

ALIMENTOS PSICOLOGICOS

Cuáles potencian o limitan tu mente



RUBÉN GONZÁLEZ

ALIMENTOS PSICOLÓGICOS

Cuáles potencian o limitan tu mente

Copyright © 2015 - Rubén González.

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida por ninguna forma o medio incluyendo la difusión a través de Internet u otra red, sin la autorización previa por escrito del autor, excepto en el caso de breves reseñas utilizadas en críticas y ciertos usos no comerciales dispuestos por la ley de derechos de autor. Dichas actuaciones sin permisos serán perseguidas y castigadas bajo sanciones establecidas por la ley.

*«El médico del futuro no dará medicación,
sino que se interesará por sus pacientes,
su dieta y en la causa y prevención de la enfermedad.»*

Tomas A. Edison

Índice

[¿Por qué deberías leer este libro?](#)

[Acerca de el autor.](#)

[Capítulo 1: Qué tipo de alimentación nos rodea y por qué.](#)

[Capítulo 2: Los verdaderos nutrientes que debe tener una comida diaria.](#)

[La proteína](#)

[Grasas](#)

[Carbohidratos](#)

[Capítulo 3: ¿Cómo influye lo que comemos en nosotros?](#)

[Capítulo 4: ¿Por qué enfermamos o nos sentimos bajos de ánimo?](#)

[Capítulo 5: Qué nutrientes y alimentos propician a medio y largo plazo la intensificación o aparición de trastornos mentales.](#)

[Azúcar simple, refinado o industrial.](#)

[Embutidos de carne de animal](#)

[Margarina](#)

[Aceite de girasol, vegetales, o de oliva refinados.](#)

[Alimentos procesados, gluten y harinas de trigo.](#)

[El alcohol.](#)

[Capítulo 6: Qué alimentos debes consumir para hacer que tu mente tenga más equilibrio y más dificultad de enfermar.](#)

[Capítulo 7: Reflexiones fundamentales a tener en cuenta para tomar acción: Sentido común y todo en exceso, aunque sea saludable es malo.](#)

[OTROS LIBROS DE EDITORIAL KAIZEN](#)

[UNA ÚLTIMA COSA...](#)

¿Por qué deberías leer este libro?

Este libro es un esfuerzo por abrirte los ojos. Yo he sido víctima de una alimentación insana y llena de aditivos durante casi 23 años de vida. He pagado las consecuencias de ellos con una enfermedad estomacal. Una enfermedad que ha afectado a mi estado de ánimo durante bastante tiempo. Estoy convencido de que los alimentos influyen en nuestro estado mental de una manera brutal. Pretendo que, gracias a mi vivencia, te evites años de altibajos emocionales. Quizás consigas revertir cierta tendencia psicológica, o quizás puedas potenciar el efecto de ciertos medicamentos que actualmente estés tomando contra la depresión.

Abogo por desenmascarar todo lo que nos vende la publicidad alimentaria como sano y que no lo es. Por hacerte más atento con la comida que te rodea y por qué te rodea. Qué intereses hay detrás de todos esos productos azucarados que hemos consumido desde niños. Qué produce en nosotros esa alimentación y los efectos a largo plazo que conlleva. Lo más importante, es que después de leer este libro quizás tengas mucho más claro elegir entre un filete de ternera con lechuga o un bollo industrializado.

Aparte de lo dicho, este libro te va a aportar consciencia. Consciencia de cómo te sienta lo que comes en el aspecto psicológico. Consciencia sobre tus decisiones. Esas decisiones que implican que eliges para comer y porqué. Es difícil ser consciente en los tiempos que corren. Todo va muy rápido. Casi todas las cosas se están automatizando. Los días parecen copias unos de otros. Tenemos poco tiempo. Y con esta obra pretendo arrojar luz sobre el favor que haces a tu cuerpo y a tu mente sobre todo cuando te alimentas de cualquier manera por factores externos que de verdad no dependen de ti. Normalmente, si te alimentas siempre igual, tu vida permanecerá igual.

El objetivo más importante que pretendo lograr con este libro es que ganes serenidad y equilibrio emocional. Sé que hay otras maneras de lograrlo, y algunas que yo mismo practico, como la meditación. Pero el poder de la alimentación sobre nosotros es algo que tenemos totalmente olvidado. Me apuesto lo que sea a que, si este libro consigue hacerte despertar, y llevas a cabo algunos cambios en tu forma de alimentarte que vayan a tu favor, tu estado mental mejorará y se equilibrará. No tengo dudas. ¿Prefieres comerte el último donut de la nevera o quieres cuidarte de verdad?

Cierra este libro si prefieres lo primero.

Acerca del autor.

Mi nombre es Rubén González, licenciado en psicología. A lo largo de estos años he descubierto ciertas relaciones entre la comida y los estados de ánimo pero no las he dado importancia. Siempre he pensado que cómo te sientes depende mucho de la predisposición que puedes tener ante la realidad y las cosas que te suceden en la vida. Y es verdad. Pero también es verdad que el 90 por ciento de las células de nuestro cuerpo están formadas por bacterias. Bacterias que absorben nutrientes que ingerimos, por lo que algo hay.

Debido a una fuerte infección estomacal cobré conciencia de la importancia de comer bien para tener una vida plena. Esto, unido a mis estudios en psicología me han servido para aprender que la alimentación influye de manera poderosa en nuestra mente a través de la liberación o no de ciertas hormonas.

Actualmente practico deporte a diario, ciclismo, fútbol sala y baloncesto. Aparte soy un enamorado de la comida sana y de cómo potenciarla al máximo. Me encuentro estudiando también para convertirme en poco tiempo en experto nutricionista, también por la universidad, ya que es algo que realmente me apasiona.

Mi idea de que la mente y el cuerpo están unidos cada vez es más fuerte. Sin cuerpo pleno no hay mente plena y viceversa. Por eso quiero que puedas aprovechar mis conocimientos para crecer en todos los sentidos. Tanto física como mentalmente.

Eso sí. Es un trabajo duro dejar ciertos hábitos alimentarios. Será cosa de años verte realmente al máximo de tus posibilidades y no de meses. Yo pasé muchos años de mi vida alimentándome pésimamente, y aún estoy en proceso de lograr mi mejor versión. No creas que en dos meses logras hacer desaparecer toda una vida de alimentos tóxicos. Pero lo que, sí que notas a corto plazo es cierto cambio en tus relaciones con el ambiente, el cuerpo a diferencia de nuestra mente, sí que va a responder desde el primer día.

¿Te atreves?

Capítulo 1

Qué tipo de alimentación nos rodea y por qué.

«Buen alimento, mejor pensamiento.»
ANÓNIMO

Por qué. Esa es la pregunta. ¿Por qué en los supermercados nos venden comida llena de aditivos y de azúcar? ¿por qué todo, incluso las carnes están procesadas hasta el extremo?

La primera y más lógica razón es por el abaratamiento de costes. Algo que, si todos tuviésemos un supermercado, haríamos. Es obvio que cuesta menos dinero producir carne de vacas que están controladas permanentemente y que generan cada cierto tiempo ciertos productos. Haga frío, truene o no quede agua en los estanques, eso no afectará al producto final ya que lo tenemos automatizado. También es cierto que nuestra vida a día de hoy es más estresante que hace años. Esto implica que tenemos menos tiempo y que comemos para salir del paso. Esto es genial para las grandes marcas que fabrican comida procesada. Te venden que con su comida rápida enlatada o envasada obtendrás todos esos nutrientes necesarios para no desfallecer día tras día.

