen lo que se llama un “**metabolismo lento**” y por eso no queman suficientes calorías y el exceso de calorías se convierte en grasa.
- Quiere saber calcular cuantas calorías quema por día ? Visite nuestra página web www.club-nutricional.com

¿Que es el “famoso metabolismo”?

- El metabolismo no es otra cosa que el funcionamiento de nuestro cuerpo a nivel celular, es decir, COMO nuestras células nacen, crecen, se reproducen y mueren.
- Que es lo que las células necesitan para su funcionamiento: agua, nutrientes y ... claro, oxígeno, eso lo sabemos desde la primaria, sin oxígeno nuestras células mueren al instante, si les falta algo de agua o de nutrientes, se ponen como dormidas, pero sin oxígeno simplemente **mueren**.

La Importancia del Oxígeno

- El oxígeno es la base de toda la actividad celular y si no respiramos bien no ingresará el suficiente oxígeno a nuestras células y por consiguiente nuestro metabolismo será lento y no quemaremos la suficiente cantidad de energía.
- Por eso se recomienda hacer ejercicios **“aeróbicos”** para gozar de buena salud. Aclaremos que no es necesario hacer ejercicios extenuantes, no, solamente se requiere **el suficiente ejercicio** que le permita acelerar su ritmo respiratorio y sus pulsaciones, es decir, aumentar los latidos de tu corazón.
- **Nuevamente sencillo de entender no?**

- Si respira mejor y su sangre circula un poco mas rápido ... adivine que va a pasar ?
- Fácil, sus células van a recibir mas oxigeno y van a funcionar mas “rápido” y "quemarán" mas energía (calorías).
- Algunas personas recomiendan los ejercicios con máquinas y equipos, en nuestro concepto muchas veces esto resulta contraproducente, ya que al hacer ejercicios extenuantes nos produce una sensación de hambre muy fuerte y uno termina por engordar en vez de adelgazar.

- **RECOMENDACIÓN:**

Haga ejercicio diariamente, los mejores son: caminar, nadar o montar bicicleta durante unos 30 minutos mas o menos, justo hasta el nivel en que comience a transpirar levemente y en ese ritmo manténgalo tanto como pueda.

- Lo mas importante durante "TODO" el ejercicio es concentrarse en **RESPIRAR** profundamente por la nariz y a **BOTAR** el aire por la boca.
- Que pasa si lo hace al revés?
Pues en primer lugar se cansará mas rápido y en segundo lugar va a aspirar polvo y su garganta va a sufrir las consecuencias.

- **No tiene tiempo de caminar, nadar o montar bicicleta?**

No se preocupe, puede hacer sus ejercicios AEROBICOS sin moverse de su casa u oficina, sólo acostúmbrese a respirar profundamente tantas veces como le sea posible, recuerde el objetivo es llevar mas oxigeno a sus células, acelerar su circulación y por consiguiente su metabolismo.

- Aclaremos, el sudar no tiene nada que ver con perder peso, es solo una señal de que su cuerpo ya llegó a la temperatura necesaria para "quemar" las calorías extras.

Eso se aprende en cualquier libro de secundaria, el cuerpo suda para disminuir la temperatura corporal, con el sudor no se “elimina grasa”, basta revisar cualquier libro de Ciencias Naturales y ver que los poros de la piel no tienen NINGUNA comunicación con sus “rollitos de grasa”.

TIP N° 4

CONOZCA LOS PRINCIPALES NUTRIENTES

- En el TIP anterior le explicamos el concepto de la BUENA RESPIRACION y la importancia de hacer ejercicios aeróbicos regularmente. En este TIP aprenderá la importancia de la **ALIMENTACION BALANCEADA**.
- En el TIP N° 2 vimos que para CONTROLAR SU PESO era necesario alimentarse bien y le hablamos de la **NUTRICION CELULAR**.

