

EI

MIRACULOUS POWER^{of}

Fruits & Vegetables



Descubra los poderes curativos ocultos
de las frutas y las verduras para reforzar su
sistema inmunitario y agudizar su claridad
mental,

Descargo de responsabilidad

Este libro electrónico se ha redactado únicamente con fines informativos. Se ha hecho todo lo posible para que este libro electrónico sea lo más completo y preciso posible. Sin embargo, puede haber errores de tipografía o de contenido. Además, este libro electrónico proporciona información sólo hasta la fecha de publicación. Por lo tanto, este libro electrónico debe utilizarse como una guía, no como la fuente definitiva.

El propósito de este libro electrónico es educar. El autor y el editor no garantizan que la información contenida en este libro electrónico sea totalmente completa y no serán responsables de ningún error u omisión. El autor y el editor no tendrán ninguna responsabilidad ante ninguna persona o entidad con respecto a cualquier pérdida o daño causado o supuestamente causado directa o indirectamente por este libro electrónico.

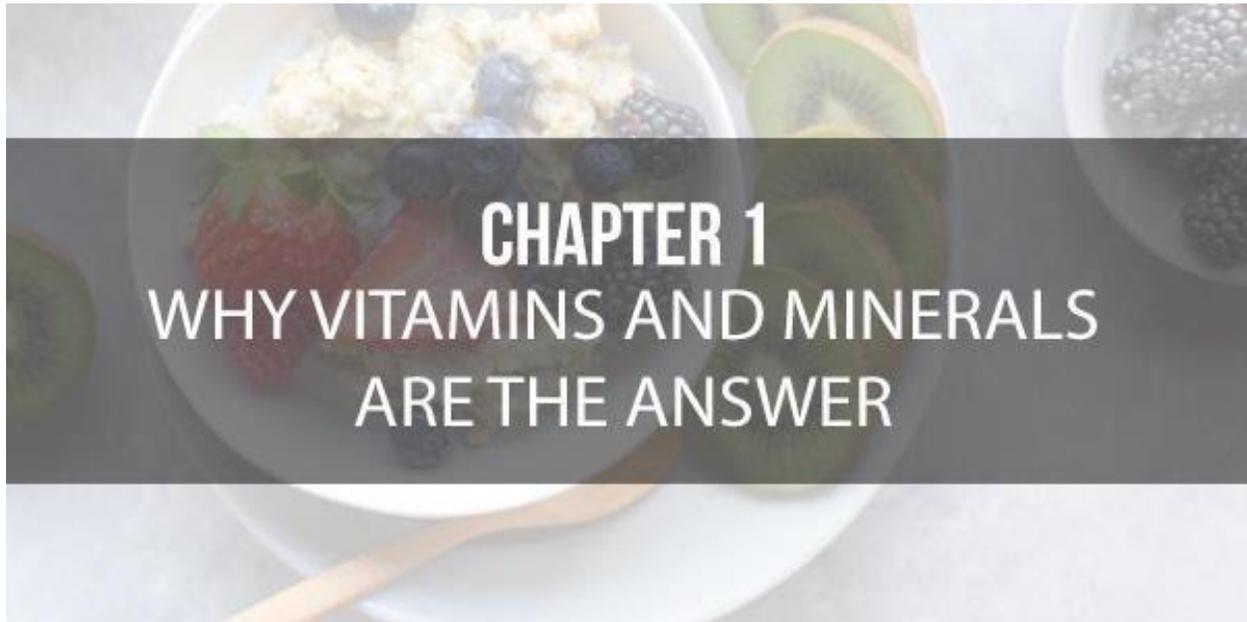
EL PODER MILAGROSO DE LAS FRUTAS Y VERDURAS

Índice de contenidos

Capítulo 1: Por qué las vitaminas y los minerales son la respuesta.....	6
Empezar con verduras y frutas es la solución	9
Capítulo 2: Introducción a las vitaminas.....	12
Vitaminas liposolubles	13
Vitaminas hidrosolubles.....	15
Capítulo 3: Introducción a los minerales y otros nutrientes sorprendentes de las frutas y verduras	18
Otros micronutrientes esenciales	20
Capítulo 4: Frutas y verduras para el rendimiento deportivo	23
Las principales frutas y verduras que mejoran el rendimiento deportivo.	24
Remolacha	24
Patatas	25
Espinacas.....	25
Col rizada	25
Setas	26
Zanahorias	27
Manzanas	27