Pero aparte de todo esto, lo que poca gente sabe es que productos como carnes y tomates naturales triturados llevan azúcar. La nueva droga del siglo XXI. El gran problema que tiene nuestra mente con todo este tipo de alimentos que encontramos en un supermercado: galletas, pizzas, pan bimbo, zumos, alcohol, embutidos incluso conservas como aceitunas o mejillones es que llevan azúcar. Y el azúcar es droga. Reconócelo, más de una vez te has dado un atracón de algo delicioso.

¿Por? Por la dopamina.

La dopamina es una sustancia química llamada neurotransmisor, que se encuentra en nuestro cerebro y está muy involucrada en emociones y funciones mentales como la felicidad, la euforia, la motivación la atención, la concentración y el placer.

El cerebro funciona por flujos de información.

La dopamina, utiliza una serie de nervios para mandar mensajes. Cuando uno de los nervios de nuestro cerebro libera dopamina, llega a otro nervio que tiene un receptor. El problema es el siguiente. Cuando los niveles de dopamina no son los adecuados o se agotan en nuestro cerebro, los mensajes entre nervios son defectuosos. Estos defectos se nos notan.

¿A menudo te preguntas por qué tu estado emocional baila como un experto de capoeira? Pues todo está aquí. Dime lo que comes y te diré cómo eres. Está demostrado que aparte de afectar al estado de ánimo, los bajos niveles de dopamina en nuestro cerebro afectan a cosas tan vitales para nosotros como el movimiento, la atención, el comportamiento o el sueño.

Cuando no hay dopamina suficiente, no podemos regular correctamente las emociones. No hay más misterio. Sin niveles adecuados de dopamina, tu vida es una montaña rusa emocional.

Normalmente las personas que presentan déficits prolongados de dopamina suelen presentar falta de interés por la vida, sueño irregular, cambios de humor constantes, fatiga, mala memoria comportamientos autodestructivos, adicción a la cafeína, sentimientos de culpa. Espero que no te haya pasado. A mí me ha pasado. De la cafeína estoy tratando de desintoxicarse.

Aparte de todo esto, para algún médico que esté leyendo estas líneas, el extremo de tener bajos niveles de dopamina puede desembocar en una disminución degenerativa de las habilidades motoras provocando el temido Parkinson. Incluyendo también rigidez motriz y ocasionales temblores.

¿Quieres un poquito de azúcar? Abre los ojos amigo.

Aquí va más. El azúcar altera nuestra química cerebral. La altera porque influye directamente en neutros niveles de dopamina. Es por eso que te da un subidón cuando comes algo azucarado o dulce. El azúcar hace lo mismo que el alcohol y que algunos fármacos. Reduce tu nivel de dopamina. El problema es que a medida que reduces tu nivel de dopamina, más adicto te vuelves al azúcar. ¿Solución? Evita y elimina el azúcar. Si lo consumes, que sea en su forma natural evitando toda la que sea industrializada. Poco a poco, hasta que no la necesites. No la necesitamos para vivir.

A lo que voy es que si las grandes marcas de productores de comida, consiguen hacerte adicto a sus productos, ellos ganarán siempre. Tú morirás pronto, pero ya habrá más personas que sigan comprando sus “deliciosos manjares”. Desde mi punto de vista, el secreto de la obesidad mundial, y supongo que mucha gente ya lo sabe, es

la adicción al azúcar y químicos que llevan muchos alimentos que encontramos en el supermercado.

Resumiendo, destrozamos nuestros mecanismos de alimentación natural a cada bocado que pegamos a esos productos: embutidos, bollería, panes, cualquier comida procesada... Y también a la inversa. Cuando comes comida elaborada al vapor, o a la plancha, reparas estos mecanismos.

Quiero dejar claro que por muy mal que hayas estado alimentándote durante toda tu vida, siempre puedes mejorar y comprobar estos efectos en tu salud.

Dicho esto, no todo está perdido. Hablaré de la serotonina.

La serotonina es otro neurotransmisor que se encuentra en nuestro cerebro y se sintetiza a través del triptófano hallado en los alimentos. Tener niveles bajos de serotonina está asociado al desarrollo de ansiedad, depresión, angustia y tristeza. Por lo tanto, alimentos ricos en triptófano, actúan como antidepresivos naturales.

Aumenta la serotonina a niveles adecuados puede aumentar nuestra sensación de bienestar, promueve una mayor relajación, mayor autoestima y concentración.

También ayuda a mantener equilibrados los niveles de dopamina y noradrenalina.

Se sabe que la serotonina es necesaria para formar melatonina. Fundamental para regular nuestro descanso. Aparte, regular esta hormona de manera natural puede evitarnos caer en algún tipo de estúpida adicción.

Dicho esto, la serotonina participa en los comportamientos obsesivos. Siendo estos menores cuanto más alta y equilibrada la tenemos.

Ojo. No pasarse. Aumentar de forma descontrolada la serotonina de tu cuerpo puede ser contraproducente. Auméntala, pero no pases el día consumiendo alimentos con triptófano. A parte de los alimentos que puedas ingerir, practicar deporte, yoga, tomar el sol e incluso con ejercitarte 15 minutos al día de manera intensa seguirás promoviendo un aumento serotoninérgico.

Es importante que sepas que los alimentos que más triptófano te pueden aportar son los huevos, lácteos (queso curado y mantequilla), los frutos secos(nueces) y en especial carnes de pollo y de pavo. Para sintetizar el triptófano de estos alimentos se necesita consumir ácidos grasos omega 3, magnesio y zinc. Por esto los plátanos, nueces y verduras contribuyen de manera importante a aumentar la serotonina.

Capítulo 2

Los verdaderos nutrientes que debe tener una comida diaria.

«El que tiene salud tiene esperanza, y el que tiene esperanza lo tiene todo.»
ANÓNIMO

Comenzar a nutrir tu cerebro es fácil. Muy muy fácil. Debes saber que hay tres macronutrientes esenciales. La proteína, las grasas y los carbohidratos.

La proteína

Está compuesta de aminoácidos. Es clave para el crecimiento y la reparación del cuerpo. En principio, podemos producir aminoácidos de manera natural pero no todos. Algunos de ellos son esenciales y debemos de obtenerlos de la alimentación.

Los alimentos que recomiendo para ingerir proteínas son: el pescado azul, salmón, carnes como el pavo, el pollo, aunque también carnes de ternera o de cerdo. No hay que tener miedo a la carne si su procedencia es natural. También recomiendo consumir huevos de cualquier forma a diario. Leche, lácteos fermentados como el yogur natural. La leche si eres intolerante a la lactosa, mejor de cabra y poco o nada procesada.

Existen hasta un total de 20 aminoácidos esenciales que se obtienen a través de los alimentos. Algunos de los más importantes son:

- Fenilalanina: su función principal es la de mantener en actividad a nuestro cerebro. Promueve el aprendizaje y también la memoria. Interviene en el control del apetito y es una de las principales causantes del aumento de endorfinas cuando hacemos deporte. Por lo que mantiene nuestro estado anímico estable.

Este aminoácido se obtiene de alimentos como el queso, el caldo de huesos, la ternera, el pollo, el salmón, merluza, caldo de pescado y huevos. También se puede obtener del arroz, de la avena y de las judías verdes.

- **Histidina:** es esencial en la infancia. Se sabe que su incremento ayuda a fortalecer el sistema inmune y que previene la anemia. También ejerce una función protectora del sistema nerviosos. Se encarga de mantener en buen estado las vainas de mielina que recorren nuestro cerebro. Estas vainas son importantes ya que de ellas dependen la velocidad y precisión con la que se comunican los impulsos eléctricos de nuestras neuronas.