- La **NUTRICION CELULAR** es darle a cada una de sus células los nutrientes que necesita para que pueda realizar todas sus funciones y usted tenga una vida sana. Es la única parte que le toca a ud. como responsable de su **PROGRAMA DE CONTROL DE PESO**, ya que tomar agua, respirar aire puro y hacer algo de ejercicio es 100 % gratis y no cuesta mucho trabajo.
- La pregunta será entonces:
¿Qué requieren nuestras células? o mejor veamos primero **¿Qué no requieren?**

La Curva de Excesos y Deficiencias



En la curva tenemos :

Excesos:

- Carbohidratos / Grasas / Nicotina
- Toxinas / Alcohol / Carcinógenos

Deficiencias:

- Proteínas, Vitaminas / Fibra / Minerales.
- Agua / Oligoelementos / Micro-Nutrientes

- De los excesos no tenemos que hablar mucho, casi un 90 % de las personas que sufren de sobre peso, saben cuales son los alimentos que comen en exceso e inconscientemente los **“culpan”** de su gordura.
- Pero lo que muy pocos tienen real conciencia es de **las deficiencias de la alimentación actual**.
- Aquí vale la pena explicar un concepto fundamental en nuestro PROGRAMA DE CONTROL DE PESO. Pregunta: **Estos excesos son malos porque te engordan o son malos porque te dañan la salud ?**

- La respuesta es fácil y obvia. Bastará preguntar si hay personas que también comen esos excesos y no engordan? Que dice ud? .. pues claro que sí.
- Es que la gordura es sólo uno de los síntomas con los que su cuerpo le avisa que tiene algún problema de salud ya que si come grasa en exceso su colesterol puede elevarse sin que suba de peso.

Entonces la relación entre los excesos y la gordura no es tan directa como se piensa, lo que si ha quedado demostrado por muchos estudios es que:

- Comer carbohidratos en exceso termina por aumentar su riesgo de sufrir de diabetes.
- Fumar en exceso termina por producirle cáncer de pulmón, boca o estómago.
- Tomar licor en exceso termina por dañar su hígado.
- Comer grasa en exceso termina por tapar sus arterias y producirle un problema cardiaco.

- **Recapitulando**, los excesos en la comida moderna o Fast Food terminan por **ENFERMARLO** y dañar su salud; lo que pasa es que en algunas personas, uno de los síntomas de su enfermedad es el sobre peso, pero también habrán personas con colesterol alto y que son delgadas, cierto no?
- Entonces el problema del **SOBREPESO** no está sólo en tratar de corregir los excesos, sino en paralelo superar las deficiencias, es decir **“lo que no le damos a nuestro cuerpo”**.
- Claro que cuando se suman **“deficiencias mas excesos”** los efectos se potencian y la persona termina enfermando rápidamente.

LA NUTRICION CELULAR

Luego de hacer esta aclaración volvamos a la pregunta original.

¿Que requieren nuestras células?

Eso dependerá de a que tipo de células nos referimos y de que están compuestas.

Para los huesos y dientes será obvio que lo que se requiere es Calcio y Fósforo.

Para la sangre será Hierro y Magnesio.

Para los músculos, la piel y los órganos internos será la proteína.

Para entender estos conceptos vale la pena explicar el concepto de Macro-nutrientes y Micro-nutrientes.

- **Los macro-nutrientes** se refieren a los componentes de los alimentos que se consumen en cantidades apreciables, es decir, su consumo se puede medir en gramos y los mas conocidos son: **la proteína** (animal y vegetal), **los carbohidratos** y **las grasas**. Además es fácil identificar que alimentos contienen estos macro-nutrientes.

- **Los micro-nutrientes** se refieren a los componentes de los alimentos que se consumen en pequeñísimas cantidades (se miden en miligramos) y son los menos conocidos: **las vitaminas**, **los minerales** y **oligoelementos**, **los fito-nutrientes** (substancias que están en las plantas y funcionan como hormonas), etc.

