

Dieta de La Belleza Desnuda

Guía para Comidas Anti-Celulíticas

SEGUNDA PARTE

3 Mitos Desmentidos, Sinergia de Nutrientes Musculares, Ingredientes y Productos Químicos que Evitar

Hierbas - Condimentos - Especies para Incluir, Suplementos Femeninos: Solo los Hechos

por Joey Atlas

M.S., Fisiología del Ejercicio

Alias: "El Entrenador de las Mujeres"

© Copyright 2013 y más allá.

Joey Atlas. Todos los derechos reservados.

Queda estrictamente prohibida la reproducción sin autorización del presente contenido y esta será procesada con toda la extensión de la ley.

Contenido

Dieta de La Belleza Desnuda.....	1
Los 3 Mitos A Cerca De La Comida y La Celulitis.....	3
Mito Desmentido #1: El alcohol NO CAUSA la celulitis.	4
Mito Desmentido #2: La cafeína / café / té NO CAUSAN la celulitis.	5
Mito Desmentido #3: No toda la "comida chatarra" CAUSA la celulitis - o la empeora.	5
Ingredientes de Alimentos / Productos Químicos que Evitar	6
1 - Edulcorantes Artificiales	6
2 - Conservantes	7
3 – Aditivos.....	8
Suplementos Nutricionales para las Mujeres: Lo que es Real - y lo qué es Mentira.	11
Mujeres en sus 20 años	11
Mujeres en sus 30 años	12
Mujeres en sus 40 años	13
Mujeres en sus 50, 60 años y más allá.....	15

Los 3 Mitos A Cerca De La Comida y La Celulitis

Existe el mito de que ciertos alimentos y nutrientes pueden "eliminar" la celulitis y en ese contexto, la idea de una dieta contra la celulitis no solo está mal, sino que es una sucia mentira. **No hay nada que deba ser eliminado.**

SIN EMBARGO – Trabajando en la estructura de tus músculos, de la capa de grasa y la piel es donde puedes afectar el aspecto de tonicidad, suavidad y tirantez de la piel.

Aquí te presentamos cómo tu patrón de alimentación tiene un fuerte impacto sobre la mejora de tu cuerpo...

Hay una poderosa sinergia entre la estimulación muscular adecuada y los ejercicios con tu ingesta de nutrientes. Los alimentos y nutrientes que comes y bebes pueden ayudarte a obtener, no solo resultados más rápidos, sino que también más dramáticos.

Y aquí está el porqué:

Tus músculos requieren de muchos elementos para mantener su integridad estructural. Uno de dichos elementos primarios son las proteínas.

Dándole a tu cuerpo los tipos y cantidades apropiadas de proteínas puedes optimizar las condiciones para obtener cambios más marcados y visibles.

Pero eso no es todo, se pone aún mejor.

La esencia de una dieta para reducir la celulitis de manera verdadera y efectiva tiene un alcance sobre tu salud a un nivel incluso más profundo y poderoso.

Tu cuerpo descompone los alimentos y nutrientes que consumes y luego usa esos nutrientes para desarrollar todas las funciones necesarias para mantenerte vivo y a ti mismo intacto.

Toda tu estructura física es dependiente de la ingesta regular y constante de todos los bloques estructurales necesarios para mantener en forma tu físico, tu cuerpo.

PERO, la calidad de los nutrientes que ingieres tiene un impacto directo y poderoso sobre la habilidad de tu cuerpo para "ser lo mejor que puede llegar a ser".

¿Por qué?

Porque la calidad de tu nutrición tiene un efecto DIRECTO sobre los siguientes tres elementos críticos:

1. Tus hormonas
2. Las membranas celulares
3. La hidratación celular

La capa más externa de la piel continuamente está siendo reemplazada por una nueva capa, en este preciso momento, la piel que ves en la superficie de tu cuerpo comenzó a ser creada hace cerca de 28 días en el nivel más profundo de la "dermis".

Toma 28 días para que una capa de piel vaya desde la profundidad de la dermis hasta la capa más superficial.

Una vez más, este es un proceso continuo, en esencia tu piel se encuentra en modo de perpetua renovación, y uno de los mayores factores que influyen en la calidad, salud y apariencia de tu piel son los nutrientes, vitaminas y minerales que le suministras a tu cuerpo, mediante tu ingesta de nutrientes.

