

Alimentación Inteligente

Guía Práctica # 1

Cómo Tener Una Alimentación
Balanceada Y Saludable Para
Hackear Tu Productividad
Y Tener Altos Niveles Sostenidos
De Energía Durante El Día.



“Aunque uno tenga el mejor coche deportivo del mundo, si pretende que funcione con cerveza no correrá. Y aunque tenga el mejor coche y el combustible adecuado, si las bujías no dan chispa correctamente, el rendimiento no será óptimo” ~ Anthony Robbins

Titulo Original: Alimentación Inteligente - Cómo Tener Una Alimentación Balanceada Y Saludable Para Hackear Tu Productividad Y Tener Altos Niveles Sostenidos De Energía Durante El Día..

Copyright © 2015 por Jessica Vargas

Copyright de las imágenes © por la O.M.E (Organización Mundial del Éxito)

1a edición en Español latino, 2015

Publicado por Ediciones O.M.E Bogotá, Colombia



ORGANIZACIÓN
MUNDIAL DEL ÉXITO

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida la reproducción, distribución, transformación, manipulación, comunicación pública o cualquier otro acto de explotación total o parcial, gratuito u oneroso, de los textos, imágenes o cualquier otro contenido que aparezca en este sitio web sin autorización escrita del autor.

Descargo de Responsabilidad:

La información contenida en esta guía se basa en la investigación y la experiencia personal y profesional de los autores. No pretende ser un sustituto de la consulta con su médico u otro profesional de la salud. Cualquier intento de diagnosticar y tratar una enfermedad debe hacerse bajo la dirección de un profesional de la salud.

El autor de esta guía no es médico y no prescribe a los lectores el uso de cualquiera de la información contenida en este libro como una forma de tratamiento para cualquier problema de salud, ya sean mentales, físicas o emocionales, sin consultar a su médico primero. La información contenida en este libro es para ser utilizado como una guía solamente con el fin de ayudar a los lectores a lograr una mejor salud, energía y productividad. Gran parte de esta guía se basa en las opiniones extraídas de la experiencia y la investigación del autor, que no son necesariamente hechos médicos. En caso de utilizar la información en esta guía por sí misma, el autor y el editor no asumen ninguna responsabilidad por sus acciones o resultados.

Cómo tener una alimentación balanceada y saludable para **hackear tu productividad** y tener altos niveles sostenidos de energía durante el día.

Hola,

Me llamo Jessica Vargas y quiero felicitarte por ser parte de un grupo selecto de empresarios que están en la búsqueda de aumentar su productividad para tener más resultados en la mitad del tiempo del que le toma a una persona promedio.

Como bien sabes parte del rendimiento y la productividad que tienes día a día viene de una alimentación balanceada, saludable e inteligente, por eso en esta guía vas a aprender:

- ✓Cómo combinar adecuadamente los alimentos para evitar que más del 80% de tu energía se vea afectada en el proceso de digestión y como consecuencia te sientas somnoliento después de la comida.
- ✓La fórmula exacta para distribuir tus comidas para que tengas unos altos niveles de energía durante todo el día.
- ✓Cuáles son los super alimentos y cómo combinarlos en tus comidas para tener una salud inquebrantable.
- ✓Y mucho, mucho más...

Pero antes de comenzar quiero que sepas un poco de mi, mi historia y la razón #1 por la cuál me apasiona enseñar: cómo llevar una vida saludable y tener una alimentación inteligente.

Al mismo tiempo que mi mamá estaba esperando mi nacimiento en la clínica, mi padre semanas atrás había sido internado en la sección de urgencias de un hospital tras haber perdido los riñones por los altos niveles de tensión arterial (que durante años no se controló debido a una de las excusas que la mayoría de empresarios se dicen: “tengo tanto trabajo y tanto que hacer que no tengo tiempo para ir al médico”)

Y este fue el inicio de un estilo de vida totalmente diferente, ya que una persona inmunosuprimida necesita de más cuidados en términos de salud y un apoyo incondicional de parte de la familia para sobre llevar esa carga tanto física como emocional.