Los Macro-Nutrientes

- Comenzaremos por los macro-nutrientes y en especial por **las proteínas** que son las mas importantes y menos reconocidas de todos los alimentos.
- Bastará saber que las células de nuestros **músculos, órganos y piel**, están compuestas de proteína, es decir, la proteína es el principal constituyente de las células, forma sus paredes y membranas, sus pequeños órganos, los organelos recuerdan ?

- Con este concepto, estará claro que si nuestras células **no son eternas y mueren**, entonces requerimos fabricar continuamente células y para eso necesitamos de su principal materia prima que es la proteína.
- Si no consumimos suficiente proteína nuestras células no se reproducen al ritmo que requerimos y tendremos problemas tales como: **anemia, decaimiento, músculos débiles, caída del pelo, debilidad en las uñas** (el cabello y las uñas son 100 % proteína), **cansancio crónico**, etc.

- Por decirlo así, **sin la suficiente ingestión de proteína nuestro cuerpo no se repara al ritmo que debiera** y las células malas comienzan a ganar poco a poco su batalla y se producen todas las **enfermedades**.
- Como ejemplo de esto tenemos el **sobrepeso**, que es cuando la producción de células grasas supera a la producción de células de fibra muscular; o las **alergias respiratorias** cuando las células producen secreciones en exceso al no repararse adecuadamente los tejidos de las mucosas.

En que alimentos encontramos las proteínas ?

En las carnes y los lácteos (proteína animal) y en los granos y menestras (proteína vegetal).

La pregunta será: consumimos suficiente cantidad y calidad de proteínas ?

- **En el caso de la proteína de origen animal** existen dos problemas: muchas veces viene asociada a mucha grasa saturada (colesterol) y además en casi el 100 % la tenemos que consumir cocida, es decir nuestro estómago no está acostumbrado a consumirla cruda.

- A excepción del pescado marinado en limón (ceviche) y la leche fresca sin pasteurizar (que solo se consume en el campo) todas las carnes, lácteos y huevos los comemos después de algún proceso térmico (sancochados, fritos, al vapor, etc.)
- Lamentablemente **estos procesos térmicos hacen que la proteína sufra una transformación y pierda su valor nutricional**, es decir ... en la mayoría de los casos asimilamos sólo la grasa y de proteína casi nada.

- En el caso de **la proteína vegetal** tenemos que se encuentra en los granos y las menestras y **es de mucho mas fácil asimilación que la proteína animal**; esto seguramente producto de que el hombre es **mas herbívoro que carnívoro** por naturaleza.
- Entre los nutrientes que últimamente se le está dando mucha importancia tenemos a la **proteína de soya** y su uso ya se ha popularizado en el mercado como consumo de: leche de soya, queso de soya, carne de soya, etc.
- **Los ha probado ya? ... que tal su sabor?**

Porque es mejor la Proteína de Soya?

- En el caso del grano de soya tenemos que su proteína es separada (como le dicen muchos “proteína aislada”) durante el proceso de extracción del aceite de soya por medios mecánicos y sin requerir de un proceso térmico, **por lo que la “proteína aislada de soya” guarda todo su valor nutricional.**
- Entonces a consumir Proteína de Soya !!!

TIP N° 5

LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

- En los anteriores TIPS le explicamos el concepto de la **NUTRICION CELULAR** y la importancia de consumir un mínimo de 8 a 10 vasos de agua al día y también la importancia de las **PROTEINAS** como un componente fundamental para que nuestro cuerpo pueda repararse solo y mantener su salud.
- En este TIP aprenderá la importancia del consumo de **Fibra Vegetal** (el material del que están compuestas las verduras, las frutas y los granos) y en especial la gran **IMPORTANCIA DEL DESAYUNO**.