Cuando combinas el efecto sinérgico de la estimulación que tonifica tus músculos con la calidad de la piel, obtienes una mejora indiscutible y claramente visible en la suavidad, firmeza y tirantes de la piel, de eso se trata.

Antes de seguir adelante, quiero exponer algunos mitos generalizados (y peligrosamente ficticios) que he descubierto a través de mis estudios, investigaciones y experiencia.

Mito Desmentido #1: El alcohol NO CAUSA la celulitis.

Mito Desmentido #2: La cafeína / café / té NO CAUSAN la celulitis.

Mito Desmentido #3: No toda la "comida chatarra" CAUSA la celulitis - o la empeora.

Ahora, démosle a esto un vistazo un poco más cercano.

Mito Desmentido #1: El alcohol NO CAUSA la celulitis.

Esto en realidad es más que nada una táctica para asustar.

Torciendo la verdad, esto suena realmente creíble. SIN EMBARGO, cuándo entiendes cómo hace su trabajo el hígado - y cuán eficiente es en ello- entonces el argumento de que tomar una copa de vino o un vaso de cerveza cada día puede causar celulitis no solo es una locura, sino que es una mentira enfermiza.

Así que el resultado final es que puedes disfrutar de una bebida alcohólica diaria, siempre y cuando no tengas razones médicas que te impidan hacerlo, SIN tener miedo de que hará que tu celulitis empeore.

Mito Desmentido #2: La cafeína / café / té NO CAUSAN la celulitis.

No sé por qué, pero éste me hace sacudir la cabeza cada vez que lo oigo o veo. Es tan ridículo que incluso no puedo imprimir algunas de las palabras que me gustaría usar aquí.

Algunas de las actitudes tontas de esta afirmación es que "...la cafeína ingerida afecta negativamente el flujo sanguíneo y la circulación, de modo que tiene un efecto sobre la capacidad del cuerpo para eliminar las toxinas y los residuos... bla, bla, bla..." ¿EN SERIO? Es una gran MENTIRA... Así que,

Toma tu café, toma tu té.

Toma ambos y disfruta de ellos tal como yo lo hago.

Y puedes hacerlo totalmente "libre de culpa".

Mito Desmentido #3: No toda la "comida chatarra" CAUSA la celulitis - o la empeora.

Por supuesto que la comida chatarra tiene una mala reputación, y por buenas razones, PERO hay una línea muy fina entre la verdadera "comida chatarra" y algunas cuantas indulgencias dulces e inofensivas que te puedes permitir.

¿Mi punto?

No puedes pretender vivir solo a base de dulces y bocadillos procesados y envasados, un alto nivel de azúcar, carbohidratos refinados, grasas y perfiles muy bajos de nutrientes privarían a tu cuerpo de todos los elementos esenciales que necesita para mantenerse saludable y en buena condición física con todo su esplendor.

La clave aquí es mantener el "equilibrio", puedes disfrutar de uno o dos tratamientos diarios, mientras que la mayoría de tus hábitos alimentarios se basan en fuentes de alimentos ricos en nutrientes de alta calidad. Verás precisamente lo que quiero decir cuando profundices un poco más en la Dieta de La Belleza Desnuda...

Ok, esto nos lleva a una sección muy importante...

Ingredientes de Alimentos / Productos Químicos que Evitar

No voy a profundizar demasiado ni a ser muy científico en esta sección - solo voy a ser rápido y directo, PERO, sé que hay algunas mujeres que quieren la primicia completa y profunda.

Tenemos un ebook de 300 páginas GRATIS acerca de esto:

[Neurotoxinas: Identifica y Controla los Venenos del Sistema Nervioso](#)

Mientras una comida esté más lejos de su estado natural, es peor para ti, es así de simple y sencillo.

Pero tratar de comprender bien esto puede ser abrumador, confuso y frustrante. Así que he compuesto una "lista negra" de las peores comidas para ayudarte a diferenciar fácilmente los alimentos buenos de los malos. Literalmente esto te hará un experto en leer etiquetas en cuestión de minutos.