3 años después de este incidente mi padre fue transplantado y con ese nuevo riñón dejó al lado la diálisis y empezó a tener una vida “normal” durante 13 años más.

Luego 3 años después de la pérdida del trasplante, le sobre vino una neumonía, un paro cardíaco y dos paros respiratorios...

Y aunque esta historia no tiene un final feliz es la razón #1 por la cual me motiva concientizar y enseñar a empresarios como llevar una vida saludable en un mundo donde hay tantas responsabilidades, menos tiempo y más estrés.

Así fue como comencé a investigar por mi propia cuenta todas las diferentes dietas y a medida que las estudiaba las implementaba en mi día a día, con mi familia y mi esposo.

Dentro de todo este proceso nos dimos cuenta de que habían cosas que estábamos haciendo mal (como la mala combinación de ciertos alimentos que nos generaban gases y molestias estomacales e intestinales) y otras que podíamos hacer mejor.

Hace más de dos años que empezamos este nuevo estilo de vida que ha llamado la atención a muchos de nuestros colegas, amigos y familiares. Tanto ha sido el cambio de mentalidad al respecto que hace unos días recibí un email de un gran amigo y colega de mi esposo solicitando mi ayuda en esta área.

Después de hablar con él, donde me confesaba que una de sus preocupaciones era llegar a la edad de 60 años, con enfermedades que no le permitieran disfrutar de sus hijas, de su esposa y de una vitalidad imparable que le permitiera seguir creciendo personal y profesionalmente, ¡le aterraba.!

Sin embargo no sabía por donde empezar ... preguntas como:

- ¿Cómo hacer una migración a un nuevo estilo de vida alimenticio?
- ¿Es necesario hacer una detox (desintoxicación)?
- ¿Cuál es la forma más apropiada de arrancar?
- Y ¿Cómo integrar a toda la familia?

Eran una de sus inquietudes...y eso es exactamente lo que te voy a revelar a continuación.

Ahora que entiendes mi porque y el porque es importante tener un equilibrio entre el trabajo, las finanzas, la salud y la familia para gozar más la vida voy explicarte en profundidad cómo llevar una alimentación balanceada para hackear tu productividad, lograr más resultados en tu negocio y más tiempo libre para tus hobbies y tu familia.

La Correcta Combinación de los Alimentos

A la primera persona que le escuche hablar sobre la correcta combinación de alimentos fue a Anthony Robbins en su libro “Poder sin Límites” y la segunda fue al Dr. Shelton Herbert, a quién Tony recomienda.

La razón por la cual uno puede comer ciertos alimentos al mismo tiempo y otros no es que nuestro organismo produce unas enzimas que actúan en determinadas circunstancias y en presencia de algunos alimentos.

La química de la Digestión

Para entender más a fondo como funciona nuestro organismo es preciso saber un poco acerca de las enzimas, porque se producen y cuál es su objetivo, de esta forma entenderemos más a fondo como una buena combinación puede aumentar nuestros niveles de energía y productividad mientras una mala combinación nos puede producir estreñimiento, gases, dolor estomacal y un desgaste innecesario de energía “mal invertido” en el proceso de digestión.

Al igual que un automóvil, si su combustible (gasolina, diesel, o gas electricidad) está contaminado, éste no tendrá la energía para mover sus ruedas, palancas, varillas, sensores y demás con el fin de dar movimiento a todos los componentes del sistema, o incluso podrá dañarse, funcionar mal o simplemente no dará la potencia para el que fue diseñado.

Y como gran parte de la calidad del combustible depende de que tipo de alimentos comemos y como los combinarnos voy a explicarte de la forma más sencilla lo que sucede dentro de nuestro organismo para procesar cierto tipo de alimentos...