- La **Fibra Vegetal** o simplemente Fibra, es otro de los macro-nutrientes que junto con la proteína sirven para **balancear la alimentación** de las personas, ya que el resto de los macro-nutrientes son justamente los que comemos en exceso (carbohidratos y grasas).
- Muchas veces escuchamos hablar de una alimentación “balanceada” y realmente no sabemos a que se refieren, por lo que es **importante saber COMO balancear nuestro consumo de estos cuatro macro-nutrientes** (proteínas, grasa, carbohidratos y fibra).

Un dato importante:

- Las personas que consumen comida rápida o Fast Food en promedio consumen sólo 15 gramos de fibra al día, **siendo el mínimo necesario de 30 gramos**, es por eso que muchas personas sufren de estreñimiento crónico y muchas terminan con **cáncer de colon**.
- Si desea evitar estos problemas vea el: “Video del Colon” en: www.club-nutricional.com (abrir la pestaña que dice: videos)

Por que es importante la Fibra ?

- Si incrementamos nuestro consumo de fibra tendremos muchos efectos positivos:
 - Tiene muy pocas calorías, lo que **ayuda a perder peso**.
 - Contribuye a dar sensación de **llenura y saciedad**.
 - Disminuye la descarga de **azúcar en la sangre**.
 - Ayuda a **limpiar el colon**.
 - Contribuye a eliminar el **estreñimiento**.

- Hay estudios que indican que las personas que agregan **14 gramos diarios de fibra a su dieta** pueden perder un mínimo de 2 kilos y disminuir su ingesta de comida en pocos meses.
- Una manera saludable de incrementar su consumo de fibra es **consumir productos integrales y con cáscara**, como en los casos de los granos y la fruta.

LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

- Aquí merece una mención especial el desayuno ya que la mayoría de las personas con problemas de control de peso no le dan la importancia necesaria.
- El desayuno **es definitivamente la comida mas importante del día** y sin embargo es a la que menos atención se le presta, incluso algunos llegan a decir que **NO DESAYUNAN**, veamos porque ?

- La mayoría de personas toman sus últimos alimentos, en promedio, entre las 7.00 y 8.00 de la noche; esto significa que hasta el día siguiente **nos pasamos casi 12 horas sin que nuestro cuerpo reciba ningún alimento.**
- Claro, muchos dirán que como dormimos nuestro cuerpo no requiere alimentos, pero lo cierto es que si bien nuestro consumo de calorías puede disminuir por la menor actividad física, **el requerimiento de nutrientes es casi el mismo en el día que en la noche.**

Entonces que sucede al despertar?

Nuestro cuerpo habrá consumido sus reservas y requerirá un suministro de nutrientes y de energía para poder llegar hasta la hora del almuerzo.

- Típicamente tenemos tres clases de “Desayunadores”:
 - Los **FAQUIRES** que toman una taza de café, te o jugo y punto.
 - Los **GLOTONES** que además de su infaltable café con leche en taza grande, se comen unos dos o tres panes con queso, jamón, mantequilla, huevos, etc.
 - Los **LIGHT** que han adoptado el desayuno “tipo light” con Corn Flakes con yogurt, leche descremada y/o jugo, pero que es muy bajo en proteínas.

- En primer lugar hay que dejar bien en claro que **el desayuno frugal de la taza de café o te, no sirve para adelgazar**, lo único que le va a producir es posiblemente una gastritis o lo obligará a comer algún bocadillo a media mañana y como el bocadillo será mayormente 100% carbohidratos, el efecto de “no tomar desayuno” resulta contraproducente para bajar de peso.
- Entonces, está advertido(a)
NI SE LE OCURRA NO TOMAR DESAYUNO.

- Por otro lado el desayuno contundente con muchos panes, leche y/o frituras está **completamente desbalanceado** por contener mas carbohidratos y grasas que proteínas y fibra.

Cuales son los problemas de este desayuno?