La razón principal para evitar estos alimentos es:

Cuando estás poniendo estos elementos en tu cuerpo es poco probable que recibas los nutrientes adecuados que tu cuerpo NECESITA para funcionar correctamente y mantener su equilibrio interno.

También hay pruebas que demuestran que algunos de estos elementos evitan que los nutrientes buenos sean digeridos, absorbidos y asimilados de manera óptima.

Así que aquí vamos...

Tenemos 3 principales clases de elementos que debemos evitar aquí:

1. Edulcorantes Artificiales
2. Preservantes
3. Aditivos

1 - Edulcorantes Artificiales

Estos son agentes químicamente alterados, las compañías que los crearon tienen sus patentes y venden / licencian sus derechos de uso a cientos / miles de otras empresas.

Una de las cosas que realmente me enfurece es que a las empresas que los usan en sus alimentos ya no se les exige que lo hagan saber en el frente de los empaques, solo tienen que enumerarlos en la sección de ingredientes, con todos los demás ingredientes.

Eso no está bien, ya que la etiqueta es donde debería estar la información crítica.

Estos son los que debe buscar:

1. Aspartame (Nutrasweet, Equal)
2. Sucralosa (Splenda)
3. Acesulfamo Potásico (como -K)
4. Sacarina (Sweet & Low)

Existe un edulcorante sin calorías y completamente natural, que se ha usado durante siglos, pero solo hasta hace poco se ha popularizado debido a que recibió la acreditación GRAS de los Estados Unidos.

He estado usándolo durante más de 25 años (desde que lo descubrí en mis días de entrenamiento de gimnasia en la escuela secundaria) y lo recomiendo mucho. Es el 'Extracto de Stevia', el cual proviene de las hojas de la planta de Stevia. Mi proveedor favorito es <http://www.SteviaStash.com>

PERO - ¡Tenga cuidado!, muchas grandes empresas con muchos fondos han capitalizado la historia y promesas de los beneficios de la Stevia e inventado sus propias versiones "patentadas", sin embargo, la única manera en que estas empresas pueden poseer su propia marca / versión de Stevia es alterándola químicamente de alguna manera, así pueden concederles una patente exclusiva.

ASÍ QUE MI CONSEJO ES: Siempre busque fuentes naturales de extracto de Stevia (viene en forma de polvo o líquido).

2 - Preservantes

Cuanto más se aleje de consumir alimentos frescos, es más probable que sus alimentos contengan una mayor cantidad, y variedad más amplia, de los conservantes usados para hacer que los alimentos procesados sean más estables y resistentes al deterioro en los estantes del supermercado.

He leído y experimentado, evidencia suficiente que me ha convencido que se deben evitar tanto como sea posible - y les aconsejo a otras personas para que hagan lo mismo. Los expertos clasifican a estos agentes como 'Neurotoxinas' - porque no hay evidencia documentada de sus efectos sobre el cerebro y sistema nervioso. (Y si algo afecta al cerebro,

hay buenas probabilidades de que nuestras hormonas y nuestro aspecto físico se vean afectados negativamente).

- **Butilhidroxianisol (BHA)** e hidroxitolueno butilado (BHT)

- **Galato de Propilo**

- **Bromato de Potasio** (prohibido a lo largo de todo el mundo, excepto en los Estados Unidos y Japón)

- **Nitrito de Sodio** (o Nitrato de Sodio), el cual se utiliza como conservante, colorante y saborizante en el tocino, jamón, salchichas, fiambres, carne enlatada, pescado ahumado y otras carnes procesadas, estos aditivos pueden conducir a la formación de nitrosaminas, que son sustancias químicas causantes de cáncer.

- **Benzoato de Sodio:** Este preservante es utilizado en zumos de fruta, bebidas gaseosas y pepinillos para ayudar a prevenir el crecimiento de microorganismos en los alimentos ácidos. El Benzoato de Sodio puede causar asma, urticaria o reacciones alérgicas en personas sensibles y puede afectar negativamente el comportamiento, particularmente en aquellas personas con TDAH.

Además, cuando el Benzoato de Sodio se utiliza junto con el Ácido Ascórbico (vitamina C) en una solución ácida, ocurre una reacción que causa la formación de Bencenos, que causan cáncer.