Para empezar una buena digestión comienza en la boca, donde se produce la enzima de la ptialina en presencia de los almidones (carbohidratos) y cuyo objetivo es convertir esos almidones en maltosa, para que luego los jugos pancreáticos conviertan esa maltosa en maltasa y esta en glucosa (azúcar simple).

E independientemente de si comemos carbohidratos, proteínas, frutas y verduras es importante masticar y ensalivar bien los alimentos varias veces antes de pasarlos.

Ahora *¿qué pasa cuando comemos proteínas?*

La digestión de las proteínas la lleva a cabo en el estomago la enzima pepsina, que se encarga de convertirlas en peptonas, para que luego los jugos pancreáticos a través de la enzima erepsina, convierta las peptonas en aminoácidos. Y de igual forma en el estomago la enzima lipasa actúa sobre las grasas.

¿Y qué pasa cuando comemos proteínas con almidones en una misma comida?

Bien, la enzima ptialina que es la que ayuda a la digestión de los almidones necesita de un medio alcalino y es destruida por uno ácido, de tal forma que al entrar en contacto con las proteínas o alimentos ácidos no se ejecuta.

Por el contrario, la pepsina que se encarga de procesar las proteínas actúa en un medio ácido y es destruida por un alcalino.

De tal forma que si comemos estos dos alimentos juntos nuestro organismo no va a hacer la completa digestión ni de los almidones, ni de las proteínas.

Es por eso que a la hora de combinar los alimentos tenemos algunas reglas...

Las Reglas Para Una Perfecta Combinación De Alimentos Según Dr. Shelton Herbert

1. Tomar proteínas y carbohidratos en comidas separadas
2. Tomar alimentos ácidos y almidones en comidas separadas
3. Tomar un solo alimento que contenga una proteína concentrada en la misma comida.
4. Tomar proteínas y alimentos ácidos en comidas separadas a excepción de las nueces o el queso.
5. Tomar grasas y proteínas en comidas separadas.
- * Los vegetales verdes y crudos contrarrestan el efecto inhibitorio de la grasa.
6. Tomar almidones y azúcares en comidas separadas
7. Tomar melones solos.
8. Tomar la leche sola o no tomarla.
9. Eliminar los postres.
10. Comer sólo un tipo de almidón (carbohidrato) en una comida.
11. No comer frutas entre comidas.
12. Comer frutas en una comida constituida exclusivamente por ellas.
13. Comer frutas ácidas y dulces en comidas separadas (y no añadir azúcar).

