

GUÍA CONSEJOS NUTRICIONALES GENÉRICOS

DR. RUBÉN MUÑOZ AZNAR

info@rmnutripni.com



Made with **GAMMA**

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL



Carne

1- **Evitar las carnes procesadas** como las salchichas, el fiambre y el jamón de cebo (proviene de cerdos alimentados con pienso, leguminosas y cereales), aunque cabe destacar que no todas son iguales, puesto que **podemos consumir jamón de bellota de calidad, jamón serrano** (que en su composición sólo tenga jamón de cerdo y sal, importante leer el etiquetado), así como **lacón, carne picada, cecina**, etcétera.

2-Mejor optar por carnes de ave como: **pollo, gallina, pavo, pato, ganso, perdiz, codorniz**, etcétera. La carne roja habrá que moderarla si tenemos una patología de base inflamatoria, si no es así, se puede consumir sin problema varias veces por semana. Este tipo de carne es la proveniente del **cerdo, cordero, ternera, caballo, potro y cabra**.

3-Deberemos **incluir frutas y hortalizas** en las comidas en las que consumimos carne, especialmente si esta es carne roja.

4- No sólo debemos comer la parte muscular de los animales, sino que debemos aprovecharnos de los **beneficios nutricionales** más allá de la carne, **comiendo manitas, orejas, caldo de huesos**, ya que todo ello nos proporcionará una cantidad relevante de colágeno, aminoácidos y minerales esenciales para el mantenimiento de una salud óptima.

5- Si es posible, debes elegir **consumir carne procedente de animales de pasto**. En las recomendaciones de la lista de la compra te doy algunas páginas web donde puedes comprarla. Este tipo de carne, posee **mayor cantidad de Omega 3, vitamina E** (antioxidante), **beta-carotenos** y enzimas antioxidantes como **glutathion** y **superóxido dismutasa**. Por tanto, tiene más beneficios para la salud y es más sostenible a nivel medioambiental. No obstante, si no puedes consumir esta carne por su elevado precio, es mucho mejor que compres la carne en la carnicería de tu barrio (o la que tengas más cerca) que consumir otro tipo de alimentos que tengan un perfil más inflamatorio (los comentaremos después).

6- Deberás **evitar las carnes muy hechas**, que se quemen o se chamusquen, ya que se pueden formar en ellas compuestos con potencial carcinogénico.

7- La carne es rica en proteínas de excelente calidad, **hierro, zinc, vitamina B12, Omega 3** (en carnes de pasto), **creatina, taurina, glutathion, vitamina B3** y otros elementos que la convierten en un alimento indispensable en tu alimentación.



Pescado y marisco

1- En primer lugar, cabe destacar que el pescado es **rico en proteína y minerales** como el hierro, fósforo, yodo y zinc y además contiene vitaminas del grupo B y, si lo consumes graso o semigraso, vitaminas A, D y E.

2- Algunos pescados grasos o azules son: **Atún, boquerón, caballa, sardina, salmón, bonito del norte, anguila, jurel, estornino**, etcétera. En cuanto a los pescados semigrasos destacamos: **Dorada, lubina, salmonete, trucha y pez espada**. Por último, en cuanto al pescado blanco, podemos encontrar: **bacaladilla, besugo, gallo, lenguado, merluza, rape y rodaballo**, entre otros.

3- El consumo de pescado azul, **varias veces por semana** es muy interesante ya que contiene un alto contenido en omega 3, que es antiinflamatorio, y mejora el perfil cardiovascular (disminuye triglicéridos y aumenta colesterol HDL). De hecho nuestro cerebro está formado en un 20% por DHA (un tipo de omega 3), por lo que su consumo se vuelve muy importante. Podemos consumir omega 3 de algas, o algunas semillas del lino, chía o nueces, pero no van a ser tan biodisponibles como en el pescado azul, y además, estos últimos, pueden tener una elevada cantidad de omega 6 (proinflamatorio) que no nos ayude un nuestro proceso de mejora o recuperación de la salud.

4- En caso de **embarazo** o planificación del mismo (también en **lactancia**), debemos **evitar el consumo de pescado con alto contenido en mercurio**, como: atún rojo, pez espada, emperador, tiburón y lucio, principalmente.

5- Los que consideramos **mejores pescados azules** son: **sardina, arenque, caballa, jurel, trucha, boquerón**. Deberíamos reducir los que tienen alto contenido en mercurio, así como la panga y la perca.

6- Lo ideal es consumir **pescado salvaje** (etiqueta MSC y/o método de producción extractiva), puesto que los de piscifactoría son alimentados con piensos y otras sustancias que no son muy recomendables.