Aquí le presentamos un fragmento de un informe acerca de la decisión de Coca-Cola para dejar de usar este ingrediente en el Reino Unido: Otros estudios han encontrado que el Benzoato de Sodio puede producir daños en el ADN humano, cambios en ciertas secciones del código genético y aumentar el riesgo de padecer enfermedad de Parkinson y Cirrosis Hepática.

3 – Aditivos

- **Glutamato Monosódico (MSG):** El MSG se utiliza como un potenciador del sabor en muchos alimentos empacados, incluyendo sopas, aderezos para ensaladas, embutidos, salchichas, atún enlatado, patatas fritas y muchos más. De acuerdo con el Dr. Russell Blaylock, autor y neurocirujano, existe un vínculo directo entre la muerte súbita cardíaca, particularmente en los atletas y los daños excitotoxícos causados por los aditivos alimenticios como el MSG y los edulcorantes artificiales. Las excitotoxinas son, según el Dr. Blaylock, "un grupo de aminoácidos excitatorios que pueden causar que las neuronas sensitivas mueran."

Muchos consumidores han experimentado personalmente los efectos nocivos del MSG, el cual los ha dejado con dolores de cabeza, náuseas o vómitos después de comer alimentos que contienen glutamato monosódico.

- **Aceite Vegetal Hidrogenado:** El proceso utilizado para producir aceite vegetal hidrogenado (o aceite vegetal parcialmente hidrogenado) crea grasas trans, que promueven las enfermedades cardíacas y la diabetes. El Instituto de Medicina ha advertido que los consumidores deben comer tan pocas grasas trans como sea posible. Se debe evitar cualquier alimento que contenga estos ingredientes en la etiqueta, que incluye algunas margarinas, mantecas, galletas saladas y dulces, productos horneados, aderezos, pan vegetal y más. Se utilizan porque reducen los costos y aumentan la vida útil y estabilidad del sabor de los alimentos.

- **Azul 1 y Azul 2:** El Azul 1 es utilizado para colorear dulces, bebidas y productos horneados, y puede causar cáncer. El Azul 2 es utilizado para colorear alimentos para mascotas, dulces y bebidas, se ha visto que causa tumores en ratones.

- **Rojo 3:** Este colorante se utiliza en productos con cerezas (en cócteles de frutas), alimentos horneados y dulces. Causa tumores tiroideos en ratas y puede causarlos también en los seres humanos.

- **Amarillo 6:** Es el tercer colorante más frecuentemente usado en los alimentos, se encuentra en muchos productos, incluyendo alimentos horneados, caramelos, gelatinas y salchichas. Se ha encontrado que causa tumores de las glándulas suprarrenales y renales y que contiene pequeñas cantidades de muchos agentes carcinógenos.

- Ahí tienes una lista de ingredientes de alimentos y productos químicos que debes EVITAR. lo que te deja con la pregunta:

"Ok, Joey... Estoy convencido y muy feliz de que me hayas abierto los ojos. Me voy a enfocar más en los alimentos frescos y recetas. Por favor, dime ¿Qué hierbas, condimentos y especias son buenas para incluirlas en mi Plan de Alimentos Anti-Celulitis?"

Me alegra que me preguntes eso :-)

Y aquí hay una lista perfecta para comenzar. Es muy posible que ya tenga un grupo de estos ingredientes en su cocina:

Sal Marina: Directamente de la tierra - es un "electrolito de la naturaleza" - le hace perfectamente bien al cuerpo del ser humano. Su perfil de amplio espectro la hace la mejor fuente absoluta de sal y todos los demás elementos de electrolitos que necesitamos para vernos, funcionar y desempeñarnos de la mejor manera.

Pimienta negra (molida): También puede utilizar granos de pimienta blanca o multicolor.

Canela en Polvo

Ajo en Polvo

Cebolla en Polvo

Pimentón (Paprika)

Comino

Albahaca

Orégano

Cúrcuma

Perejil

Polvo de Pimiento de Cayena (picante)

Pimiento rojo picado (picante): Podrás ver muchos de estos ingredientes en la Dieta de 28 días de La Belleza Desnuda - pero por favor, diviértete experimentando por tu cuenta y probando tus propios ajustes de recetas y creaciones. A continuación, entramos en uno los temas más candentes para la mejora del cuerpo, optimización de la belleza y antienvjecimiento.