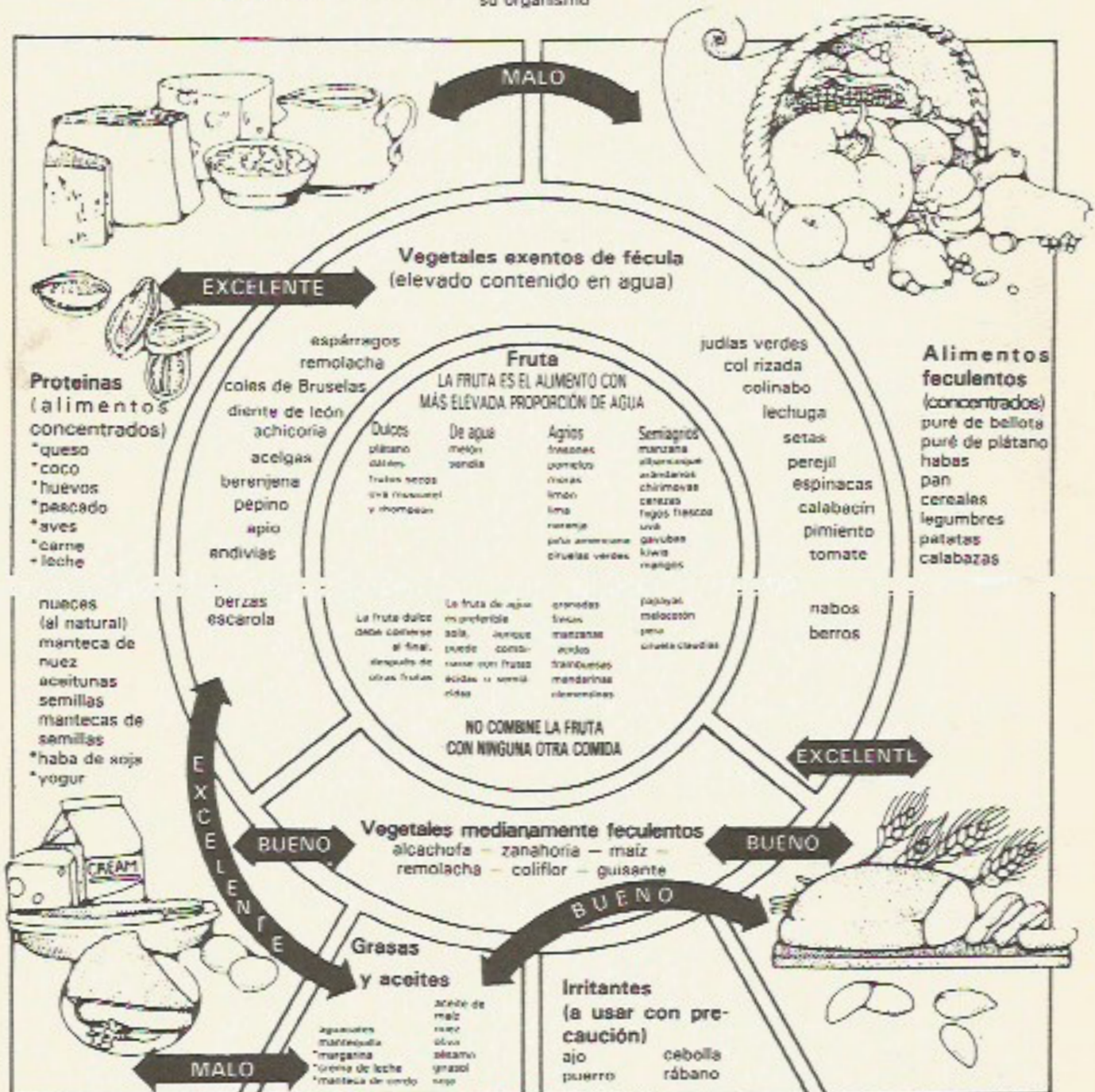
Sé que tantas reglas pueden sonar complejas por eso para mantenerlas simples siempre combino proteínas con verduras en la cena, carbohidratos con verduras al almuerzo (comida) y una ensalada de frutas dulces o ácidas al desayuno.

Y no lo niego aunque a veces “peco” trato de que el 80% de nuestros menús sean saludables y 100% bien combinados... eso sí cuando peco también lo disfruto y no dejo que mis emociones o pensamientos roben mi tranquilidad... tampoco se trata de que todas estas reglas nos generen estrés en vez de bienestar.

El Cuadro De Combinación De Alimentos Para Una Digestión Completa Y Eficaz

CUADRO DE COMBINACIÓN DE ALIMENTOS PARA UNA DIGESTIÓN COMPLETA Y EFICAZ

Este diagrama «de sentido común» le mostrará cómo los alimentos frescos y vitalizantes, adecuadamente combinados, fomentarán digestiones óptimas y reforzarán y vigorizarán su organismo



1. No deben combinarse nunca las proteínas con los carbohidratos.
2. Una ensalada con abundante verde puede comerse con cualquier proteína, hidrato de carbono o grasa.
3. Las grasas o lípidos inhiben la digestión de las proteínas. Si no quiere prescindir, consuma una ensalada mixta, que neutralizará el efecto inhibidor de la digestión.
4. No tomar nunca líquidos durante las comidas o inmediatamente después.