7- Por otro lado, **consumir marisco** por su alto contenido en selenio, zinc, hierro, vitamina B12 y omega 3, resulta también muy beneficioso y recomendable. Algunos ejemplos: **gambas, cigalas, langostinos, centollos, cangrejos, bogavantes, mejillones, navajas, coquinas, pulpo, calamar, sepia, ostras**, etcétera.

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL



Huevos

1- Lo primero que debemos reseñar es que el consumo de huevos **no está asociado con un aumento del colesterol** total u otras lipoproteínas. Este es uno de los mitos que debes empezar a cambiar cuanto antes si quieres recuperar tu salud. **Consumir 2-3 huevos al día** no sólo no es nocivo, sino que **es más que recomendable**. **El huevo, junto con el hígado** (mejor de ternera, potro o caballo que de cerdo o de pollo), son los alimentos que **mayor densidad nutricional tienen**, y ten en cuenta que esto es lo que nos interesa si queremos alcanzar un nivel de salud óptimo y/o recuperarnos de procesos patológicos.

2- Debes **escoger huevos ecológicos** (el primer número del huevo un 0), o, al menos, que sean camperos (número 1), ya que estos van a provenir de gallinas menos estresadas y mejor alimentadas que los de suelo o jaulas.

3- Intentar **no consumirlos fritos** (mejor plancha, hervidos, revueltos o escalfados).

4- Lo óptimo sería que la **clara quede coagulada y la yema esté cruda**, ya que la digestión de la yema es más fácil que la de la clara (y además, esta última, tiene menos potencial alergénico cocinada). Por otro lado, la cocción de la clara permite la eliminación de antinutrientes (los llamaremos "ladrones de nutrientes") como la avidina que reduce la absorción de algunas vitaminas del grupo B.

5- Si la yema se cocina que sea de forma ligera, ya que se produce una mayor oxidación del colesterol conforme más se cocine.

LÁCTEOS

1. Lo primero que hay que destacar sobre los lácteos, es que **no son imprescindibles** para mantener una buena salud de tus huesos. Para ello, debes cuidar otros factores como la exposición solar (30 minutos día) para sintetizar de forma adecuada la tan necesaria Vitamina D, realizar actividad física (el trabajo de fuerza para mantener una buena salud osteomuscular es fundamental), alimentarte de manera saludable, consumir una dieta rica en proteínas, cuidar tu microbiota intestinal y alejarte del azúcar y de tóxicos como el alcohol o el tabaco, entre otros factores.

2. Debes **vigilar tu sintomatología digestiva si los tomas**, ya que con la edad perdemos la capacidad de digerir la lactosa, y aunque compremos lácteos que no la lleven, la caseína de algunos de ellos también puede provocarnos sintomatología digestiva y extradigestiva.

3. Si los consumes debes **elegir los enteros**, ya que la grasa de los lácteos tiene muchas propiedades beneficiosas y no aumenta ni la grasa abdominal, ni el colesterol, ni el riesgo cardiovascular. Este es otro mito que debes empezar a romper, los **productos "light" no aportan ningún beneficio** y algunos suelen tener en su composición edulcorantes que empeoran el estado de nuestra microbiota y nuestra salud.

4. **Escoge** aquellos lácteos que tengan beta-caseína A2 (perfil antiinflamatorio), como la **leche de cabra, de oveja, o de búfala**. La leche materna también tiene este perfil antiinflamatorio.

5. Sin embargo, la leche de vaca tiene beta-caseína A1 (perfil inflamatorio), por lo que **no está recomendado su consumo**. Todo ello aplica también a los niños. Si van a tomar lácteos que lo hagan teniendo en cuenta el punto comentado anteriormente y no eligiendo los de vaca.