Suplementos Nutricionales para las Mujeres: Lo que es Real - y lo qué es Mentira.

Para comenzar, tenemos dos categorías principales:

- 1 - **Internos:** Son nutrientes / suplementos ingeridos, digeridos y utilizados por el cuerpo.
- 2 - **Externos:** Estos nos llevan al área de nutrición tópica de la belleza y cuidado natural de la piel.

Me enfocaré sobre todo en los aspectos internos, pero tengo una bonificación especial secreta para ti que te dará algo de información muy útil cubriendo la categoría de cuidados 'externos' natural de la piel. (continúa leyendo esto).

La mejor manera de hacerlo es dividiendo las cosas en los diferentes rangos de edades. Yo hago esto porque las mujeres tienen diferentes necesidades nutricionales durante las diferentes fases de sus vidas.

Antes de que nos adentremos en esto quiero señalar algo. Hay dos modos de acción de la nutrición. Uno es la "**nutrición reactiva**" y el otro es la "**nutrición proactiva**".

La **nutrición reactiva** es lo que hace la gente después de ver o sentir problemas.

Tal como cuando recibes un diagnóstico médico - la gente brega, después del hecho, para arreglar / tratar / medicar un problema grave de salud cuando se convierte en una realidad.

La **nutrición proactiva** es lo que la gente hace para prevenir problemas.

Comparable a las personas que se esfuerzan por mantener una buena salud mediante hábitos de vida adecuados. En lugar de estar esperando que sucedan cosas malas - estas personas hacen cosas para evitar problemas a los que muchos otros se enfrentarán debido a malos hábitos y decisiones perjudiciales.

Continuamos...

Mujeres en sus 20 años

Mi suposición aquí es que la mayoría de mujeres en este rango de edad aún no tienen hijos (sé que hay muchas que los tienen, pero sigue leyendo...) Así que tienen sus trabajos, tal vez tienen una pareja / compañero y tal vez un pasatiempo - es común que las mujeres de este grupo de edad puedan mantener una alimentación / plan de nutrición equilibrado que soporte al cuerpo y a todas sus funciones importantes.

Si te consideras mayormente a ti misma como alguien que - "come sanamente", entonces no necesitas mucho en el camino de los nutrientes "extras". Pero - como todos sabemos, a veces la vida puede darte curvas y desviarte de tu horario / agenda de vez en cuando.

Si sientes que este es tu caso - y quieres darle alguna consistencia al flujo de nutrientes esenciales, independientemente de tu programación semana-a-semana / día-a día, entonces te sugiero un espectro completo de multi vitaminas y minerales, tales como:

Alimentos Enteros VGF, de Amplio Espectro Multi - Formulados para las Mujeres

¿Qué deberían contener?

Primero y principalmente, a diferencia de las vitaminas sintéticas - los nutrientes deben ser derivados de alimentos integrales, ser de fuentes - directamente derivadas de la naturaleza. NO ser creados en un laboratorio.

En segundo lugar, debes buscar estas 7 clases de nutrientes esenciales EN LA ETIQUETA:

- A - espectro completo de vitaminas
- B - macro y micro minerales
- C - fitonutrientes
- D - enzimas
- E - aminoácidos
- F - ácidos grasos esenciales

Mujeres en sus 30 años

La mayoría de mujeres en este rango de edad están desafiadas por una agenda apretada, resaltada por la crianza de sus hijos, tienen demandas laborales, hogareñas, familiares, religiosas y aficiones en sus agendas, así que lo primero que debe sufrir (generalmente) es la consistencia de un plan de nutrición / alimentación balanceado correctamente. Esto afecta comúnmente a toda la familia - y no solo a "mamá".

Además de esto, está la palabra que comienza con "M". "M" hace referencia a la menopausia, la cual aparece en la pantalla del radar de las mujeres en este rango de edad cuando se acercan a la zona de los 40 años - y a la mayoría de Ginecólogos y Obstetras les gusta empezar a hablar acerca de los signos, síntomas y formas de "controlar" los efectos de la Menopausia en su cuerpo y su vida. Hay un gran enfoque en la regulación hormonal y optimización en este rango de edad. El problema es que una apretada y exigente agenda y estilo de vida no permiten que sea dedicada mucho tiempo o energía a preparar comidas perfectas todos los días de la semana.