Tips Adicionales Para Duplicar Tu Energía, Tu Potencial Y Tu Productividad

1

El poder de la respiración: Una vez le escuche decir a Anthony Robbins: “Desconfíe de todo <<programa de salud>> que no empiece por enseñar, ante todo, cómo depurar el organismo mediante una respiración eficaz”

Y desde hemos (mi esposo y yo) implementado ejercicios y practicas de respiración que nos mantenga oxigenada nuestra circulación, llenos de energía y vitalidad.

Ejercicios como el yoga, la natación y los aeróbicos son unos de mis favoritos, aunque soy consciente que dependiendo del estilo de vida de cada personal hay más o menos tiempo...

Por el siguiente ejercicio de respiración que aprendí hace más de 5 años por Anthony Robbins te ayudará a respirar de manera eficaz para limpiar tu sistema de toxinas.

El ritmo es el siguiente:

Inspirar durante la cuenta de uno, retener durante la cuenta de 4, espirar durante la cuenta de dos. Es decir, si se toma aire durante 4 segundos, se ha de contener el aliento durante 16 segundos y exhalar el aire durante 8.

¿Porque la respiración debe durar el doble que la inspiración? por que es la fase durante la cual se eliminan las toxinas por vía del sistema linfático.

¿Porque contener la respiración durante cuatro períodos? para oxigenar plenamente la sangre y activar el sistema linfático.

Al empezar este ejercicio hay que empezar por la parte baja, en el abdomen y puedes hacer 10 repeticiones de este una vez al día hasta tres dependiendo de tu estilo de vida.

Entre más veces dediques a hacer ejercicios profundos de respiración, y a medida que vas avanzando aumentas la frecuencia de segundos de inspiración (siguiendo la formula descrita) vas a liberar estrés mientras al mismo tiempo limpias tu organismo y puedes tomar decisiones más saludables para ti y tu empresa.

2

Tomar y comer alimentos abundantes en agua: empecemos por rebatir la creencia que hay que beber de 8 a 12 vasos de agua diarios, la verdad es que aunque el 80% de nuestro cuerpo esta constituido por agua, este no se limpia inundándolo. La cantidad de agua que uno bebe debe dictarla la sed que uno tiene.

Y acá es preciso aclarar que muchas veces el organismo confunde tener sed con hambre, de tal forma que a veces antes de comprar algo con lo cual llenar el apetito es importante tomarse medio vaso de agua y esperar... muchas veces esa sensación de hambre es el resultado de un cuerpo deshidratado.

Ahora la mejor forma de tomar agua es consumir alimentos ricos en ella, como lo son: Las frutas, las verduras y las legumbres, así que si quieres sentirte pleno y vivo empieza a partir de hoy a consumir ensaladas en todas las comidas.

Bueno y si eres de los que dice: “es que los vegetales son para los conejos” o “yo soy malo para las verduras” entonces puedes hacer la transición mucho más fácil incluyendo en tu dieta batidos de verduras y frutas. Al final de esta guía tendrás acceso a mi guía “Menús y Recetas Para Cuidar Tu Salud, Mantener Tu Energía Y Sostener Tu Enfoque” donde revelaré menús y recetas de mis batidos favoritos con los super alimentos para que puedas aumentar tu productividad y mantener tu energía a lo largo del día.

3

Incluye en vez de excluir: No soy amante de las restricciones y las prohibiciones, por el contrario cuando estás existen quemamos más fuerza de voluntad y energía en tratar de evitarlas que fracasamos en el intento.

De tal forma que la mejor forma de empezar con todo lo que has aprendido hasta ahora es incluyendo más alimentos ricos en nutrientes dentro de tu dieta, poco a poco y verás como tu mismo organismo se regula y lo que antes te apetecía ya no, es un proceso que sucede de forma natural.

Por ejemplo, puedes empezar el día tomando un vaso de agua, té de coca, té verde o agua caliente con unas gotas de limón.

Luego comer una porción grande de fruta como: una porción de sandía o una porción de naranjas o una porción de piña (normalmente el comer frutas ácidas activa nuestro sistema y nos da esa sensación de energía)

Y al desayuno granola con leche de coco, almendras o linaza, ó huevos con espinacas y champiñones.