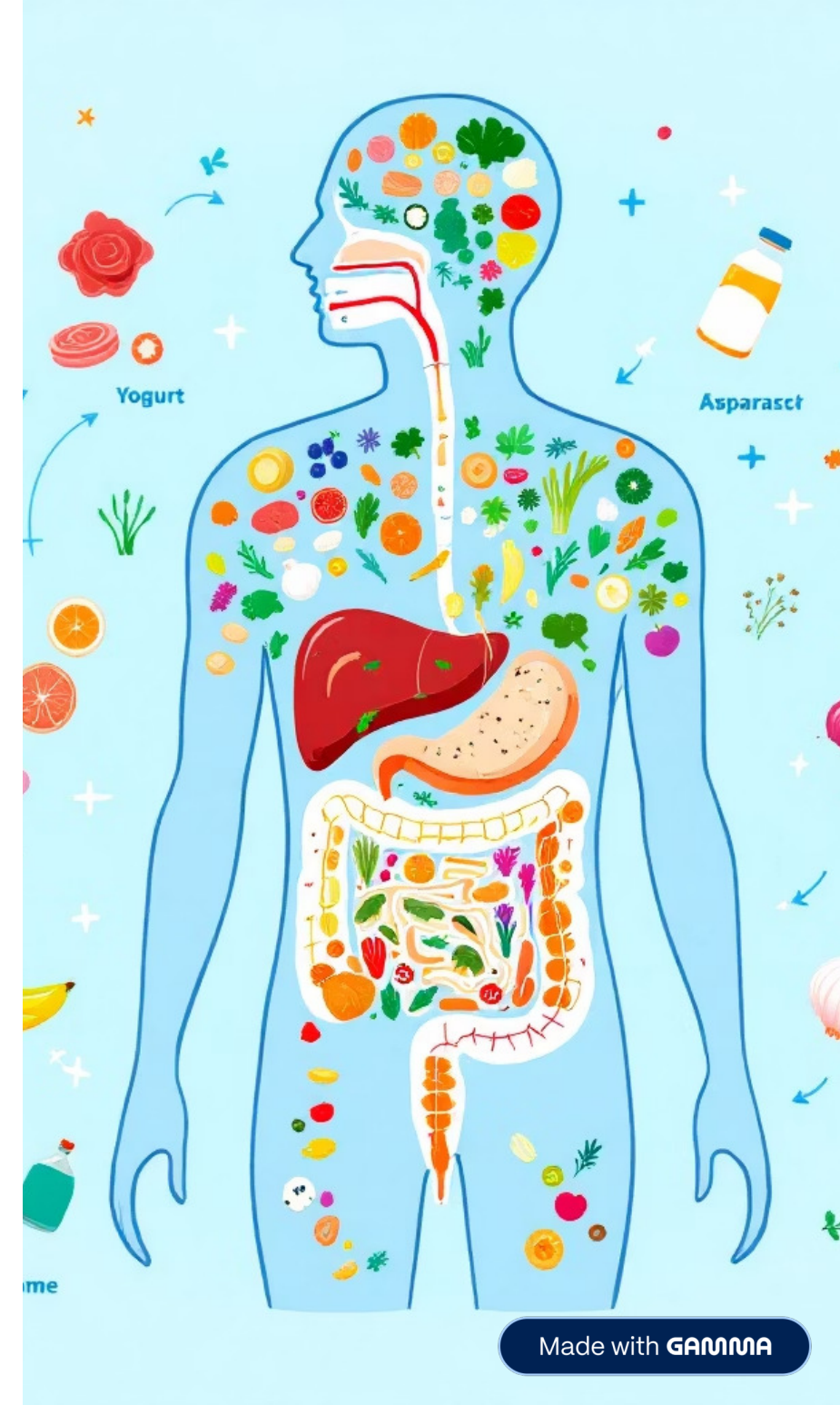
6. Un grupo de lácteos **muy recomendados serían los fermentados**, ya que permiten alimentar a nuestra microbiota intestinal y la lactosa que contienen se digiere mejor. Algunos ejemplos: **kéfir de oveja o de cabra, yogur de oveja, quesos azules, mozzarella de búfala**, etcétera.
7. Si puedes consumirlos **de pasto y ecológicos**, mucho mejor (te doy opciones en la lista de la compra).
8. Por otro lado, en lo que respecta al **calcio**, lo puedes obtener, y en mayor cantidad, de otros alimentos que no son lácteos, como el **brócoli**, la **col** o las **sardinas** y (en menor medida), los boniatos o las almendras, entre otros alimentos. Además, procedente del brócoli o la col tiene una mejor absorción que con la leche.
9. Como norma general deberías descartar aquellos lácteos (y esto sirve para casi todos los alimentos) que tengan en su composición más de 3-4 ingredientes. Por ejemplo, **un buen yogur tiene 2 ingredientes**: leche y fermentos lácticos, no hace falta ninguno más. Descarta aquellos de marcas comerciales que hemos ingerido toda la vida y que están repletos de azúcares y aditivos malsanos.
10. Si no toleras bien la leche, **las bebidas vegetales pueden ser una buena opción**, aunque no son muy ricas en nutrientes. **Descarta la bebida de soja** (por sus antinutrientes) y aquellas que tengan azúcar añadido en su composición. La bebida de arroz y la de avena tampoco son muy recomendables. Las mejores opciones son la de coco o la de almendras (te doy opciones en la lista de la compra).
11. Por último, con respecto a los lácteos, si tienes una patología intestinal, autoinflamatoria y/o autoinmune, es muy posible que los retiremos de tu alimentación durante un tiempo. En la pauta individualizada destacaremos si esto es así o no.

