

Guía sencilla para perder peso basada en la ciencia de la nutrición molecular:

Entendiendo los fundamentos

La clave para perder peso con éxito no se trata de dietas estrictas o privaciones, sino de entender *qué* comer, *cuándo* comer y *cómo* combinar los alimentos. Este enfoque, basado en los principios de la nutrición molecular, te ayudará a perder peso y a mejorar tu salud en general.

Parte 1: El "Qué" - Elegir los alimentos correctos

- **Enfócate en alimentos naturales:**
 - Prioriza alimentos lo más cercanos posible a su estado natural, como frutas y verduras frescas, proteínas magras y carbohidratos complejos.
 - Estos alimentos están llenos de nutrientes esenciales y fibra, lo que te ayudará a sentirte lleno y satisfecho.
 - También trabajan con los procesos digestivos naturales de tu cuerpo.
- **Evita los alimentos ultraprocesados:**
 - Los alimentos ultraprocesados suelen ser altos en calorías, grasas poco saludables y azúcares, y bajos en nutrientes y fibra.
 - Están diseñados para ser hiperpalatables, lo que puede provocar comer en exceso y antojos.
 - Además, están "predigeridos", lo que interfiere con la digestión normal y la regulación hormonal de tu cuerpo.
- **Elige los carbohidratos correctos:**
 - Enfócate en carbohidratos complejos que hayan sido cocidos y luego enfriados para aumentar su contenido de almidón resistente. Buenas opciones incluyen arroz, papas y yuca.
 - Los plátanos verdes son una buena fuente natural de almidón resistente.
- **Incluye proteínas de calidad:**
 - Escoge fuentes magras de proteínas como huevos, pescado y carnes magras.
- **No olvides las grasas saludables:**
 - Incluye fuentes de grasas saludables como aguacates, nueces, semillas y crema.
 - El queso es una buena fuente de aminoácidos beneficiosos para el cerebro.
- **Comprende las clasificaciones de los alimentos:**
 - Clasifica los alimentos en grupos principales, como carbohidratos, proteínas y grasas.
 - Recuerda que alimentos como los frijoles, lentejas, garbanzos, quinoa son principalmente carbohidratos, aunque contengan algo de proteína.

Parte 2: El "Cuándo" - Implementar el ayuno intermitente (AI)

- **¿Qué es el ayuno intermitente?:**
 - El ayuno intermitente no es una dieta, sino una forma de programar tus comidas.
 - Consiste en alternar períodos de alimentación con períodos de ayuno voluntario en un horario regular.
- **Cómo el AI puede ayudarte a perder peso:**
 - Después de comer, tus niveles de azúcar en sangre e insulina comienzan a disminuir después de unas 2 horas. El AI extiende estos períodos, permitiendo que el cuerpo quemara grasa como fuente de energía.
 - El AI puede aumentar la producción de hormona del crecimiento humano.
 - Después de 12 horas de ayuno, tu cuerpo comienza a usar la grasa como fuente principal de energía.
 - Después de 16-18 horas, aumenta la autofagia (reparación celular), lo cual está asociado con la longevidad.
- **Consejos prácticos para el AI:**
 - **Comienza lentamente:** Si eres nuevo en el AI, empieza con una ventana de ayuno de 12 horas, por ejemplo, de 7 PM a 7 AM.
 - **Aumenta gradualmente:** A medida que te sientas cómodo, incrementa gradualmente tu ventana de ayuno. Un método popular es el 16:8, donde ayunas por 16 horas y comes en una ventana de 8 horas.
 - **Sé flexible:** No tienes que seguir el mismo horario todos los días.
 - **Cuenta las horas de sueño:** Las horas que duermes cuentan como parte de tu ayuno.
 - **Come conscientemente:** Asegúrate de no comer en exceso cuando rompas tu ayuno.
- **Qué puedes consumir durante el ayuno:**
 - **Bebidas sin calorías:** Puedes tomar agua, café negro y té sin azúcar durante tu ventana de ayuno.
 - **Electrolitos:** Es válido añadir un poco de sal al agua para reponer electrolitos.
 - **Endulzantes:** Si necesitas endulzar, usa opciones sin calorías como la stevia.
 - **Suplementos:** Asegúrate de que tus suplementos tengan menos de 50 calorías por porción.
 - **Aminoácidos esenciales:** Consumir aminoácidos esenciales bajos en calorías puede ayudar a preservar la masa muscular durante el ayuno.
- **Consideraciones importantes:**
 - Al romper tu ayuno, es importante elegir alimentos densos en nutrientes.