Alimentos donde se encuentra la histidina: la leche o queso de cabra, yogur natural, huevos, pescado, carne y en algunos frutos secos. Especialmente en las pipas de girasol o de calabaza.

- **Triptófano:** se trata de un natural relajante en nuestro sistema nerviosos. Aporta vitamina B3. Estabiliza nuestro estado de ánimo reduciendo la ansiedad, ayuda ante las migrañas y regula adecuadamente el sistema inmune. Aparte, en niños ayuda a controlar la hiperactividad.

Se obtiene de alimentos como las lentejas, garbanzos, avena, arroz, almendras y anacardos. Las frutas también realizan un gran aporte como son las fresas, aguacates, uvas, mangos y papayas. En cuanto a la verdura, destaco el ajo, la rúcula, cebollas, zanahorias crudas., patatas calabazas, espárragos y coles.

Grasas

Son importantísimas. Pero más importante es saber diferenciar las que son beneficiosas para nuestra mente de las que no. Las que proceden de la industria, las hidrogenadas que se encuentran en galletas, patatas fritas, dulces envasados, tabletas de chocolate con leche. Estas precisamente no traen nada bueno.

Las células nerviosas del cerebro se componen de grasa. Por eso es tan importante consumirla. Nuestras células la necesitan para ser rápidas y precisas en el envío de mensajes a otras partes del cerebro.

Está comprobado que las personas que sufren de esquizofrenia tienen bajos niveles de ácidos grasos esenciales en el cerebro. No es casualidad. Es muy importante nutrirnos de grasas y sobre todo, no tenerlas miedo.

Si te preocupa engordar, procura no mezclar los días que consumes grasas procedentes de aceite de oliva, mantequilla, pescados, carnes, frutos secos con carbohidratos con alto índice glucémico como la patata u otro similar. No obstante, si haces deporte regularmente, no debería preocuparte mucho este tema.

Carbohidratos

Lo pongo en último lugar porque es lo menos importante. Normalmente, todos los médicos que se basan en la pirámide oficial de alimentos promueven un consumo abusivo y excesivo de carbohidratos. El problema de esto es que nos generan muchos picos de glucosa a lo largo del día. Con esto promovemos la montaña rusa emocional.

Dicho esto, los carbohidratos son fundamentales en toda alimentación, sólo que hay que consumir los adecuados. Nada de tartas de chocolate. Por un día no te va a pasar nada. Tampoco porque otro día comas pizza, o un trozo de pan. Pero los carbohidratos más potentes para tu mente y tu cuerpo son otros, menos artificiales, pero más nutritivos.

Los carbohidratos proporcionan energía, gracias a ellos obtenemos fuerza inmediata para hacer nuestras actividades diarias. Están formados de glucosa. Esta la utiliza nuestra sangre para obtener energía.

Entre ellos: las verduras de cualquier color y de cualquier tipo, la patata, la zanahoria, la avena, el arroz, el plátano, las legumbres, el aguacate y la miel, aunque con control.

El azúcar también es un carbohidrato pero, ¿estás dispuesto a sacrificar tus niveles de dopamina por un poquito de esa droga? Yo he decidido quererme más. ¿y tú?

Tras este pequeño resumen de macronutrientes paso a detallarte la alimentación que considero necesaria para cambiar poco a poco tu mente, y tu cuerpo.

Recomiendo que las comidas sean siempre en las mismas proporciones de macronutrientes. Para hacerlo sencillo piensa en un plato. Divide el plato por la mitad. Pues bien, intenta llenar la mitad de ese plato sólo de vegetales verdes en cada comida. Y que sean acelgas, espinacas, lechuga, brócoli, lo que sea. La mitad o algo cercano a ella deberá ser verde. Añade una patata o algunas zanahorias los días que hayas tenido trabajo físico intenso. Es decir, añade carbohidrato con alto índice glucémico para reponer y nutrir tus músculos.

Ahora divide la mitad del plato en tres partes. Dos tercios serán proteína. No las tengas miedo. Con dos filetes de pescado o de carne o con huevos tendrás cubierta tu ingesta de proteína en cada comida.

En cuanto a las grasas, utiliza la última parte que queda de dividir el plato en tres y llénalo de grasas vegetales sanas. Como por ejemplo de aguacate o aceitunas. Si te

haces una ensalada, aliñarla con aceite de oliva te proporcionará bastante grasa.

Capítulo 3

¿Cómo influye lo que comemos en nosotros?

«No caves tu tumba con tu propio cuchillo y tenedor.»
ANÓNIMO

El cerebro es un órgano que controla nuestras emociones, nuestra percepción de las cosas, nuestra conducta, nuestros pensamientos y nuestros estados de ánimo. Este preciado órgano que nos permite interactuar con la realidad tiene una barrera que selecciona los nutrientes que son adecuados para que funcione bien. El problema llega cuando estos nutrientes o alimentos que ingerimos no benefician en nada a nuestra mente provocando alteraciones en las emociones, en el pensamiento debido a desequilibrios neuroquímicos.

Se sabe que en nuestro cerebro existen tres neurotransmisores químicos que se crean a partir del alimento que comemos. Estos tres son la norepinefrina, la dopamina y la serotonina.

Se sabe también que la dopamina y la norepinefrina son los dos neurotransmisores que generan el estado de alerta. Cuando estos se encuentran en el cerebro se pueden captar cambios en la conducta y en el estado de ánimo. Normalmente pensamos de manera más ágil, reaccionamos antes ante los estímulos, sentimos tener mayor atención y energía mental.

En cuanto a la serotonina., se sabe que interviene de manera determinante en la calma. Gracias a la serotonina la tensión disminuye y se facilita la concentración. También hace más tardías las respuestas y a veces puede generar pasividad o somnolencia.

El cerebro sintetiza dopamina, serotonina y norepinefrina a partir de ciertas sustancias químicas que contienen nitrógeno y que dan lugar al nacimiento de las proteínas. Estas proteínas, son un elemento indispensable para nuestras células. Son el alimento de estas.

Las causas de un posible trastorno mental o simplemente de estados anímicos bajos pueden ser múltiples. Puede deberse a una vida llena de excesos. A una vida donde te han tratado mal. Puede que sea por haber recibido abusos. Por grandes decepciones. Por cualquier cosa un poco o bastante traumática. Podemos enfermarnos realmente por cualquier cosa sino estamos bien protegidos.

Según varios estudios se calcula que la causa de un 75% de los trastornos emocionales como la ansiedad o incluso la depresión, pueden estar directa o indirectamente relacionados con nuestro segundo cerebro. El del estómago, que se halla en nuestro abdomen. En él se produce la mayor parte de la serotonina de nuestro organismo. La serotonina es una hormona que nos ayuda a conciliar el sueño fisiológico e interviene en el placer. Tener esta zona desequilibrada deriva en problemas mentales y en enfermedades psicológicas a largo plazo si no se pone remedio.

En el caso de enfermedades digestivas como la gastritis o el reflujo gastroesofágico, un importante autor de estudios de renombre, Mayer mantiene que la agitación intestinal que producen estas infecciones puede manipular y modelar nuestro estado de ánimo y nuestro bienestar emocional.