ALIMENTOS FERMENTADOS Y PREBIÓTICOS

1- Lo primero debemos dejar claro que los prebióticos son componentes de los **alimentos que nutren a los microorganismos** presentes en nuestro intestino (microbiota intestinal). Los alimentos fermentados, por su parte, son producidos a través del crecimiento microbiano controlado y la conversión de componentes de los alimentos a través de la acción de las enzimas digestivas. Presentan **innumerables beneficios**: contribuyen al equilibrio inmunológico, reducen los antinutrientes de los alimentos, producen ácidos grasos de cadena corta (beneficiosos para nuestra microbiota), vitaminas y compiten con los patógenos secretando agentes antimicrobianos.

2- Lo segundo, debemos diferenciar entre alimentos y productos que tienen fibra en su composición. No es lo mismo consumir frutos secos, verdura o fruta (de los que luego hablaremos, pero que en su mayoría van a aportarnos beneficios), que productos como el pan de molde, yogures o galletas enriquecidas con fibra (que los vamos a desaconsejar en mayor medida). Es decir, **no todo lo que contenga fibra va a ser apto para ingerirlo**, y de esto volveremos a hablar en la sección de los cereales.

3- Dentro de los diferentes tipos de fibra, **destacamos las fermentables**, puesto que nos van a otorgar un gran número de beneficios para nuestra microbiota intestinal.





4- De entre ellas una de las más interesantes es el **almidón resistente** (sobretudo el tipo 3, que es el que se cocina y se enfría posteriormente). Este almidón resistente, como digo, resultante del cocinado y posterior enfriado en la nevera 24 horas, mejora el control de la glucosa en sangre, la sensibilidad a la insulina y el perfil lipídico, y aumenta la concentración de ácidos grasos de cadena corta **beneficiosos para nuestra microbiota intestinal**. De entre los alimentos más interesantes para consumirlos como almidón resistente destacan: **patatas** (sobretudo al horno o al vapor y posterior enfriado), **boniatos** o el **plátano macho** son buenas opciones. Luego existen otras posibilidades como los **copos de avena cocinados y enfriados** o el **arroz** que quizás puntualmente se pueden consumir, aunque pertenecen a la familia de los cereales y, generalmente, no los vamos a recomendar como hablaremos posteriormente. El enfriamiento posterior de los alimentos se realizará a unos 4° C (nevera) y se recomienda consumir de 20 a 40 gramos de almidón resistente por día durante unas semanas para poder apreciar sus efectos positivos en la microbiota.

5- Otra de las **fibras interesantes son las pectinas** que las encontramos en alimentos como la **manzana**, el **pomelo**, el **limón**, la **zanahoria** o las **cerezas**, entre otras. Este tipo de alimentos, es mejor tomarlos cocinados, siempre que sea posible, sobre todo la manzana, ya que contienen un elevado contenido en FODMAPs, y se digiere mucho mejor cocinada. Si estás pasando por procesos digestivos como el SIBO metano, no será recomendable así que, en ese caso hay que seguir la indicación que hagamos de manera individualizada.



HORTALIZAS Y FRUTAS

HORTALIZAS

1- En general, el consumo de hortalizas está asociado a un menor riesgo de cáncer y mayor protección cardiovascular y siempre van a estar presentes en nuestro plato, aunque **no como agente principal** (ver plato individualizado).

2- Lo mejor, para reducir los antinutrientes, es **cocinarlas** y desechar el agua de cocción. La mejor forma de cocinado es al vapor.

3- Uno de los grupos más recomendables son las crucíferas como la **col, coliflor, brócoli, nabo, lombarda o berros**, entre otras, que contienen sulforafano, una molécula con un **enorme potencial anticancerígeno**. Además, reducen la inflamación y potencian la degradación de estrógenos (potente mecanismo de detoxificación de los mismos). Por otro lado, cabe reducir su consumo en caso de que tengas alguna patología tiroidea, ya que son compuestos bociógenos que compiten con el yodo para entrar en la glándula tiroides. En cualquier caso, en cantidades normales no suelen haber ningún problema.

4- Por otro lado, otra familia interesante son las **curcubitáceas**, como la **calabaza**, el **calabacín** o el **pepino** que contienen fibra, antioxidantes y un buen número de vitaminas.

5- En caso de **espinacas** y **acelgas** no se recomienda consumirlas en niños de 0 a 3 años por su alto contenido en nitratos, siendo estos una población muy sensible a ellos.