Así que la clave está en encontrar "puntos de apalancamiento", -son suplementos que puedes agregar a tu plan de dieta y que tienen un fuerte impacto- y que puedan ayudar a apoyar tus necesidades cuando tu agenda y compromisos te mantengan corriendo sin parar.

Uno de los más poderosos puntos de apalancamiento es un ácido graso de alta calidad Omega-3 (EFA). La mayoría de la literatura común habla acerca del aceite de pescado - el cual nos dirige en la dirección correcta. Pero, para ser más concretos - realmente es el aceite de krill el que nos beneficia más.

El aceite de krill es uno de los más potentes EFA (ácidos grasos esenciales) conocidos por el hombre. Y es un aceite muy superior al del pescado en función de seguridad y pureza. Aquí está el enlace de la excelente marca que usa y recomienda Joey a todos sus clientes:

Favorita y Altamente Recomendada fuente de Omega 3, muy recomendada por Joey: EFA - Icon Krill

Otras razones para elegir el aceite de Krill en lugar del Aceite de Pescado:

Existen muchos datos de análisis de terceras partes (Consumerlab.com, etc.) que demuestran que un alto porcentaje del aceite de pescado regular está altamente contaminado con toxinas tales como mercurio, plomo, arsénico, PCB, estroncio radiactivo y otros contaminantes provenientes de los desechos industriales en el agua.

De hecho, la FDA y la EPA han emitido alertas de salud advirtiendo acerca del no consumo de ciertos peces para niños pequeños, mujeres embarazadas (o que podrían quedar embarazadas) y madres lactantes. Según el Proyecto de Política de Mercurio, una mujer de 132 libras que come 12 onzas de conservas de atún por semana podría superar el "límite de seguridad" recomendado por la EPA en un 350%.

¿Son los peces de criaderos una opción más saludable?

No debido a que estos criaderos utilizan hormonas, productos químicos y antibióticos para poder obtener mayores beneficios, y los peces aún pueden contener mercurio y venenoso PCB.

Mujeres en sus 40 años

Siendo todos los demás factores iguales - el grupo clave en referencia a los nutrientes para las mujeres en sus 40 años está en los "antioxidantes".

Estos son lo que son considerados como los mayores elementos antienviejecimiento que necesitamos para mantener y apoyar nuestros atributos de juventud, energía y aspecto.

Con toda la investigación y documentación acerca de esta clase de nutrientes - todo lo que necesita es lógica y sentido común para comprender por qué los necesitamos en nuestras dietas de manera diaria.

El Valor Superior de ORAC lucha contra el daño causado por los radicales libres y el Proceso de Envejecimiento <http://joeyatlas.getprograde.com/anti-aging-care.html>

Hay una entrevista muy interesante y única en el enlace / página arriba, con Jayson Hunter, R.D.

Aquí le presentamos algunas citas de la página web de USDA mientras se inician estudios para observar la relación entre los alimentos ricos en antioxidantes y el envejecimiento.

"Estudios realizados en el Jean Mayer USDA Human Nutrition Research Center on Aging en la Universidad Tufts de Boston sugieren que consumir frutas y verduras con un alto valor ORAC ayuda a retardar el proceso de envejecimiento en el cuerpo y cerebro".

Ronald L. Prior, el investigador del estudio del USDA llegó a sugerir que *"Medir el valor ORAC puede ayudar a definir las condiciones dietéticas necesarias para prevenir el daño a los tejidos."*

Los antioxidantes son cualquier sustancia que puede prevenir o retardar el proceso de oxidación. Los radicales libres causan oxidación y los antioxidantes previenen la oxidación que causan los radicales libres es esencialmente neutralizada o considerada como inofensiva. Los antioxidantes donarán un electrón a un radical libre así que ellos vuelven a ser una molécula de oxígeno estable.

ORAC significa Capacidad de Absorción de Radicales de Oxígeno.