Otro autor, Gershon, apunta al nervio vago como el principal culpable de todo. Recordemos que este nervio une al cerebro con nuestro estómago de forma directa. Lo que hace es estimular nuestra mente debido a las bacterias que lo rodean. Hay que recordar que el 90% de nuestras células son bacterias. Y estas son altamente sensibles a lo que recibimos de la alimentación. Se nutren de lo que ingerimos.

Por lo que, es brutal el impacto de la alimentación en todos los aspectos de nuestra vida. Parece una tontería, pero lo que comes determina en parte cómo te relacionas con los que más quieres. Y todos sabemos que puede pasarnos factura hacerlo de una manera o de otra.

Estar abandonado a lo que haya en la nevera y comerte lo primero que veas puede suponer mucho. Hay que despertar. Merecemos mejores relaciones con la gente a la que amamos. Hacedlo por vosotros. Pero si no es una motivación hacerlo por ti... ¿Por qué no lo haces por tu familia? ¿Por tu mujer? ¿Por tus hijos?

Capítulo 4

¿Por qué enfermamos o nos sentimos bajos de ánimo?

«No dejes que tu estómago gobierne tu mente.»

ANÓNIMO

Como ya he comentado en el punto cinco, es posible que te sientas mal por muchas cosas. Por ese trabajo que no entregaste a tiempo, por sentirte decepcionado por tus amigos, por la infidelidad de tu pareja, por la muerte de tu canario. Lo que sea. Todo puede afectarnos. Y mucho. Depende de cómo veas las cosas. De cómo estés dispuesto a tomártelas. Pero dicho esto, debes saber que serás menos propenso a comerte la cabeza y a darle mucha importancia a cosas que no la merecen si empiezas a regular tus hormonas con una alimentación nutritiva de verdad.

También **puede ocurrir que nuestro sistema inmune falle**. Ya sea por condiciones genéticas o adquiridas. Dentro de las causas adquiridas, como la alimentación llevada durante años sin consciencia, podemos encontrar:

- Envenenamiento químico debido a la exposición a ciertos pesticidas.
- Traumas físicos o emocionales como la muerte de algún ser querido.
- Exposición continuada a radiación como los rayos X.
- Enfermedad viral, bacterial como la mononucleosis.
- Deficiencia grave nutricional.
- Desequilibrio hormonal provocando disfunciones metabólicas.
- Desórdenes digestivos como una gastritis.

El estrés puede dañar nuestro sistema inmunológico combinándose con otros factores o por sí solo. Lo que pasa en nuestro organismo cuando estamos sometidos a daños en nuestro sistema inmune es que se suprimen las células T, que se encargan de su protección.

Más adelante citaré algunos nutrientes como el ácido fólico, los ácidos grasos o la vitamina C, que son vitales para reparar estas células T.

Ya he mencionado anteriormente como la **dopamina** y la **serotonina** influyen en nosotros. Propongo una alimentación que nos equilibra y nos mantiene saciados y despiertos. Sin necesidad de galletas a media noche y de cafeína por las mañanas. Hablo de ser naturales. Una alimentación que permita olvidarte de comer durante horas sin obsesionarte. Hablo de comer cuando tengas hambre y de obtener un cuerpo cada vez más bonito si a la vez se acompaña de ejercicio. Mi solución principal es cambiar radicalmente la alimentación. Poco a poco. Pero cambiarla.

Otra solución es la **meditación**. Está demostrado que meditar durante solo 10 minutos al día potencia nuestro sistema inmune y nos hace más fuertes ante posibles infecciones. Aparte de mejorar nuestra atención y de mantenernos en el presente. Cosa importante ya que muchos problemas mentales se basan en constantes pensamientos obsesivos sobre el pasado o el futuro. Depresión y ansiedad, respectivamente.

Por otra parte, el **ejercicio** es fundamental. Ejercítate todos los días. No valen las excusas. Si te quieres, muévete mucho, y muévete bien. Si un día no tienes tiempo, sube y baja todas las escaleras que estén a tu alcance. Olvida el ascensor. Haz sentadillas, ejercicios con tu propio cuerpo como calistenia. Sal a correr, monta en bicicleta, juega al bádminton, pero por favor, muévete. Y lo más importante. Cuando hayas terminado de moverte, dale a tu cuerpo alimentos de verdad. Paradójicamente, empezarás a adelgazar y a tener un cuerpo delicioso. Pruébalo si no me crees.

Para mis estos tres pilares son fundamentales. Aparte de hacer cosas para mejorarte. Es decir, si notas que tus habilidades sociales han quedado mermadas debido a años de malos hábitos y de dejadez puedes apuntarte a clases de teatro. Si crees que has perdido fuerza en el tronco inferior y sufres cada vez que tienes que hacer esfuerzos quizás apuntarte a clases de artes marciales sea lo que siempre has necesitado.

Explora y atrévete. La vida es corta.

Capítulo 5

Qué nutrientes y alimentos propician a medio y largo plazo la intensificación o aparición de trastornos mentales.

«Que la comida sea tu alimento, y el alimento tu medicina.»
HIPÓCRATES

Azúcar simple, refinado o industrial.



En primer lugar, el factor número uno que destroza nuestro ecosistema natural intestinal es la ingesta de gran cantidad de azúcar simple. Por azúcar simple me refiero a los que lleva incorporados la bollería industrial, las carnes procesadas con químicos, los refrescos con gas y todos los carbohidratos refinados.

El azúcar refinado es adictivo. Y punto. Asímelo. Los botes de cacao en polvo azucarados que añades a la leche de tus hijos, las cremas azucaradas que untas en barras de pan es más de lo mismo. Mientras más comas de este azúcar, más vas a desear.

Puede provocar y provoca de hecho, alergias cerebrales. Estas consisten en la búsqueda ansiosa de la sustancia de la que somos presos de su consumo. Es decir, la estabilidad del nivel de azúcar en la sangre es muy importante para estar mentalmente sanos. Tan importante es esto que nuestro cuerpo tiene un sistema para mantener equilibrados estos niveles. El páncreas se encarga de esto.

Cuando consumimos carbohidratos refinados provocamos una radical subida de azúcar. Esto hace que el páncreas intente por todos los medios posibles compensar esta crecida con insulina. Si llevas años comiendo carbohidratos refinados es muy posible que este proceso de desequilibrio/ equilibrio haya roto la armonía de tu organismo. Esto significa que es muy posible que tengas afectados los neurotransmisores encargados del control del sueño, tus estados de ánimo, tu motivación por las cosas y el aprendizaje.

El azúcar también puede descontrolar la conducta porque provoca inhibición en nuestros mecanismos de neurotransmisión (que se encargan de llevar información de una neurona a otra). Investigaciones actuales demuestran que el azúcar reduce de manera drástica algunas sustancias con las que el cerebro elabora muchos de sus neurotransmisores. Esto se traduce en conductas desintegradas. Pero no sólo ocurre esto gracias al azúcar.

También dentro del grupo de endulzantes, es importante nombrar la sacarina u otros como el aspartame o el metanol. El problema del aspartame es que estimula el apetito y nos hace comer sin tener hambre y sin que lo necesitemos de verdad.

Todo lo dicho sobre el azúcar es real. Y que tenga todos estos efectos sobre la conducta humana no es casualidad. Estos efectos desastrosos en nuestro cuerpo y nuestra mente se deben principalmente a que nuestro sistema nervioso aprende a utilizar la glucosa del azúcar simple como combustible. Tenemos unos glucoreceptores en el hipotálamo que vigilan y regulan la cantidad de glucosa en nuestra sangre. Pues bien, si es deficiente esta cantidad, libera azúcar almacenada en el cuerpo y se convierte en glucosa. Pero si es excesiva, se produce insulina, para paliar y metabolizar el exceso de azúcar. Este es un proceso muy importante que no nos conviene sobrecargar. Debido a que el azúcar en sangre se eleva rápidamente, puede desequilibrar más nuestro sistema nervioso conduciéndonos a cambios de humor e inestabilidad emocional.