6- De entre las **liliáceas**, como el **ajo, cebolla, puerro** o **espárrago**, destacamos sobretodo el ajo (recomendable machacarlo y cocinarlo 8-10 min, aunque crudo también tiene beneficios. Algunos de ellos son: antibacteriano, mejora el perfil lipídico, antioxidante, antiinflamatorio, reduce la presión arterial y el riesgo de padecer cáncer y patologías cardiovasculares.



7- Existen otro grupo como son las **solanáceas**, como el **tomate**, la **berenjena** o el **pimiento** que es mejor consumirlas maduras, cocinarlas, así como retirar la piel y las semillas por su contenido en antinutrientes. La patata también forma parte de este grupo, pero de ella hablamos a continuación.

8- Para reducir los alcaloides de la **patata** (que pueden ser tóxicos), lo **mejor es cocinarla a más de 190 -200 °C** (ideal cocinarlas al horno porque superan o igualan esta temperatura). Por otro lado, recuerda que si la enfrías 24 horas después tienes una fuente ideal de almidón resistente. Además, debes almacenarlas en un lugar fresco, seco y alejado de la luz, se deben pelar y eliminar los brotes, partes verdes o zonas dañadas.

FRUTA

Beneficios

La fruta nos **aporta micronutrientes** interesantes, mejora la composición de la microbiota intestinal y tiene un efecto saciante importante. Ahora bien, ¿la fruta es buena para todo el mundo?

Como siempre en nutrición y modificaciones del estilo de vida, vamos hablar de contexto. En un **contexto deportivo**, la fruta, a priori, no va a suponer ningún problema, puesto que nos va a ayudar a recuperar los depósitos de glucógeno y no va a producir picos excesivos e indeseables de glucemia (nivel de glucosa en sangre), puesto que estos sujetos suelen ser sensibles a la insulina (todo ello con matices, puesto que también se producen situaciones de resistencia a la insulina y prediabetes en deportistas, aunque son poco frecuentes).

Consideraciones sobre la fructosa

El problema de la fruta es la **fructosa**, que no somos capaces de metabolizarla completamente y **se almacena en el hígado** pudiendo producir y/o agravar situaciones de hígado graso y patologías metabólicas. Por tanto en personas con sobrepeso y/o obesidad, no vamos a recomendar comer más de 1-2 piezas de fruta al día. Y, en cualquier caso, en un contexto deportivo y saludable tampoco recomendamos más de 2-3 al día. Hay que **desterrar el mito de las 5 piezas al día**, ya que no es para nada recomendable.

Recomendaciones

Escoge **fruta de temporada, ecológica y de proximidad**.

Algunas de las que recomiendo son: **Fresas, arándanos, tomates, moras, aguacate, coco, frambuesas, kiwi, pomelo o granada**.

POR ÚLTIMO, aunque no forman parte de este grupo de alimentos, quería hacer un apunte sobre las **ALGAS MARINAS**, que aunque nos aportan minerales, prebióticos y cantidades (algo bajas) de omega 3, debemos evitarlas en caso de patología tiroidea por su alto contenido en yodo. En todo caso, si las consumes que no sobrepasen los **2 gramos al día**. Debemos **evitar el alga Kombu**, por su altísimo contenido en yodo, y otras opciones más recomendables pueden ser el alga **wakame, nori o agar-agar**, entre otras. Por último, destacar que si las hervimos reduciremos su contenido en yodo.

CEREALES

1- Lo primero que debemos destacar de los cereales es que **no son necesarios para ningún ser humano** y, en caso de patología inflamatoria y/o intestinal, en muchas ocasiones vamos a descartarlos.

2- El motivo de todo ello es que **no son muy ricos en nutrientes, pero sí en antinutrientes** (esos ladrones de los que hablábamos anteriormente) que roban los pocos nutrientes que pueden tener los cereales y además **provocan inflamación**, aumento de la permeabilidad intestinal, incrementan la liberación de citoquinas proinflamatorias y presentan mecanismos que pueden estar implicados en el desarrollo de patologías autoinmunes como la artritis reumatoide y la Tiroiditis de Hashimoto, entre otras.

3- En general, se tiende a pensar que el principal problema de los cereales es el gluten (contenido en trigo, avena, cebada, centeno, triticale o kamut, entre otros), pero el problema del trigo (principal cereal consumido) va mucho más allá del gluten y es que hay dos cosas a destacar en este sentido: la primera es que **ningún ser humano puede digerir completamente el trigo**, da igual que no seas celíaco, alérgico o tengas sensibilidad al gluten no celíaca, ya que es una molécula de muy difícil digestión y que a todos, en mayor o menor medida, va a afectarnos de manera negativa. Y la segunda, es que además del gluten, en las prolaminas del trigo, cebada y centeno (principalmente) encontramos lectinas, inhibidores enzimáticos, alta cantidad de FODMAPs, micotoxinas y otros "ladrones" que tienen los efectos tan deletéreos para tu salud mencionamos en el párrafo anterior.