Capítulo 5: Frutas y verduras increíbles para el estado de ánimo, la energía, la belleza y mucho más	29
Brócoli y verduras de hoja verde para la belleza y el embarazo	30
Pimienta de Cayena para perder peso, testosterona y más	32
Saúco para la inflamación	34
Capítulo 6: Cómo los antioxidantes le ayudan a vivir más tiempo	37
Capítulo 7: Cómo utilizar las frutas y verduras para mejorar la salud	40
¿Cuántas frutas y verduras necesita realmente?	41
Los peligros de un exceso de frutas y verduras	42
Capítulo 8: Crear una dieta rica en frutas y verduras	44
La estrategia: El objetivo es la variedad	45
Cómo aumentar la variedad de frutas y verduras	47
Capítulo 9: ¿Qué pasa con los suplementos multivitamínicos?	49
Capítulo 10: Conclusión - Su plan para una mayor salud	52

Capítulo 1: Por qué las vitaminas y los minerales son la respuesta



Muchos de nosotros deseamos tener más energía, mejores abdominales y una mayor concentración. Asimismo, a menudo nos encontramos deseando tener una piel o un pelo mejor. Nos gustaría poder *dormir* mejor por la noche, y desearíamos que fuera un poco más fácil despertarnos (estos dos últimos puntos están relacionados, por cierto).

Esto ha dado lugar a la aparición de numerosas industrias, todas ellas creadas para ayudarnos a sentirnos, tener un mejor aspecto y rendir más. Nos gastamos cantidades ingentes de dinero en productos para el cuidado de la piel, en suplementos para el sueño y en inscripciones en gimnasios. Probamos todo tipo de cosas locas, ya sea tumbarse en una cama de suaves pinchos

EL PODER MILAGROSO DE LAS FRUTAS Y VERDURAS
para mejorar el sueño (¡sí, es algo real!), llevar gafas de sol que
bloquean el azul durante todo el día...

día, o llevando cristales de curación de energía (¡que son tan efectivos como desear con fuerza!).

Probamos estas cosas porque buscamos respuestas y estamos desesperados. Estamos dispuestos a probar *cualquier cosa*. Y esperamos, cada vez, estar a punto de tropezar con la respuesta y desbloquear todo nuestro potencial.

Esperamos que UNA de estas cosas nos dé la respuesta y nos ayude a sentirnos GRANDES como sabemos que realmente podemos hacer.

Pero muy pocas de estas estrategias suponen una diferencia notable.

¿El problema? Estamos complicando demasiado las cosas. Y esto se debe en gran medida a la enorme cantidad de marketing que nos lanzan a diario.

En realidad, mejorar el aspecto y la sensación es muy sencillo: se trata de lo básico.

Considere lo que es muy probable que sea su estilo de vida actual y su dieta actual. Levante la mano si alguno de estos puntos se aplica a usted:

- No consigues tus cinco frutas y verduras al día
- Comes muchos alimentos procesados y comidas preparadas
- Vas al gimnasio 3 veces a la semana o menos, y no te mueves mucho el resto del tiempo

- No duermes lo suficiente

- Se encuentra en un estado de estrés crónico debido a las presiones laborales, familiares y financieras
- Pasas gran parte de tu tiempo libre en el sofá, viendo dibujos animados
- Pasas más de ocho horas al día mirando la pantalla del ordenador, con la espalda encorvada, mirando una pantalla brillante
- Apenas pasas tiempo al aire libre
- Bebes agua del grifo contaminada
- Respiras aire dañino lleno de smog

Este es un panorama bastante sombrío, pero es cierto para MUCHOS de nosotros. No comemos suficientes verduras, no dormimos, nos atiborramos de alimentos azucarados y estamos estresados todo el tiempo. Luego nos preguntamos por qué no nos sentimos al 100%.

Incluso si la mayoría de estas cosas son correctas, la verdad es que nuestro estilo de vida moderno es absolutamente terrible para nuestra salud. Esto es cierto hasta el hecho de que la mayoría de nosotros somos demasiado cómodos - nos hemos "adaptado" a un estilo de vida cómodo y domesticado, y por lo tanto nuestros cuerpos han olvidado cómo lidiar con el estrés o las dificultades.