Se necesita mucho tiempo para estabilizar el sistema nervioso, endocrino y la conducta ya que el azúcar desordena estos tres de forma crónica.

Personalmente pienso que, si llevas como yo, unos 20 años consumiendo azúcar de manera descontrolada, por lo menos necesitarás 5 años para notar verdaderos cambios.

Embutidos de carne de animal

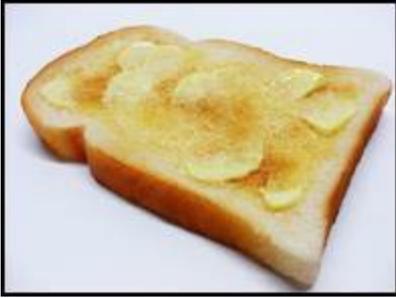


En segundo lugar, hablaré de los embutidos. Si. Esos paquetes de chorizo, de pavo, de jamón cortado en rodajas que suele costar muy barato. Párate a mirar los ingredientes. Luego decide si te quieres lo suficiente. Y luego decide si comprar ese veneno o no.

Estas carnes necesitan durar mucho tiempo. Están pensadas para que aguanten en la nevera durante meses. Toda carne en estado natural se pudre. Por lo que no te sorprendas si te digo que la mayoría de los animales que se usan para fabricar embutido para nuestro consumo son alimentados con hormonas de crecimiento y antibióticos. Esto sumado también a que estos animales son criados en condiciones miserables, por lo que promueven enfermedades.

A estas carnes, que son tan relucientes, se les echa nitrito de sodio. Este se encarga de darle un color apetecible al alimento y a que se conserve durante mucho tiempo. El nitrito de sodio es un gran aliado para formar cáncer en nuestro organismo. Es genial. Sobretudo cáncer de páncreas, de colon y de estómago.

Margarina



La margarina es otro de los alimentos que debes dejar ya. Contienen una gran cantidad de grasas trans. Estas se forman al hidrogenar la manteca vegetal y las pastas para untar. Hidrogenando el aceite vegetal líquido se consigue una masa sólida. Gracias a este proceso es muy probable que comiences a tener enfermedades cardiacas, desequilibrios hormonales importantes y cáncer. Además, se utilizan conservadores de dudosa procedencia. Y esto junto a los procesos químicos a los que se somete son potencialmente tóxicos para nuestro organismo. Y, por lo tanto, para nuestra mente.

Aceite de girasol, vegetales, o de oliva refinados.



Todo tipo de aceite que no sea virgen y obtenido con extracción en frío son muy peligrosos si los usamos para cocinar. Esto ocurre porque cuando son sometidos a temperaturas muy altas, distorsionan de manera increíble la relación de grasas omega 6 y omega 3. Se producen cambios químicos peligrosos para nuestro organismo. Al calentar estos aceites contribuimos a la aparición del colesterol malo. Estos aceites consumidos durante años pueden conducir a enfermedades del corazón o al cáncer de mama. Algunos de ellos, incluso producen gases cancerígenos al calentarse.

Mi consejo es que utilices el aceite de coco virgen (extraído en frío), aceite de oliva virgen extra, o mantequilla muy grasa (si puede ser ecológica) para cocinar.

Alimentos procesados, gluten y harinas de trigo.



Alimentos envasados o productos procesados que se encuentran congelados en los supermercados como pueden ser las pizzas, comida china, lasañas, canelones, galletas, snacks y patatas fritas congeladas entre otras muchas, están detrás de una gran parte de los trastornos mentales actuales.

La mayoría de estas apetecibles, accesibles y rápidas comidas de preparar contienen glutamato monosódico. Un aditivo que es adictivo y es causa directa de la obesidad, la diabetes, el autismo y el trastorno hiperactivo de déficit de atención.

La mayoría de restaurantes chinos suelen utilizar este componente en sus comidas. Es extraño que nos parezca que esté tan bueno unos trozos de pollo con arroz. Sinceramente.

El glutamato es algo muy tóxico por eso a veces viene camuflado en los ingredientes. Puede aparecer también como levadura autolizada, extracto de levadura, maltodextrina, proteína hidrolizada, caseinato de sodio y glutamato mono-potasio.

El glutamato aumenta la concentración de ácido glutámico en nuestro cuerpo afectando a muchos de nuestros órganos visitando nuestras células. Participa activamente en la aparición de migrañas.

Aparte, el glutamato altera el proceso entre el hígado y la vesícula biliar para digerir las grasas. Esto puede producir a la larga el síndrome de intestino irritable. También puede producir diarrea y dolores en la zona de la vesícula.

Se sabe que las mujeres que consumen este químico durante el embarazo pueden causar daños cerebrales irreversibles en los bebés. Pueden afectar a los procesos químicos naturales que se producen en el útero.

¿Te apetece una pizza?

No quiero terminar esta parte sin hablar del gluten y las harinas de trigo. El doctor en neurología David Perlmutter, autor del bestseller Cerebro de Pan (Brain Grain) ha

investigado y constatado que el consumo de granos con el que se suele crear el pan, la pasta y otros productos con gluten, está relacionado con una gran variedad de enfermedades neurológicas como la demencia senil, la depresión, la ansiedad, la epilepsia, los déficit de atención y el Alzheimer.

Esto se debe a que la mayoría de estos granos tienen un pico glucémico muy alto. Después de una hora y media de haberlos consumido, hacen aumentar los niveles de azúcar en sangre. Esto es dañino para nuestro cerebro. Y cuantas más veces se someta a nuestra mente a esto, peor.

El café. Bebidas con cafeína.



Voy a hablar del café. ¿No te preguntas por qué todo el mundo promueve sus beneficios? ¿no tiene nada malo? ¿no es sospechoso que todo el mundo esté de acuerdo en que es genial para múltiples funciones como la atención?

Yo no me creo nada. Voy a destriparte lo que realmente es el café. La cafeína fue descubierta en 1819 por un químico llamado Friedrich Ferdinand Runge. Descubre que es un compuesto sólido de color blanco y de sabor amargo. Se considera una droga. Psicoactiva y estimulante.

La cafeína actúa alterando la concentración de norepinefrina de nuestro cerebro por lo que aumenta su liberación y propicia una aceleración cardiaca, aumento de la tensión arterial, y un estado de exaltación que desencadena los mecanismos de defensa o huida.

Es importante recalcar que para personas que sean propensas a padecer ansiedad, el café hace que esto se multiplique por 3 o 4 veces más. Es decir, estas personas tienen una alta sensibilidad a la cafeína. Una súper sensibilidad.

Por mucho que intenten decirnos que el café es bueno. No lo es realmente. Tiene propiedades buenas, no lo niego, pero también malas. Una vez que te tomas uno, recibes un pico de dopamina que propicia que te sientas atento, despierto, activo e incluso alegre. Pero esto no dura mucho.

El efecto a largo plazo es bastante negativo para nuestro cuerpo. Acaba reduciendo más de lo que lo estaban nuestros niveles dopaminérgicos y, en consecuencia, produciendo más apatía y tristeza. Estos síntomas se suelen solucionar con otra taza de café y volviendo a bajar nuestros niveles. Esta es una alternativa. La otra es dejar de tomarlo. Por lo que si eres propenso o propensa a sufrir de ansiedad olvídate ya del café.