Los carbohidratos y grasas proporcionarán la energía rápida que el organismo va a requerir para desarrollar su actividad física durante toda la mañana, pero el cuerpo **guardará los excesos como grasa.**

Pero el principal inconveniente de este tipo de desayuno contundente es que **no va a aportar todos los nutrientes que el cuerpo requiere** para producir los cientos de compuestos y reacciones que se necesitan para el buen funcionamiento del organismo, produciéndose un problema de **"mala nutrición crónica"**.

El Desayuno LIGHT

Por desayuno light entendemos al que contiene Corn Flakes con yogurt, Leche descremada y/o jugo, por supuesto todo con la etiqueta **LIGHT**, el cual se promociona como muy saludable.

El problema con este desayuno es que al igual que el anterior se encuentra desbalanceado y cada fabricante promociona las bondades de su producto, pero **LA SUMA TOTAL NO ESTA BALANCEADA.**

El fabricante del **Cereal** promoverá la fibra pero no dirá que tiene muchos carbohidratos; el de la **Leche** dirá que es baja en grasa pero no dirá que en su proceso (UHT) prácticamente se destruyeron las proteínas y vitaminas; el del **Jugo** no dirá que a la fruta se le quitó la cáscara que es donde está la fibra y las vitaminas, etc.

Por lo general **estará bajo en proteínas y vitaminas y alto en carbohidratos** y media mañana le dará un hambre “mortal” y se sentirá tentado a comer algo total ... “como su desayuno fue light” usted se permitirá ese “pequeño bocadillo”.

- El desayuno balanceado deberá estar compuesto de **cantidades adecuadas de los cuatro macro-nutrientes**, por lo que deberá contener proteína, grasa, fibra vegetal y carbohidratos de manera balanceada.
- El secreto está en que al disminuir la cantidad de carbohidratos el cuerpo se verá obligado a tomar las calorías que requiera de sus **“reservas de grasa”** y así se perderá peso pero sin afectar el balance nutricional.
- Este tipo de alimentación baja en calorías permite afrontar con éxito programas largos de varios meses sin afectar nuestra salud.

COMO lograr un DESAYUNO BALANCEADO

1. **PROTEINA**, se requiere para que el cuerpo reconstruya sus células y la podemos encontrar en los siguientes alimentos: leche de soya, leche de vaca, huevos y atún en conserva.
2. **GRASA**, el cuerpo siempre requiere grasas para varios procesos, desde la síntesis de proteínas hasta para mantener la flexibilidad de las arterias y membranas. Se deberá priorizar el consumo de aceites vegetales como el de oliva (grasas buenas) y evitar las grasas animales (grasas malas) como la mantequilla.

3. FIBRA, su consumo permitirá darnos sensación de llenura con pocas calorías. Una buena fuente de fibra en el desayuno lo constituyen los cereales integrales y las frutas con cáscara.

4. CARBOHIDRATOS, el secreto será consumir lo menos posible de azúcar en el desayuno. Quizás al comienzo usted note la diferencia, pero si disminuye poco a poco su consumo, se dará cuenta que se puede tomar los jugos solo con el dulzor de la misma fruta. Evite en lo posible las harinas y si las consume que sea en poca cantidad y prefiera las integrales.

NO LO DUDE: UN DESAYUNO BALANCEADO LO AYUDARA A BAJAR DE PESO.

Típicos Desayunos equivocados

- Cereales en caja (muchísima fibra pero mucha azúcar)
- Leche (proteína pero muchas toxinas y alergénico)
- Huevos (colesterol)
- Frutas (no quitar la cáscara – fibra y vitaminas)

TIP N° 6

EL SECRETO DE LA ETERNA JUVENTUD

- En los anteriores TIPS aprendió los principales SECRETOS de un buen PROGRAMA DE CONTROL DE PESO:
 - Tomar bastante AGUA.
 - Respirar adecuadamente.
 - La NUTRICION CELULAR.
 - La importancia de las PROTEINAS.
 - Como BALANCEAR sus alimentos.
- Finalmente con este TIP aprenderá el último GRAN SECRETO para lograr un exitoso PROGRAMA DE CONTROL DE PESO y que muchos científicos reconocen como **El Secreto de la Eterna Juventud.**