4- Otro apunte que hemos de tener en cuenta es que independientemente de que comamos pan con o sin fi bra, hay que dejar claro que ambos tienen trigo (u otros cereales similares) y nos va a producir de igual manera un **aumento de la inflamación en nuestro organismo**. Recuerda que la fibra la debes obtener de los alimentos fermentados mencionados previamente y prebióticos, y no de alimentos o productos con tan baja densidad nutricional como el pan o los cereales.



5- Con respecto a la **avena**, aunque en forma de almidón resistente podría ser una fuente alimentaria puntualmente interesante (como hemos comentado), el **principal problema es que contiene avenina**, una prolamina que está relacionada con un aumento de la permeabilidad intestinal y mayor inflamación, por lo que no debería formar parte de nuestra alimentación habitual. Por otra parte, en caso de los pacientes con celiacía, hemos de tener cuidado con la contaminación cruzada, ya que la avena podría estar contaminada con otros cereales en cualquier etapa de elaboración o procesado de alimentos. Es por ello que, sobretodo en estas personas, nos aseguraremos de que esté presente la certificación sin gluten, teniendo en cuenta, como hemos dicho que **no es imprescindible en nuestra alimentación**. Por otro lado, si optamos por tomarla, mejor cocinada y lavada antes de cocinar (no tomarla en crudo).

6- Con respecto al **pan**, cabe destacar que antiguamente se elaboraban panes germinados, de masa madre, con harina integral y de larga fermentación y actualmente se hace una fermentación muy rápida, se utilizan harinas refinadas y levadura, por lo que la calidad del pan ha descendido muchísimo. Si a eso le sumamos los efectos dañinos del trigo, esto hace que el pan habitual de supermercado o panadería (salvo casos puntuales) **debamos descartarlo de nuestra alimentación**. Recordando que el pan **no es imprescindible**, ni lo necesitas, si aún así lo quieres consumir en momentos determinados, y según lo comentado en consulta, te doy opciones en la lista de la compra sobre panes de calidad que puedes consumir (de manera puntual). Ya te puedes hacer una idea de que los que te voy a recomendar presentan las características de antaño, y, por tanto, una mejor digestibilidad.

7- En el caso del **arroz**, hay que tener cuidado con el contenido en arsénico (metal pesado) y se recomienda lavar antes de cocinar para reducir la cantidad del mismo. Por otro lado, el remojo previo a la cocción permite reducir el arsénico y otros antinutrientes presentes en el arroz. Además, es importante realizar un buen cocinado del mismo (alrededor de 30-35 minutos) y **optar por arroz semi-integral y de origen español**, puesto que tiene menor cantidad de arsénico que otros. Debemos tener **cuidado con las tortitas de arroz**, puesto que presentan una gran cantidad de arsénico, por lo que sería más recomendable consumir tortitas de trigo sarraceno, por ejemplo.



8- El resto de cereales, como el **maíz** o el **mijo** (este último no recomendado en personas con hipotiroidismo), lo mejor para consumirlos es hacer un buen remojo y una larga cocción.

9- Por otro lado, los **cereales del desayuno** y otros alimentos procesados están **totalmente desaconsejados**.

10- En cuanto a la **pasta**, tampoco necesitas consumirla, pero si lo haces opta por las que te muestro en la lista de la compra y cocínala adecuadamente con bastante cantidad de agua y sal.

11- Debes tener cuidado con las **harinas de cereales**, ya que estas son más ricas en antinutrientes puesto que no se someten a los procesos de remojo y cocción previamente mencionados.

12- En lo que respecta a la **quinoa**, también contiene antinutrientes, aunque se reducen bastante si se realiza un buen lavado de las mismas, remojo y cocinado.

13- Por último, en lo referente al **trigo sarraceno**, si tuviera que elegir un cereal a consumir (prácticamente el único) sería este, ya que contiene mucílagos y fibra fermentable muy saludable. Aún así, deberíamos realizar un buen remojo y cocinado para minimizar los antinutrientes.

Y RECUERDA QUE, AÚN CON TODO LO COMENTADO, NO NECESITAS COMER CEREALES.

FRUTOS SECOS Y LEGUMBRES

FRUTOS SECOS

1- En primera instancia, cabe destacar que los frutos secos son **ricos en grasas saludables** como el omega 3 o los ácidos grasos monoinsaturados (estos últimos en mayor medida que los primeros). También tienen un buen contenido en **minerales** como el **calcio, hierro, fósforo o magnesio** y una cantidad nada despreciable de **proteínas**.