Considero que tomarlo tiene ventajas en cuanto a la quema de grasa y el aumento de la atención, pero si tienes problemas hormonales y todavía no te notas lo suficientemente equilibrado, deja de tomar café y utilízalo muy de vez en cuando. No

necesitamos café para vivir.

El alcohol.



El alcohol es posiblemente el inmunosupresor más fuerte que existe. Esto significa que provoca grandes inhibiciones por parte de nuestro sistema inmune. Debido a una serie de acciones en nuestras células dendríticas, disminuye nuestros niveles de serotonina haciendo que disminuya el funcionamiento del sistema inmune y del sistema neurológico,

En concreto el alcohol hace un gran trabajo con ciertos receptores de serotonina como 5-HT₃, 5-HT_{1B}, y 5-HT_{1A}. Y es que estos receptores junto a las proyecciones que proceden del núcleo del rafe intervienen en los efectos de recompensa del alcohol y otras sustancias adictivas. El alcohol actúa en estos sitios haciendo que descendan los niveles de serotonina. En consecuencia, se produce en el individuo una falta de señal que determine que ya no se necesita beber más alcohol.

En conclusión, los alimentos que te limitan en mayor parte son estos. Dale prioridad a los vegetales, de todos los colores, a diario y en la medida de lo posible crudos. En cada comida. Desayuno, comida y cena.

Añade más legumbres o almidones como el arroz y la patata cuando consumes proteínas de origen animal. Sobretudo trata de llevar una vida llena de energía. Muévete y disfruta haciéndolo.

Capítulo 6

Qué alimentos debes consumir para hacer que tu mente tenga más equilibrio y más dificultad de enfermar.

«Somos lo que comemos, pero lo que comemos nos puede ayudar a ser mucho más de lo que somos.»
ALICE MAY BROCK

Añadir **probióticos** a tu alimentación va a lograr una gran mejora en tu estómago. Además de mantener en forma el microbioma intestinal. El estómago es nuestro segundo cerebro y determina en parte como nos sentimos muchas veces emocionalmente. Por lo que recomiendo el consumo de:

- **Kéfir**: está demostrado que contiene ciertos microorganismos beneficiosos para nosotros cuando lo consumimos. Influye en nuestra salud afectando en especial a la digestión, al control del peso y a la salud mental. El kéfir contiene cerca de 30 cepas de bacterias por lo que supone una importante fuente de probióticos.

Este probiótico impide e inhibe el crecimiento de ciertas bacterias como la *Helicobacter Pylori*. El kéfir estimula nuestro sistema inmune. Esto provoca que en muchas ocasiones contribuye a inhibir el crecimiento de tumores y reduce la formación de compuestos cancerígenos.

- **Calabazas**: ayudan de manera importante a perder peso. En cuanto a lo que nos importa, contiene dos antioxidantes. La luteína y la zeaxantina. Estas participan activamente en la inhibición de la degeneración macular o cataratas. Gracias a su gran cantidad de vitamina A y de C, ayuda a tu cuerpo a recuperarse antes de infecciones, o virus.

Debido a sus antioxidantes pueden ejercer una férrea defensa contra los radicales libres que se producen en el cáncer.

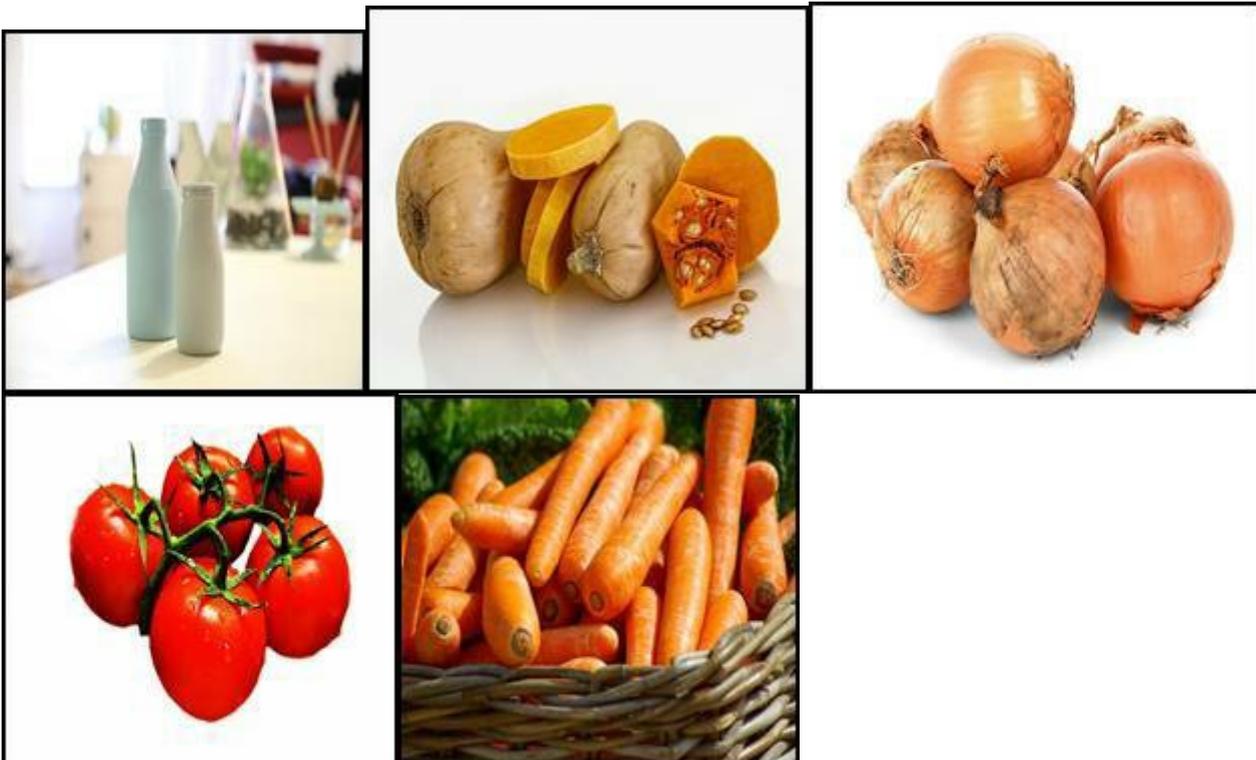
- **Cebollas:** su alto contenido en vitamina C te protege de enfermedades bacterianas. Es un importante antiinflamatorio, sobretodo de las articulaciones. Son ricas en flavonoides, en concreto en quercetina. Este elemento es anticancerígeno.

En cuanto al fin de este libro, se sabe que cuando se combina con proteínas que ya existen de manera natural en nuestro cuerpo, estimula la producción de aminoácidos en nuestro cerebro. Esto es importantísimo para combatir el estrés, la depresión y para que nuestro sistema nervioso fluya correctamente.

- **Tomates:** tienen efecto sobre las células cancerígenas. Gracias a su antioxidante licopeno. Es un elemento protector sobretodo en el cáncer de mama, de estómago, de próstata o de cuello uterino.

Son una gran fuente de potasio por lo que ayuda a disminuir las enfermedades del corazón y la hipertensión. Por último, gracias a su vitamina K, fortalecemos la salud de nuestros huesos.