- La importancia del consumo de micronutrientes se basa en serios estudios nutricionales que afirman que **nuestro cuerpo envejece debido a que con el paso del tiempo cada vez asimilamos menos MICRONUTRIENTES.**
- Por micronutrientes nos referimos a los componentes que nuestro cuerpo requiere en pequeñas cantidades, como son las **vitaminas, los minerales, los fitonutrientes, los oligoelementos**, etc.

- Justamente por requerirse en pequeñas cantidades es que muchas veces no le damos la importancia debida y muchos piensan equivocadamente así ... **si no tomo esos miligramos al día que recomiendan, que me puede pasar ?**
- Bueno el tema es un poco complejo pero, brevemente trataremos de explicarle **QUE LE PUEDE PASAR SI NO LOS TOMA ... OK !!!**

1. Vitaminas. Las vitaminas son esenciales para la salud de las personas, **“no son un plus”** para sentirse mejor, como piensan algunos, sino todo lo contrario.
Si no tomamos la suficiente cantidad de vitaminas nos enfermamos.

Es un hecho científico que las Vitaminas intervienen en casi todos los procesos de nuestro cuerpo como **“catalizadores”** y lo mas importante, nuestro cuerpo no puede almacenar las vitaminas, es decir las tenemos que consumir **TODOS LOS DIAS.**

- La principal fuente de Vitaminas siempre fueron las **FRUTAS**, pero desde hace unos años cada vez las frutas, y los alimentos en general, tienen menos vitaminas. Esto **debido a la sobre explotación de los suelos y a que cada vez los vegetales se cosechan mas verdes y se maduran artificialmente** para que lleguen con mejor apariencia al mercado, sin contar con los **pesticidas** que contienen.
- A nivel científico se ha llegado a la conclusión que las **Vitaminas las debemos de tomar en forma de tabletas** como la única forma segura de poder cumplir con las dosis diarias (como suplemento a nuestra alimentación) ya que **los alimentos actuales no garantizan un contenido de vitaminas adecuado.**

2. Minerales Al igual que las vitaminas, la ciencia médica ya hace mucho que reconoció la importancia de los minerales en nuestra alimentación.

Así tenemos que si nos falta:

- **Calcio**, se nos debilitan los huesos (**osteoporosis**)
- **Hierro**, la sangre transporta menos oxígeno (**anemia**)
- **Yodo**, funciona mal la tiroides (**enanismo, bocio**)
- **Fósforo**, malformación de huesos y dientes (**artritis**)
- **Fluor**, debilidad de dientes (**caries**).
- **Etc, etc, etc.**

Lamentablemente, al igual que en el caso de las Vitaminas, cada vez los alimentos contienen menos minerales, por lo que también se deben consumir en tabletas.

3. Fitonutrientes Son los nutrientes que se obtienen **únicamente de un vegetal** y son útiles para el mantenimiento de la salud. Dentro de ellos se reconocen **substancias botánicas complejas que colaboran sinérgicamente con todos los componentes esenciales**; a ellos se le conocen como principios botánicos o principios activos de las plantas.

- Muchos de ellos, podemos encontrarlos entre los carbohidratos y los lípidos de las plantas, los más reportados son los **aceites esenciales, glúcidos o heterósidos, los alcalóides, los mucílagos y gomas, los taninos** y otras sustancias.
- La industria farmacéutica se congratula de haber **aislado** muchos principios activos de las plantas, pero ello las aleja de su condición compleja y sinérgica.