Luego en el almuerzo una crema de ahuyama (zapallo), apio, espinaca, cebolla ó una porción de proteína (carne, pollo, pescado) con una ensalada de verduras al vapor y una ensalada de verduras crudas.

Y a la cena un batido ó un sandwich de aguacate.

Dependiendo de el ritmo de vida esto puede cambiar y ajustarse a la medida, por ejemplo para las personas que trabajan desde casa puede ser más flexible el comer cada 3 horas porciones más pequeñas (para mantener los niveles de azúcar), como es mi caso... donde al medio día usualmente es una crema o una sopa de verduras o granos y a eso de las 3:00pm es una porción de proteína con ensalada.

Es posible que todo lo que hayas aprendido en esta guía sea nuevo y a la vez muy complejo de hacer y lo único que pido es que hagas la prueba por 10 días como mínimo y dejes que sea tu propio organismo el que hable.

Más que creerme, créele a los resultados que empeces a ver con la implementación de estos nuevos cambios.

Sé que nuestra cultura latina no ayuda y que platos como “la bandeja paisa” y “los tacos” son exquisitos para nuestro paladar, sin embargo la sensación de pesadez e incluso los gases que este tipo de combinaciones producen son suficientes para consumirlos una vez al año ;)

Y como te decía anteriormente al tener acceso a esta guía también podrás disfrutar de una guía adicional donde revelo los menús de una semana que tenemos junto a mi esposo para alimentarnos y que te sirvan como guía e inspiración para crear los tuyos propios cumpliendo con los principios acá aprendidos.

[Haz clic acá para descargar la guía: “Menús y Recetas Para Cuidar Tu Salud, Mantener Tu Energía Y Sostener Tu Enfoque”](#)

Por último si tu eres un empresario muy ocupado cuyo ritmo día a día es muy agitado y sueles comer fuera de casa o frecuentar constantemente restaurantes, mantén las cosas simples y en vez de cohibirte de cosas agrega otras en tu dieta que no sueles comer. Y a la hora de ordenar el menú ten presente escoger unas buenas combinaciones.

Listo hemos llegado al final de esta guía y sólo me resta agradecerte por haber tomado el tiempo de leerla (ya tu cuerpo te lo agradecerá cuando empieces a implementar lo que acá aprendiste).

Ahora como ya lo sabes, mi misión es ayudar a más empresarios a mejorar su salud, su productividad y sus niveles de energía a través de una alimentación inteligente.

Y para eso quiero pedirte tu ayuda...

Sí, tú ya estás en la búsqueda de aumentar tus habilidades, tu flow y tu productividad para alcanzar más resultados en tu negocio en la mitad del tiempo o menos de lo que le toma a una persona promedio, sin embargo es muy poco probable que hayas estado buscando antes temas relacionados con la salud, a menos de que actualmente tengas algún problema de salud.

Por eso quiero tu ayuda para llegar a más empresarios que como tú, no están interesados en el tema de la salud pero sí en producir más y tener una vitalidad imparable para conseguir los resultados que desea en su vida.

Y como ya lo viste la alimentación es una parte fundamental de la ecuación.

Así que sólo te pido 2 minutos de tu tiempo para llenar la siguiente encuesta anónima.

[Haz clic acá para llenar la encuesta.](#)

De antemano gracias por tu tiempo y por tomar acción hacia tus sueños.

Con cariño,



-Jessica Vargas

Extra Tips:

● Después de ingerir una comida bien combinada, es preciso aguardar 3 horas y media por lo menos antes de consumir ningún otro alimento. También conviene tener en cuenta que beber líquido durante las comidas diluye los jugos digestivos y hace más lenta la digestión.

● No es recomendable cenar inmediatamente antes de acostarse. En cambio es una costumbre excelente el abstenerse de tomar alimento alguno, excepto fruta, después de las nueve de la noche.