Por ejemplo, salir al aire libre. La mayoría de nosotros no lo hacemos lo suficiente, lo que significa que no estamos recibiendo el importante estímulo de la luz solar, que ayuda a

EL PODER MILAGROSO DE LAS FRUTAS Y VERDURAS
estimar al cuerpo a producir vitamina D, que a su vez regula
cosas como las hormonas

la producción, el sueño, el estado de ánimo... ¡incluso el apetito! Sin ese importante aporte (llamado "zeitgebers externo" en la literatura científica) nuestro cuerpo pierde parte de su ritmo natural y ciertos procesos se interrumpen.

Pero también está el enorme beneficio de estar en el frío. Incluso cuando no hay sol, estar al aire libre ayuda a aumentar los niveles de testosterona, a fortalecer nuestro sistema inmunológico e incluso a mejorar nuestra capacidad para regular nuestra propia temperatura corporal. ¿No es de extrañar que siempre nos sintamos "acartonados" cuando nunca entrenamos esta parte de nuestra salud?

Incluso pasar tiempo descalzo en la tierra (que entrena los pequeños músculos del pie), incluso sumergirse en el agua y contener la respiración (que entrena los pulmones y mejora el equilibrio de CO₂)... todas estas son cosas que nuestro cuerpo anhela. Y no se las estamos dando.

Y nuestros cuerpos se deterioran masivamente como resultado. Compara un lobo en la naturaleza con un perro doméstico con sobrepeso y mimado. ¿Cuál es más sano?

Tú eres ese perro doméstico. Además de un estilo de vida extremadamente estresante y la falta de sueño...

Empezar con verduras y frutas es la solución

Empezar por las verduras y las frutas es la solución.

¿Por qué?

Bueno, está muy bien que te diga que debes hacer ejercicio durante todo el día, y que debes comer perfectamente, y que debes darte largos baños en agua helada por la mañana.

El problema es que no tenemos tiempo para eso y nuestros cuerpos están ahora tan mal adaptados que no lo soportarían.

Incluso arreglar tu dieta -deshacerte de toda esa comida procesada no deseada, reducir el número de calorías totales, obtener más fibra, reducir los carbohidratos simples... es un lo de trabajo y puede llegar a ser bastante complicado.

Por eso, el mejor lugar para empezar es arreglar uno de los *mayores* problemas de la vida moderna. Esto es: la falta de micronutrientes.

Los micronutrientes son vitaminas, minerales, aminoácidos, ácidos grasos, antioxidantes y otros ingredientes activos presentes en los alimentos que nuestro cuerpo utiliza para una gran variedad de fines.

Lo que mucha gente no sabe es que *somos* literalmente lo que comemos. Se oye mucho esto, pero mucha gente asume que es una especie de metáfora. Pero no: tu cuerpo toma los nutrientes que consumes y luego los utiliza para *reconstruir* tu cuerpo.

Por ejemplo, los huesos están formados en parte por calcio y magnesio. Éstos también ayudan a fortalecer el tejido conectivo

(tendones y ligamentos), los dientes y las uñas. Los tejidos conectivos también se benefician del colágeno (presente en el caldo de huesos), que también ayuda a mejorar la piel.

Si pudieras incluir más fruta y verdura en tu dieta, te convertirías en la versión más sana y eficaz de ti mismo. Y eso, a su vez, podría darte la energía y la fuerza de voluntad para hacer el resto.

Las frutas y las verduras pueden incluso sobrecargar su metabolismo, ayudándole a quemar mucha más grasa.