Parte 3: El "Cómo" - Combinar tus alimentos

- **Entiende la convergencia molecular:**
 - Combinar demasiados alimentos del mismo grupo molecular al mismo tiempo puede causar problemas metabólicos e inflamación.
 - Por ejemplo, comer múltiples carbohidratos puede causar una respuesta excesiva de insulina.
- **Separa tus macronutrientes:**
 - El objetivo es tener un equilibrio de carbohidratos, proteínas y grasas.
 - En cada comida, apunta a una sola fuente principal de cada macronutriente.
- **Ejemplos de combinaciones adecuadas:**
 - **Desayuno:** Arroz cocido y enfriado con un huevo frito y aguacate.
 - **Almuerzo/Cena:** Un corte magro de carne con una guarnición de papa cocida y enfriada o plátano con un poco de aceite de oliva.
 - **Snack:** Queso con algunas bayas o un pequeño puñado de nueces.
- **Alimentos que debes evitar combinar:**
 - **Múltiples carbohidratos:** Evita combinar arroz con otras fuentes de carbohidratos como papas, yuca o plátanos.
 - **Múltiples proteínas:** Evita combinar Huevo, bacon, chorizos o carnes.
 - **Múltiples grasas:** Evita combinar múltiples fuentes de grasas en una sola comida. (Aguacate, mantequilla, aceite de oliva, queso no se mezclan)

Conclusiones clave

- **Come alimentos naturales:** Enfócate en alimentos enteros y no procesados.
- **Programa tus comidas:** Aprovecha el ayuno intermitente.
- **Combina inteligentemente:** Sé consciente de cómo combinas tus macronutrientes para evitar la convergencia molecular.

Al seguir estas pautas, puedes crear un enfoque sostenible para perder peso basado en la ciencia, no en modas. Este método te ayudará a optimizar tu salud y bienestar.

Proteínas

Al elegir proteínas, es importante seleccionar opciones que no estén ultraprocesadas y evitar combinar múltiples fuentes de proteína en una sola comida.

- **Huevos**
- **Pollo**
- **Pavo**
- **Res**
- **Cerdo**
- **Pescado**
- **Mariscos**
- **Higado**

- **Espirulina**
- **Proteínas en polvo** (como suplemento, asegúrate de que tengan menos de 50 calorías por porción)
- **Tofu**

Grasas

Al elegir grasas, es importante seleccionar opciones que no estén ultraprocesadas y evitar combinar múltiples fuentes de grasa en una sola comida.

- **Aguacates**
- **Nueces** (como almendras, nueces y macadamias)
- **Semillas** (como linaza, chía y calabaza)
- **Aceite de oliva**
- **Aceite de coco**
- **Mantequilla**
- **Lácteos enteros (como leche o yogur)**
- **Mantequillas de nueces** (como mantequilla de maní o de almendra)
- **Crema**
- **Manteca de cerdo**
- **Grasa de res** (tallow)

Carbohidratos

Al elegir carbohidratos, es mejor seleccionar opciones integrales y no procesadas, y evitar combinar múltiples fuentes de carbohidratos en una sola comida. También es beneficioso preparar los carbohidratos para que incluyan almidón resistente.

- **Arroz cocido y enfriado**
- **Papas cocidas y enfriadas**
- **Yuca cocida y enfriada**
- **Plátanos verdes**
- **Avena**
- **Quinoa**
- **Bayas** (como fresas, arándanos y frambuesas)
- **Manzanas**
- **Otras frutas** (como naranjas, papaya y kiwi)
- **Legumbres** (como lentejas, garbanzos y frijoles)
- **Camotes**
- **Calabazas**
- **Betabel**
- **Zanahorias**
- **Pan integral** (elige opciones sin azúcar añadido)

Moléculas Libres

Las moléculas libres son sustancias que no tienen un impacto significativo en los niveles de azúcar en sangre o insulina y se pueden usar libremente.

- **Sal** (incluyendo sal marina o sal del Himalaya)
- **Bocoli**
- **Coliflor**
- **Espinaca**
- **Lechuga**
- **Rucula**
- **Pimienta negra**
- **Cebolla**
- **Ajo**
- **Otras hierbas y especias**
- **Limón**
- **Lima**
- **Vinagre**
- **Stevia** (stevia pura)
- **Gelatina** (sin azúcar)
- **Café** (negro)
- **Té** (simple)
- **Agua**
- **Agua mineral**
- **Vinagre de sidra de manzana**
- **Endulzante** Eritritol

Esta lista debería proporcionarte una variedad de opciones para crear comidas equilibradas y saludables mientras sigues los principios de la nutrición molecular. Recuerda priorizar alimentos integrales y no procesados, y evita combinar demasiados elementos de la misma categoría en una sola comida.