2- Se recomienda consumir alrededor de **30 gramos al día**. De entre los más destacados serían las **nueces, almendras, pistachos, avellanas, nueces de brasil** y/o de **macadamia**. 3 nueces de brasil al día nos aportan la cantidad de selenio que necesitamos.

3- Lo ideal es consumirlos **tostados**, puesto que en este proceso se reduce mucho la cantidad de antinutrientes que tienen. Su riqueza nutricional y los beneficios para la salud que presentan compensan la cantidad de antinutrientes que puedan tener, aunque no debemos abusar, por eso señalamos esa recomendación de 30 gramos al día. Las nueces y los piñones mejor consumirlos en crudo.

4- Si el fruto seco está crudo, **podemos remojarlo** para reducir la cantidad de antinutrientes. Hay que fijarse en el etiquetado, puesto que no es lo mismo crudo que pelado, ya que algunos que vienen pelados han sido sometidos a procesos de cocinado previos para eliminar la piel y ya no van a poder germinar.





LEGUMBRES

1- Tal y como comentamos con los cereales, vamos a ir descubriendo como las legumbres **tampoco son necesarias en nuestra alimentación habitual**, entre otras cosas, porque como ellos, son ricas en antinutrientes (saponinas, inhibidores enzimáticos, lectinas...), que aunque veremos que se pueden reducir con el cocinado y remojo previo, casi nunca van a eliminarse del todo y, por lo tanto, pueden resultar dañinas, sobretodo, a nivel intestinal.

2- De entre todas las legumbres existentes **la soja es la menos recomendable**, puesto que es la que más antinutrientes tiene. Además, en algunos estudios su consumo se ha relacionado con un agravamiento de las patologías tiroideas, e incluso de algunos cánceres sobretodo de origen hormonal. Por otro lado, los supuestos beneficios de la soja en cuanto a los estrógenos por las isoflavonas que contiene sólo son aprovechados en un 25-30 % de la población femenina que es capaz de formar una sustancia (EQUOL) en la microbiota intestinal a partir de dichas isoflavonas. Por tanto, no la vamos a aconsejar en ningún caso.

3- Recuerda que la **bebida vegetal de soja también está desaconsejada**.

4- Por último, como hemos dicho, **no necesitas legumbres**, pero si aún así, las quieres consumir, sigue estos consejos:

- De **12 a 24 horas de remojo** con un poco de sal y el agua caliente.

- Debemos **retirar la espuma** que se forma al iniciarse la cocción (tiene antinutrientes, concretamente saponinas).

- Las **lentejas** son las que menos antinutrientes tienen.

- Las **harinas de legumbres**, igual que las de cereales, están **desaconsejadas**.

- Si al consumirlas tienes problemas digestivos, flatulencias, hinchazón u otros, no las comas, como hemos dicho previamente, **no son necesarias**.



AGUA DE BEBIDA

1- Uno de los **principales problemas** que tenemos con el agua de bebida actualmente es que solemos consumir **aguas de mineralización débil**, pobres en minerales que, contrariamente a lo que podría parecer, nos acaban deshidratando en lugar de hidratar. Es por ello, que el primer consejo que te doy si compras agua embotellada es que elijas un agua con una buena mineralización (en la lista de la compra te doy opciones). Fíjate que tenga un residuo seco (RS en el etiquetado) de entre 150 y 200, lo que asegurará que tenga esos minerales que buscamos. Por otro lado, si practicas algún tipo de ayuno, la hidratación y reposición de minerales será todavía más importante.

2- Dentro de las aguas envasadas el **agua mineral natural** será una mejor opción que el agua de manantial o las aguas preparadas, siempre teniendo en cuenta el apartado de mineralización comentado en el apartado anterior.

3- Otra opción son los dispositivos de **ósmosis inversa** que tienen la ventaja de que eliminan gran cantidad de tóxicos del agua, pero se desperdicia mucha agua, tienen un coste alto y lo más importante, el agua se queda sin minerales si no se remineraliza. Por otro lado, hay que cambiar el filtro cuando el fabricante así lo indique, para que no proliferen bacterias patógenas en el agua.

4- Una de las mejores opciones (mi favorita sin duda) son los **filtros de carbón activo**, puesto que reducen muchos de los tóxicos presentes en el agua, son **más económicos y no derrochan tanta agua**, aunque es cierto que, dependiendo de la calidad del filtro, algunos pueden ser poco eficaces en la eliminación de residuos. Os dejaré algunas marcas interesantes en la lista de la compra. También existen algunas jarras filtradoras y purificadoras interesantes que os mostraré en dicha lista.