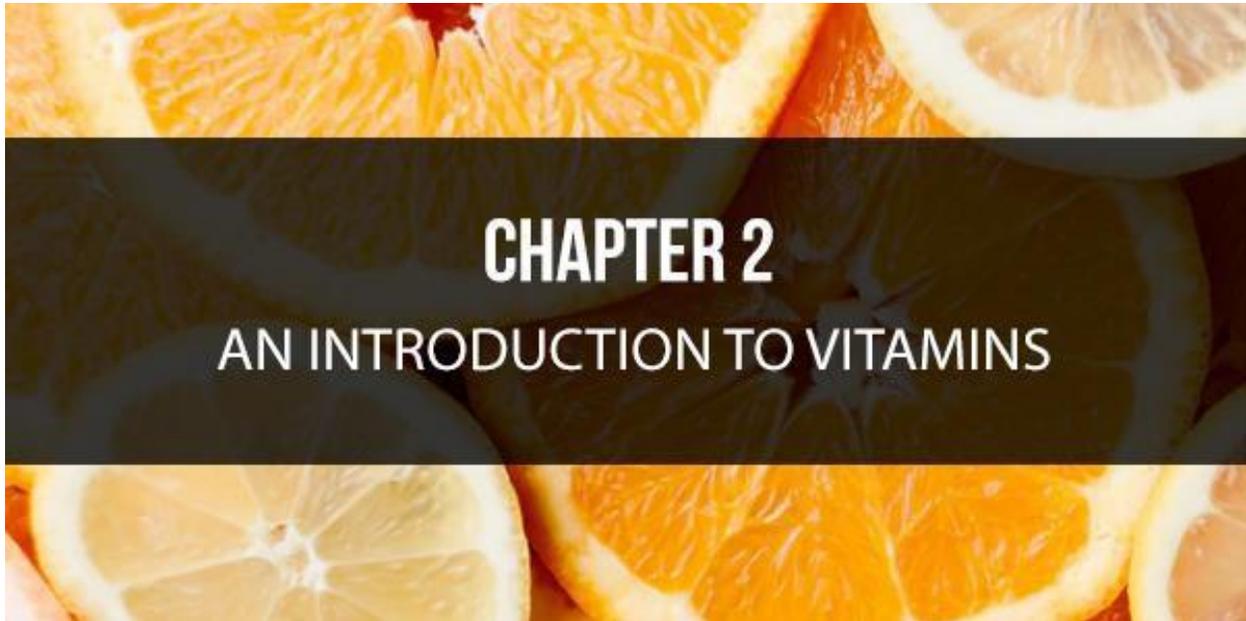
Como veremos en el resto de este libro, arreglar su consumo de frutas y verduras no tiene por qué ser difícil. Si eres estratégico, con unos simples cambios puedes transformar tu salud y bienestar.

En este libro también se describen muchas otras formas sorprendentes y complejas en las que las frutas pueden mejorar su salud y su rendimiento, algunas de las cuales son absolutamente transformadoras del aspecto y la sensación.

Sabrás con precisión qué frutas y verduras necesitas para curar *cualquiera* de tus males actuales, y sabrás exactamente cómo conseguirlas.

Vamos a ello.

Capítulo 2: Introducción a Vitaminas



Antes de seguir adelante, examinemos más detenidamente los beneficios específicos de las frutas y verduras. Y, por supuesto, el primer lugar para empezar es mirando el contenido de vitaminas.

Quizá le sorprenda saber que las vitaminas se descubrieron hace menos de 100 años. Hasta que se descubrieron oficialmente, los médicos sabían que ciertos alimentos ayudaban en determinadas condiciones físicas, pero no entendían por qué. Por ejemplo, la Armada británica ya llevaba una provisión de limas en 1975 porque los médicos habían descubierto que comer una determinada cantidad cada día, o beber el zumo, evitaba que los marineros sufrieran escorbuto.

Sin embargo, no fue hasta 1912 cuando Casimir Funk, trabajando en el Reino Unido y más tarde en los Estados Unidos, inventó el término "vitaminas", que más tarde se convertiría en vitaminas.

El estudio de las vitaminas ha progresado desde entonces, y aunque la mayoría de nosotros conocemos los nombres de las vitaminas más comunes, no siempre entendemos lo que hacen.

Hay dos tipos de vitaminas. Son las vitaminas liposolubles y las vitaminas hidrosolubles.

Las vitaminas liposolubles son aquellas que el cuerpo es capaz de almacenar. Esto significa que si no se utilizan todas las vitaminas que se consumen, pueden almacenarse en el cuerpo para utilizarlas cuando el organismo las necesite.

La ventaja obvia de las vitaminas liposolubles es que si su dieta carece temporalmente de una de estas vitaminas, es menos probable que sufra una deficiencia. La desventaja de este tipo de vitaminas es que si se consume una cantidad excesiva de una de ellas, el cuerpo es incapaz de eliminar el exceso y se puede sufrir una sobredosis de vitaminas.

Vitaminas liposolubles

Las vitaminas liposolubles más conocidas son la vitamina A, la vitamina D, la vitamina E y la vitamina K.

La vitamina A ayuda a mantener la piel hidratada, así como a garantizar que las membranas mucosas se mantengan húmedas, flexibles y suaves. También ayuda a mantener una vista sana en condiciones de poca luz, así como a mantener sano el sistema reproductivo y a promover el crecimiento sano de los huesos. Las fuentes de vitamina A son la leche entera, la mantequilla, los huevos y el hígado. Los carotenoides, una forma de vitamina A, se encuentran en las verduras y frutas de color rojo, amarillo y verde oscuro.