Diferencia entre Fitofármaco y Fitonutriente

- **Fitofármaco** es el elemento aislado de una planta obtenido mediante procesos químicos de laboratorio; por lo general su consumo directo provoca graves alteraciones de la salud.
- En cambio, el **Fitonutriente está relacionado con la industria de los alimentos**; se entiende como el elemento que posee propiedades activas pero en **un bio-conjunto con los otros ingredientes de la planta**; su consumo no provoca los riesgos para la salud que presentan los fitofármacos.

- La ciencia de la nutrición natural, trata tanto a los fitonutrientes como a las vitaminas como **complejos o conjuntos de elementos indivisibles cuya efectividad como nutrientes es que actúan en comunión**.
- Por ejemplo, **la vitamina C**, actúa como vitamina-complex, es decir es inseparable de sus bio-flavonoides; lo mismo es válido para el conjunto de los carotenos, la **vitamina E**, etc.
- Incluso para los minerales, la ciencia natural distingue los **minerales "aislados" o "substanciados" de laboratorio** (sales o ácidos de los minerales) de los **minerales denominados "orgánicos"**, es decir en conjunto con los componentes de la planta que los contienen.

4. Oligoelementos. Como ya se indicó, para que nuestro organismo pueda funcionar adecuadamente es fundamental que cada órgano reciba las cantidades de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales necesarios para el armónico trabajo de cada célula.

Los oligoelementos, como su nombre lo indica, son **aquellos minerales** necesarios para el desarrollo armónico celular, pero **requeridos en muy pequeñas cantidades.**

- Por ejemplo, a diferencia del **calcio y el sodio** que son necesarios en cantidades diarias de 1,200 mg y 4,000 mg respectivamente, el **oligoelemento cobre** se necesita en la muy pequeña cantidad de 0,6 mg. al día.
- A pesar de estas ínfimas cantidades, los oligoelementos **son imprescindibles para la mayoría de las reacciones bioquímicas del organismo**; de tal forma que ellos intervienen en la síntesis de las hormonas, en la digestión de los alimentos, en la reproducción celular y en el sistema de defensa del cuerpo.

Los principales Oligoelementos son:

Boro Este oligoelemento es útil en el proceso de la formación del hueso, por ello es bueno en los casos de osteoporosis en la menopausia; en los niños con trastornos del crecimiento, en los problemas de la consolidación de las fracturas y en algunos casos de artritis.

Cobalto Es necesario en el proceso de absorción y utilización de la vitamina B12. Por ello en muchos de los estados de anemia debido a ésta vitamina, la administración de Cobalto mejora la debilidad general, la somnolencia y los síndromes de fatiga crónica.

Cromo Es llamado el oligoelemento contra la obesidad y el estimulante de la longevidad. Lo utilizamos en los estados de envejecimiento prematuro, la diabetes, los estados de hipoglucemia y en los deportistas para favorecer su rendimiento muscular. Favorece la cicatrización y disminuye la grasa corporal.

Cobre Es uno de los oligoelementos más empleados. De hecho, decimos que el cobre le da color a la vida. Tiene utilidad en los casos de infertilidad, en el acné, en todas las alergias (asma, rinitis, sinusitis alérgica, dermatitis alérgica, etc.), en las gripes a repetición, en las enfermedades infecciosas a repetición, en el reumatismo y en el vitiligo.

Germanio Es útil en el envejecimiento prematuro, los estados de desvitalización general, el síndrome de fatiga crónica y la impotencia.

Potasio En los trastornos cardiovasculares, especialmente cuando se toman diuréticos, es muy útil; en el alcoholismo, las alergias, el insomnio y en el reumatismo crónico. Hay estudios que muestran resultados excelentes en el tratamiento del cáncer.

Litio Es otro de los oligoelementos que usamos con gran regularidad por sus efectos benéficos sobre los estados depresivos o maníaco-depresivos; en la hiperemotividad, en las personas ansiosas, en el insomnio de origen ansioso, en las personas irritables y en las personas con epilepsia o con diabetes.