El valor ORAC mide la capacidad de cualquier sustancia para neutralizar a los radicales libres del oxígeno en el tubo de ensayo, para resumir, el ORAC es una prueba de laboratorio que permite medir la actividad antioxidante de cualquier sustancia y otorgarle un número. Cuanto mayor sea este valor ORAC, mayores serán las propiedades antioxidantes de dicha sustancia.

El Instituto Nacional del envejecimiento desarrolló el método ORAC y tanto el Departamento de Agricultura como los Laboratorios Brunswick han sido muy instrumentales para el perfeccionamiento de la prueba ORAC y las pruebas en diversos alimentos para determinar los niveles de ORAC.

La ciencia detrás de ORAC es muy profunda y todo no se puede explicar en esta entrevista, pero la premisa básica es tú quieres consumir los alimentos que tienen un mayor poder antioxidante. Debes buscar alimentos con altos niveles de ORAC. El USDA recomienda que consumamos de 3.000 a 5.000 unidades ORAC por día.

Nota importante para reflexionar: Si iba a seguir la recomendación del USDA de consumir "5 frutas y verduras al día" solo estarías recibiendo alrededor de 1.750 unidades. Las frutas y verduras tienden a tener los más altos valores ORAC. La mitad de una manzana te da una Puntuación de 218, un plátano pequeño te da 221, y **3/4 de taza de arándanos te dan 2.400**. Y ahora que abarcamos todo nuestros rangos de edades y el tema de las "proteínas"...

Mujeres en sus 50, 60 años y más allá

Cuando las mujeres entran a este rango de edad, una de las mayores preocupaciones es su ingesta de proteínas. Con cambios en la regulación de las hormonas, los posibles efectos secundarios de la medicación y las demandas comunes de la vida - parece que la mayoría de las mujeres, más allá de la edad media, no obtienen suficientes proteínas de alta calidad de manera consistente. Esto explicaría la proliferación de suplementos líquidos / batidos de proteínas enlatadas, que son comercializados de forma masiva para la generación de Baby-boomers.

Los mayores problemas con estas fuentes alternativas son la calidad de las proteínas, los conservantes y aditivos utilizados en ellos y los edulcorantes artificiales escondidos en la mayor parte de formulaciones vendidas en el Mercado Masivo.

Idealmente quiere conseguir la mayoría de proteínas de su dieta de las fuentes de alimentos enteros. Pero sí y cuando tengas la necesidad de complementar la ingesta - es preferible que tus fuentes sean:

1. Derivadas de fuentes naturales
2. Sin aditivos, conservantes ni edulcorantes ocultos

Las 2 maneras más fáciles de lograr este tipo de suplementación proteica es mediante un simple complejo de proteína en polvo o con una combinación de aminoácidos de cadena ramificada en forma de cápsulas. La clave aquí es obtener comodidad combinada con calidad.

A pesar de que soy un hombre, mi estilo de vida activo me pone por encima de las exigencias físicas promedio de mi cuerpo (ejercicio, correr, practicar surf, ciclismo, natación, etc.) - así que tomo BCAA para complementar mi ingesta de proteínas. Esta marca es hecha por mis socios en Prograde:

Cápsulas Combinadas de Aminoácidos de Cadena Ramificada

En realidad no me importan mucho las proteínas en polvo para batidos o licuados - ya que me encanta OBTENER la mayoría de mis proteínas a partir de mis alimentos. Pero me gusta añadir algunos a ciertas recetas (sobre todo a comidas horneadas, tales como barras de linaza del plátano). Cuando lo hago, esto es lo que utilizo:

Polvo Natural de Proteínas bajo en Carbohidratos y libre de Gluten

Los dos principales motivos por los que me gustan son:

1. Apenas tiene carbohidratos
2. Son endulzados con extracto natural de Stevia

Cuando tienes un acceso rápido y fácil a estos dos tipos de fuentes de proteínas, entonces puedes anticipar cuándo tus días serán muy ocupados y puedes planear incluirlos en tus comidas planificadas para ese día.

Y esto constituye la segunda parte.

Recuerda: ¡deseas volver a esto de manera regular para mantenerse en sintonía con las directrices y recordarle qué evitar y qué incluir para la reducción general de su celulitis y plan de mantenimiento!