La vitamina D es esencial para que el cuerpo absorba el calcio. Por lo tanto, es responsable de la salud de los dientes y los huesos, al igual que el calcio.

Sin embargo, ambas son necesarias y actúan conjuntamente. La vitamina D suele añadirse a los alimentos "fortificados", como las grasas para untar y los cereales. También se conoce como la vitamina del sol, ya que la principal fuente de vitamina D proviene de la luz solar.

La vitamina E se encarga de mantener sanos los músculos, el sistema nervioso y el sistema reproductor. También es un antioxidante. Al ser soluble en grasa, se almacena en el cuerpo y puede ayudar a proteger las células del cuerpo de los efectos de los radicales libres, que son perjudiciales para otras células del cuerpo.

Las fuentes de vitamina E son los cereales integrales, los frutos secos, el aceite de germen de trigo y las verduras de hoja verde.

Se cree que una sobredosis de vitamina es peligrosa.

La vitamina K es la principal responsable de la coagulación de la sangre. Sin ella, cada vez que te cortes correrías el riesgo de morir desangrado.

Esta vitamina también produce tejidos renales y óseos. Las fuentes de vitamina K son el hígado, el queso, los cereales, las verduras de hoja verde oscura y la fruta. También es producida en los intestinos por las bacterias amistosas.

Las vitaminas hidrosolubles no pueden almacenarse en el organismo. Esto significa que si se consume demasiada cantidad de una de estas vitaminas, la cantidad que no se utiliza se elimina a través de la orina. La ventaja de las vitaminas hidrosolubles es que es poco probable que sufra una sobredosis.

La desventaja de estas vitaminas es que puede ser necesario ingerir mayores cantidades, ya que no se pueden almacenar. Si su dieta es deficiente en una de estas vitaminas, aunque sea por poco tiempo, puede sufrir síntomas de deficiencia vitamínica como resultado, no hay suministro de respaldo almacenado en su cuerpo.

Vitaminas solubles en agua

Las vitaminas hidrosolubles más conocidas son la vitamina C y todo el grupo de vitaminas B.

La vitamina C también se conoce como ácido ascórbico. Ayuda a mantener los tejidos conectivos del cuerpo, es decir, el entramado de músculos, grasas y huesos. También ayuda a curar las heridas acelerando la producción de nuevas células, es un antioxidante y ayuda al organismo a

absorber el hierro. Otra función de la vitamina C es proteger el sistema inmunitario del organismo para que pueda combatir las infecciones.

Las fuentes de vitamina C son la fruta, los zumos de fruta y las verduras. El grupo de vitaminas B está formado por la B1 o tiamina, la B2 o riboflavina, la B3 o niacina, la B6 o piridoxina y la B12 o cianocobalamina. Este grupo de vitaminas se ocupa esencialmente de mantener el buen funcionamiento del organismo.

La vitamina B1 es esencial para ayudar al organismo a metabolizar la energía de las grasas, el alcohol y los hidratos de carbono. Las fuentes de esta vitamina son la carne magra de cerdo, los cereales no refinados, las semillas y los frutos secos.

La B2 ayuda al organismo a utilizar y digerir los hidratos de carbono y las proteínas y mantiene un apetito saludable. Las fuentes de B2 son el pescado, las aves de corral, la carne, la leche y los huevos. La levadura de cerveza es una buena fuente de esta vitamina, al igual que las verduras de hoja oscura.

La vitamina B3 es esencial para el crecimiento adecuado y para permitir que el oxígeno fluya a través de los tejidos del cuerpo. También es responsable de mantener un apetito saludable. Las fuentes de vitamina B3 incluyen el pan y los cereales fortificados y la carne.