Manganeso Es uno de los oligoelementos que protege al cuerpo por su efecto antioxidante, por ello es bueno para los episodios de infecciones gripales a repetición, en los trastornos alérgicos, en los vértigos, en las migrañas, en los trastornos de la memoria, en los dolores articulares, etc. Muy útil, junto al oligoelemento Cobre, en los niños con enfermedades respiratorias a repetición.

Magnesio En la preeclampsia, en el alcoholismo, en la depresión, en el estrés, en el nerviosismo, en los trastornos del ritmo cardíaco, en los trastornos prostáticos, en las enfermedades autoinmunes y en el cáncer. Algunos casos de angina de pecho se han beneficiado con el uso del oligoelemento magnesio.

Molibdeno Es bueno para la gota o exceso de ácido úrico en sangre, en las caries dentales (su prevención), en la fatiga crónica y en la pérdida de peso y es de gran utilidad en los casos de impotencia sexual.

Níquel Es un gran regulador del metabolismo del páncreas, por ello es de gran utilidad en las personas que tienen diabetes, hipoglucemias, y trastornos digestivos. También lo utilizamos en los casos de cirrosis hepática, en el estreñimiento y en la osteoporosis.

Azufre Es de gran utilidad en las personas con acné, en el asma, en los eczemas crónicos, en el estreñimiento, en las enfermedades del hígado y de la vesícula biliar y los episodios de urticaria.

Selenio Es uno de los oligoelementos más recomendado para prevenir las enfermedades de la próstata. De hecho, se dice que es el oligoelemento anti-cáncer; de tal forma que lo sugerimos a los fumadores, a los alcohólicos y quienes deben tomar crónicamente muchas drogas. Aumenta la libido, por ello es de gran utilidad en los casos de impotencia.

Silicio Es el oligoelemento que aporta rigidez, por ello lo utilizamos en las fracturas que demoran en consolidarse y en la osteoporosis. Igualmente se utiliza en los episodios de alergia, en el prostatismo y en las verrugas.

Vanadio Es el oligoelemento que le aporta belleza a la piel y es muy útil en las personas con celulitis y que tienden a la obesidad. Igualmente es uno de los mejores oligoelementos para tratar los problemas de elevación del colesterol y los triglicéridos.

Zinc Es de gran utilidad para los trastornos de fertilidad, impotencia y/o frigidez, por ello ha sido llamado el oligoelemento reproductor. Igualmente es útil en los casos de acné, pérdida de la memoria, el gusto o el olfato.

TIP N° 7

LA SOLUCION DEFINITIVA

Ninguna alimentación será completa sin todos los nutrientes balanceados en su debida proporción y para lograr esto tenemos dos alternativas:

- **La primera son los nutricionistas**, con los que ud. deberá prestar suma atención a los tipos de alimentos que se ingiere y estar limitado a ciertas comidas que le puedan aportar los nutrientes que su cuerpo requiera.

- **La segunda es la Nutrición Celular** que es un concepto revolucionario que le permite reemplazar su desayuno con un “**Batido Nutricional**” el cual contiene TODOS los 114 nutrientes que su cuerpo necesita para estar en perfecto estado de salud.
- Este batido solo **contiene menos de 200 calorías** por lo que también le ayudará a bajar de peso en un ritmo de 3 a 4 kilos por mes y le garantizará de que no los vuelva a recuperar.

**CONSULTE CON LA PERSONA QUE LE
ENTREGÓ ESTE LIBRO Y PIDALE QUE LE
MUESTRE EN QUE CONSISTE LA
NUTRICION CELULAR
Y EMPIECE SU PROGRAMA DE
CONTROL DE PESO**

- Si tiene alguna consulta escriba a:
consultas@club-nutricional.com
- Si desea ser miembro del Club Nutricional Online
inscríbese en:
www.invitar.club-nutricional.com