ACEITES

Lo primero que debemos tener en cuenta es que debemos **descartar los aceites refinados**, ya que durante el proceso de refinado se producen sustancias tóxicas, como las grasas trans y otras sustancias con un potencial cancerígeno importante.

Los **aceites de girasol, sésamo o maíz**, no deberíamos utilizarlos para cocinar, puesto que se oxidan con facilidad, y además están cargados de ácidos grasos omega 6 (proinflamatorios en altas cantidades) que provocarán que tengamos un desequilibrio excesivo con el omega 3 (antiinflamatorio).

El **aceite más apto para cocinar es el de oliva**, teniendo en cuenta que lo ideal es que sea virgen, categoría extra, primera presión en frío, en envase de vidrio y ecológico.

Otras opciones interesantes son: **el aceite de coco**, el **ghee** y la **manteca de cerdo** de buena calidad.

Para que no se produzca rápidamente la **oxidación de los aceites**, es muy interesante el uso de especias en el cocinado como el **romero**, el **orégano**, la **cúrcuma** o la **pimienta negra**, entre otras.

EDULCORANTES

1- En primer lugar, cabe destacar que **NO recomiendo el uso de ningún edulcorante**, puesto que, como hemos comentado, pueden alterar la microbiota intestinal y además, producen fallos en el control de la saciedad a medio-largo plazo y mayor apetencia por productos, normalmente, procesados con sabor dulce. Es por ello que **lo mejor es no consumirlos**.

2- No obstante, si estás en un periodo de abandono del azúcar (de la que no vamos a hablar, pero que, es obvio, su consumo está desaconsejado si quieres mantener una buena salud a largo plazo), puedes, puntualmente consumir algunos edulcorantes de calidad. Repito que no es la mejor elección, pero, entendemos que el proceso puede ser complejo y paulatino, es por ello que te voy a dar algunas opciones.

3- El primero sería la **fruta del monje o "monk fruit"**, mejor consumirlo en polvo. El segundo sería la **miel** (en general, no escojas la del supermercado), teniendo en cuenta que debería ser ecológica, cruda, sin adulterar y sin ultrafiltrar. Otra opción sería la **estevia**, pero esta lo ideal es que se consuma como planta seca en infusión o planta fresca ingerida directamente.

4- Como último consejo te diría que lo ideal es que recuperemos el **sabor original de los alimentos**. La industria ha alterado nuestros receptores del sabor a raíz de modificar los alimentos y productos que consumimos habitualmente. Es por ello que acostumbrarse al dulzor original de alimentos como los **dátiles**, los **orejones** o el **boniato**, entre otros, es mucha mejor opción que añadir cualquier edulcorante a los alimentos.



AVISO LEGAL

- ❗ Todos los contenidos que se incluyen en este documento y/o sus anexos son confidenciales y están protegidos por derechos de autor y de propiedad intelectual e industrial, siendo titularidad exclusiva de "RUBÉN MUÑOZ AZNAR" (en adelante, "Rubén Muñoz"), por lo que queda estrictamente prohibido, totalmente o parcialmente, revelar o difundir, reproducir por cualquier medio, copiar, vender, licenciar o hacer uso alguno de estos contenidos, de cualquier forma, sin autorización previa y expresa de Rubén Muñoz.

El paciente guardará estricta confidencialidad con respecto a toda información confidencial que reciba en virtud del presente dossier y/o sus anexos, asumiendo la responsabilidad penal, administrativa o civil que se derive de los daños y perjuicios que, por dolo o negligencia, pudieran ocasionar a Rubén Muñoz en caso de incumplimiento de las obligaciones aquí asumidas y que se mantendrán invariables con carácter indefinido.

A los presentes efectos, se entenderá por derechos de propiedad intelectual e industrial, así como por información confidencial, entre otros, aunque sin ánimo de exhaustividad, los derechos de autor y derechos conexos o afines a los mismos, el derecho sui generis sobre bases de datos, fotografías e imágenes, know-how, datos técnicos, software, códigos fuentes, información comercial y/o societaria confidencial o secreta, datos e información sobre pacientes, estrategias, métodos de trabajo, planificaciones dietéticas y/o pautas nutricionales y de salud general, tarifas y precios, fórmulas matemáticas, marcas y otros signos distintivos, nombres de dominio, etc., estén registrados o no, se encuentren en fase de solicitud o hayan sido registrados.

Copyright © RUBÉN MUÑOZ – RMNUTRIPNI. Todos los derechos reservados.