- **Zanahorias** crudas: es un alimento súper completo. Contiene betacarotenos. Tienen propiedades antioxidantes, anticancerígenas, potencian el sistema inmune, reducen el colesterol y previenen el estreñimiento. Además, es un alimento altamente saciante, ideal para cuando nos sentimos con ansiedad y descontrolados, tentados a comer cualquier basura.



A parte de estos alimentos probióticos, existen otros más como el chocolate negro por encima del 85% de **cacao** y el **chucrut**.

Otro alimento importante que vas a notar en todos los aspectos de tu organismo es el **brócoli**. Este contiene colina. La colina contribuye a la creación de nuevas células cerebrales y sus conexiones. Esto es importante para el cerebro y la memoria. La vitamina K que contiene es vital para potenciar nuestro desarrollo cognitivo y mejorar la memoria. Está demostrado que mejora nuestra capacidad cerebral consumir unas 3 tazas semanales de brócoli.

Las **nueces** son los frutos secos más beneficiosos para nuestro cerebro. Mejoran nuestras habilidades cognitivas potenciando la actividad de nuestros neurotransmisores. Eso se debe gracias al contenido que poseen en omega 3. Aparte contienen magnesio y vitamina B6, que son esenciales para prevenir inflamaciones y proteger al cerebro.

La **cúrcuma** es esencial para prevenir el Alzheimer. Desinflama o previene de inflamaciones a nuestro cerebro. Es poco conocida pero sumamente efectiva. Es un gran acompañante de pescados y carnes.

Salmón. Pero salmón criado en libertad. Es decir, salvaje. Este pescado en especial contiene ácido docosahexaenoico (DHA) que combate el Alzheimer. Por otra parte, el consumo de salmón puede aumentar tu rendimiento cerebral. Esto se debe a que es un alimento muy potente en grasas omega 3. Y nuestro cerebro es un 60% grasa.

Frutos rojos. Como los arándanos, las moras, fresas o frambuesas. Estos contienen flavonoides que potencian la memoria y el aprendizaje. Aparte son unos grandes defensores de tu cerebro ante la proliferación de radicales libres que dañan el tejido cerebral sano y que intervienen en la pérdida de memoria.

Espinacas. Son un superalimento. Contienen magnesio, folato, vitamina E y K que ayudan a disminuir el riesgo de demencia. Además, contiene potasio. Este elemento produce una mejora del pensamiento y la memoria. A parte es antioxidante.



Nombrados ya los alimentos más potenciadores de nuestro equilibrio hormonal y mental, pasaré a mencionar los nutrientes más importantes que encontraremos en cada uno de ellos:

Los ácidos grasos omega-3: se encuentran en pescados y mariscos. En concreto en la caballa, el salmón y las sardinillas. También como ya he mencionado, los frutos secos como las nueces los contienen.

Triptófano: más explicado anteriormente, se trata de un aminoácido que el cuerpo necesita para construir serotonina. El triptófano puede ayudar en la depresión.

Ácido fólico conocido también como vitamina B9, es una vitamina del complejo de vitaminas B, fundamental para la creación de proteínas estructurales. Este ácido también es importante para el adecuado funcionamiento del sistema inmune, para la utilización de la glucosa y de los aminoácidos. El ácido fólico incrementa el apetito y tiene un papel fundamental en el bienestar emocional y mental.

Podemos encontrar ácido fólico sobretodo en verduras sobre todo las crudas. Otros alimentos que pueden proporcionar ácido fólico son los órganos de animales, el huevo, los espárragos, los champiñones, nueces, lentejas, levadura, judías y cacahuets.

Por otra parte, no tener los niveles adecuados de este ácido en el organismo, puede producir mareos, fatiga, irritabilidad, torpeza mental, depresión y nervios.

La vitamina B12. Es importante para la formación de glóbulos rojos y para el equilibrio del sistema nervioso central. También desempeña un papel muy importante en el metabolismo del cuerpo junto al ácido fólico. Esta vitamina B12 se puede encontrar en el pescado, el marisco, la carne y los huevos.

Deficiencias en vitamina B12 se asocia a muchos trastornos mentales. Entre ellos: los más relevantes son la psicosis, la pérdida de memoria y las confusiones mentales. Algunos elementos que contienen ciertos alimentos como el mercurio o algunos metales pueden entorpecer la asimilación de la vitamina B12. Más efectos sobre bajos niveles de B12 son la fatiga la depresión, disminución de reflejos e hipersensibilidad a la luz y a los ruidos.

Se ha comprobado que aumentar los niveles de ácido fólico y de vitamina B12 puede ayudar a revertir la depresión en pacientes aquejados de este trastorno.

La vitamina C juega un papel fundamental en la conversión de dopamina a norepinefrina en el cerebro. Es la vitamina que participa de nuestro instinto de supervivencia. La hormona adrenalina y el neurotransmisor norepinefrina estimula la respuesta de lucha/huida que innatamente tenemos los seres humanos.

Además, tiene la capacidad de generar ácido ascórbico que nos protege contra el envenenamiento que podemos sufrir de diversos metales que vienen en algunas comidas como el mercurio, el plomo, el cadmio y el cobre.

Para terminar, la vitamina C ayuda al cuerpo a asimilar el hierro procedente de los alimentos como los vegetales o los lácteos.

No quiero terminar este apartado sin hacer referencia a los minerales más importantes de nuestro cuerpo:

El hierro es clave para llevar oxígeno a través de la sangre dentro de nuestro cerebro. De él depende que nuestra mente funcione. Desempeña un papel clave en la formación de la serotonina, la dopamina y la noradrenalina.

Se sabe que en los hombres tiene unos efectos diferentes que en las mujeres. Y afecta más a nuestro hemisferio izquierdo que al derecho. Por lo que no es sorprendente que en los hombres un buen nivel de hierro se relacione con un aumento de la fluidez verbal.

La carne, el pescado, los huevos y vegetales como espinacas, el brócoli, las judías verdes o la soja, que contiene bastante hierro. Si buscas potenciar sus efectos haz lo siguiente: Combina alimentos ricos en vitamina C con altos en hierro.

El zinc es otro mineral innegociable en nuestro organismo. Interviene en la acción de numerosas enzimas, en la formación del núcleo de algunas células y en el metabolismo de los ácidos grasos. Estudios de la Universidad de Princeton observaron mucha deficiencia de zinc en niños con autismo e hiperactivos.

Para potenciar el zinc, los alimentos más apropiados son las nueces, las judías o habas, el huevo, los mariscos y la calabaza.

Capítulo 7

Reflexiones fundamentales a tener en cuenta para tomar acción: Sentido común y todo en exceso, aunque sea saludable es malo

«He visto pocos morir de hambre; de comer, cientos.»
BENJAMIN FRANKLIN

Come o incluye flavonoides a diario. Se sabe que estos se encargan de reparar el daño en las células del cerebro y además de las células que se encargan de la transmisión de información.

Alimentos con flavonoides:

- Cualquier tipo de té. En especial el verde y el negro.
- Frutos rojos.
- Consume frutas cítricas. Como el limón y la naranja.

Consume carbohidratos, pero no cualquier carbohidrato. Adiós pan, adiós pasta, adiós pizzas, adiós tartas de chocolate y hojaldre, adiós bollos industriales, a no ser que quieras seguir en una montaña rusa emocional el resto de tu vida.

Evita los picos de insulina que he mencionado anteriormente porque destrozamos neurotransmisores importantes del cerebro cada vez que te das un festival de bollería, pasta o pizzas.

Los verdaderos carbohidratos, los que realmente alivian y mejoran síntomas emocionales negativos son otros. Los que paso a citar ayudan a combatir la ansiedad, los cambios de humor, la irritabilidad e incluso la depresión.

Acostúmbrate a incluirlos en tu alimentación ante los antojos de los alimentos ya citados. Voy a citar los más importantes. Y debes saber que estos que cito te podrán

ayudar a levantar el estado de ánimo al hacer que tu cerebro libere serotonina, un neurotransmisor que se encarga de esa función en concreto.

- Todo vegetal verde: Acelgas, lechuga, espinacas y brócoli.
- Copos de avena. En el yogur son una gran opción para quedar saciado.
- Patata cruda o cocida.
- Arroz basmati.
- Calabazas.
- Zanahoria cruda, cocida, al horno o al vapor.

Los **huevos** serán parte fundamental. Como más te gusten. Ya sean cocidos, revueltos o en tortilla. Gracias al aminoácido que contienen (triptófano) ayudan a elevar el estado de ánimo y reducen la irritabilidad. Además, es un gran aliviador del estrés interactuando con la serotonina.

Acostumbra a echar **especias** en las comidas. Sobretudo utiliza especias antiinflamatorias. Algunas tienen propiedades muy importantes como antioxidantes o los deseados flavonoides. Entre ellas se encuentran:

- Canela.
- Cúrcuma.
- Jengibre.
- Ajo en polvo.

Consume ácidos grasos omega 3. Sobre todo, los que proceden de pescados azules o blancos y de algunos frutos secos como las nueces. También los obtienes del aceite de oliva utilizado para aliñar ensaladas.



Dicho todo esto, quiero dejar claras dos cosas.

La primera, es que la alimentación puede ayudarte a tener una mente más equilibrada pero no va a resolver los problemas personales que puedas tener. Es importante que entiendas que sin acción no hay motivación. Y si no decides dar un paso adelante e intentar solucionar tus problemas por tu cuenta, por mucho que cambies hábitos alimentarios, seguirás teniendo los mismos problemas.

Cambiar o consumir los alimentos que te propongo es un gran paso para el cambio. Es un potenciador importante para mantener una vida plena y consciente. No obstante, recomiendo que, si tienes problemas de autoestima, o si de verdad consideras que tienes problemas mentales, simplemente acude a un psicólogo. Te ahorrarás horas de libros de autoayuda. No hagas como yo. Ve a un buen psicólogo si de verdad lo consideras necesario y vive de verdad. Además, comiendo mejor, podrás controlar mejor algunos pensamientos ya que tus hormonas están de tu parte.

La segunda cosa a la que quiero hacer referencia es al sentido común. Ojo con volverse muy estricto. Si tu entorno familiar se rige por una serie de comidas y por los motivos que sean no puedes seguir todas las recomendaciones de este libro, no pasa absolutamente nada. Lo que sí que recomiendo es que trates de adaptar todas esas comidas a los alimentos mencionados en este libro. Pero sin volverse locos. Poco a poco comprobarás que prefieres comida real a comida basura. Sé paciente.

Hablo por ejemplo de añadir canela al yogurt, de introducir la cúrcuma en todas tus carnes y pescados, introducir un huevo o dos diarios a modo de merienda y cosas por el estilo. Experimenta, pero no te agobies. Lo importante es que sepas que a pesar de que un día no puedas comer de manera sana, al día siguiente vuelvas a ello sin problema.

Quiero terminar mis reflexiones apuntando que todo en exceso, aunque sea bueno, es malo, o empieza a ser poco productivo. No por comer muchísima fruta vas a estar más equilibrado. Ni por hincharte a frutos secos cada vez que te entren ganas de darte un atracón de donuts. Lo que mejor le puede venir a tu mente y a tu cuerpo es que comas cuando sientas necesidad de hacerlo. Cuando sientas que de verdad necesitas nutrirte y hacerlo hasta saciarte, pero con comida de verdad, como la que muestro en este libro.

También es importante no obsesionarse con las calorías consumidas. Yo suelo recomendar lo siguiente: Si te mueves mucho, consume más comida y si un día te mueves menos consume lo necesario para estar en tus calorías de mantenimiento.

Otro consejo es que, si adoras la comida procesada, o no puedes aguantar las ganas de consumirla, consúmela los días que más trabajo físico lleves a cabo. Es decir, si un día te apetece desayunar porras con chocolate y merendar tortitas con nata, ten

claro que ese mismo día entrenarás fuerte por la mañana o jugarás un partido y que por la tarde también tendrás una buena dosis de quema de grasas.

OTROS LIBROS DE EDITORIAL KAIZEN

Editorial Kaizen está orientada a la edición y distribución de libros de desarrollo personal, incluyendo el desarrollo de una salud plena, un cerebro ágil, una mentalidad triunfadora, una educación financiera etc.

¿Te gustaría estar al día de las actualizaciones para bajártelas gratuitamente? ¿O disfrutar de libros gratuitos en exclusiva y enterarte de los nuevos lanzamientos?

Pues entonces, **SUSCRÍBETE a nuestra lista de correo electrónico:** <http://eepurl.com/bs9IGz>

Esperamos que disfrutes de nuestros libros y te ayuden a convertirte en una mejor versión de ti mismo.

YA DISPONIBLES

- [Alimentos tóxicos: cómo detectarlos](#)

Adrián del Arco.

Con este libro aprenderás a detectar alimentos perjudiciales para tu salud en un supermercado, y a comparar entre diferentes marcas cuál es el mejor producto. Serás capaz de leer etiquetas alimentarias en tan solo 5 segundos, y de forma muy sencilla.

El libro contiene además ejemplos reales para que aprendas a poner en práctica lo aprendido, se comparan diferentes productos de diferentes marcas de pan de molde, jamón de york, chocolate, cereales...

- [10 alimentos que cambiarán tu vida.](#)

(Incluye 20 recetas)

Rubén González, Adrián del Arco.

10 alimentos fáciles de comprar que están al alcance de todos y de los que te puedes aprovechar desde hoy mismo. Estos alimentos inundarán tu cuerpo de nutrientes y energía raudales. ¿A qué estás esperando?

El libro contiene la descripción de las propiedades de cada alimento, recomendaciones de compra, preparación o consumo, y 2 recetas fáciles de elaborar con cada uno de ellos hasta un total de 20 recetas sanas y nutritivas

- [75 fantásticos acertijos de lógica.](#)

Explicación y respuesta con un sólo click.

M.S. Collins

Este libro te invita a desafiar tu mente y estimular tu habilidad de pensar de forma diferente. Tendrás que poner a prueba todas las partes de tu inteligencia: la agudeza, la imaginación, la perspicacia, la deducción, la creatividad, la memoria, la reflexión etc. ¿Te atreves?

- [Cura tu estómago para siempre.](#)

Incluye 15 recetas.

Rubén González.

Este libro provee de un método efectivo, simple, y natural que puede acabar con tus problemas para siempre. Tu úlcera estomacal no es realmente crónica, lo que son crónicas son las causas que la provocan, una vez que acabes con ellas, tu úlcera desaparecerá.

PRÓXIMAMENTE:

- **Los 10 hábitos de la gente feliz.**
Rubén González, Adrián del Arco.

UNA ÚLTIMA COSA...

Si te ha gustado este libro o lo has encontrado útil por algún aspecto, te estaría muy agradecido si pudieras publicar un breve comentario en Amazon.

Leo todos y cada uno de los comentarios, y tus consejos los tendré en cuenta para hacer que este libro aún mejor con la siguiente edición, que podrás descargarla gratuitamente.

Muchas gracias por tu apoyo, y hasta pronto.