La vitamina B6 se encarga de obtener los nutrientes y la energía

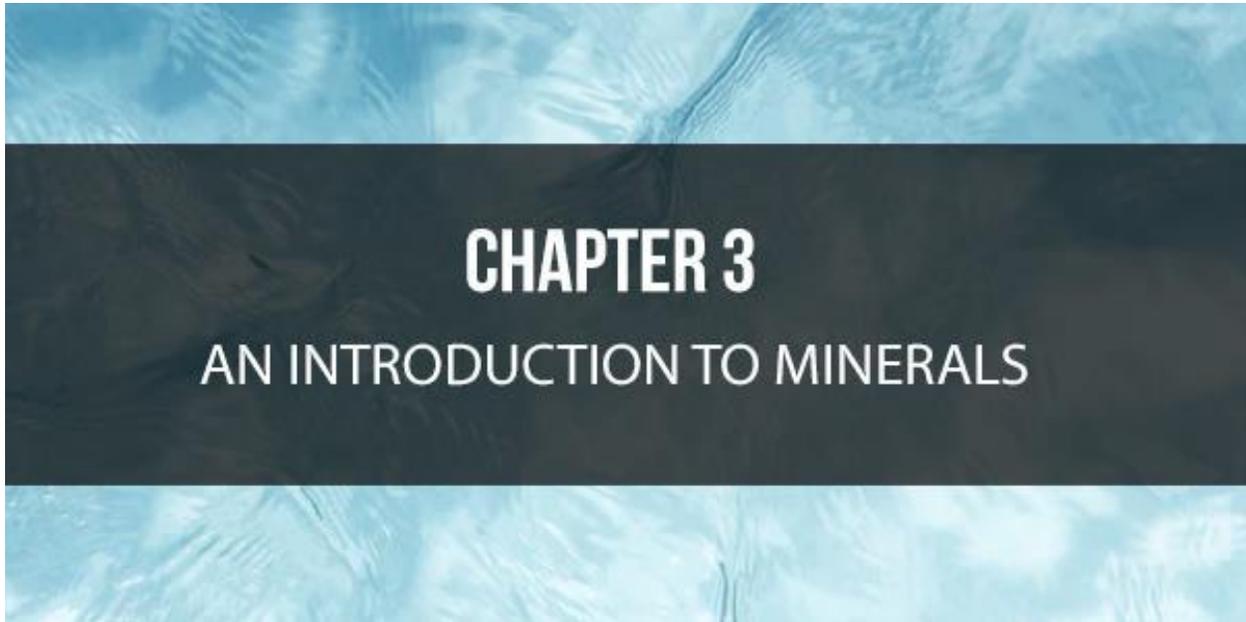
EL PODER MILAGROSO DE LAS FRUTAS Y VERDURAS
de los alimentos que ingerimos. Ayuda a prevenir las
enfermedades del corazón al eliminar el exceso de homocisteína
de la sangre. Entre las fuentes de B6 se encuentra la soja,

significa, frutos secos, huevos, cereales integrales, pescado, cordero, oporto, pollo y leche.

La vitamina B12 ayuda a producir glóbulos rojos sanos. También permite al organismo transmitir mensajes entre las células nerviosas del cuerpo, lo que nos permite oír, movernos, pensar y realizar las actividades cotidianas normales. La producen las bacterias del intestino delgado. Esta vitamina se añade a muchos alimentos, incluidos los cereales, y aunque es una vitamina hidrosoluble, puede almacenarse en el hígado. Las fuentes de B12 incluyen las aves de corral, el pescado, la leche, la carne y los huevos.

La mejor manera de asegurarse de que ingiere suficientes vitaminas hidrosolubles y liposolubles es llevar una dieta equilibrada. Si cree que puede tener una carencia de algunas vitaminas, debe consultar a un médico para que le aconseje.

Capítulo 3: Introducción a los minerales y otros nutrientes sorprendentes de las frutas y verduras



Mientras que las frutas suelen estar repletas de vitaminas, los minerales tienden a provenir más de las verduras, aunque no te equivoques, tanto las frutas como las verduras están repletas de ambas.

Así pues, una buena pregunta para empezar podría ser: ¿cuál es la diferencia entre una vitamina y un mineral?

Mientras que las vitaminas son orgánicas y, por tanto, suelen ser bastante volátiles (pueden descomponerse con el calor, el aire y los ácidos), los minerales son, por el contrario, inorgánicos. De hecho, un mineral puede ser un metal o una roca, algo que

nunca

de lo que te hace ser un bloque fundamental en lo que te hace *a ti*.

Pero lo cierto es que los minerales *son* cruciales para el funcionamiento saludable del cuerpo humano. El hierro, por ejemplo, es un mineral crucial que el cuerpo utiliza para fabricar hemoglobina, los glóbulos rojos que recorren el cuerpo transportando oxígeno. Sin este proceso, sería imposible suministrar energía a todo el cuerpo para las innumerables funciones cruciales que se llevan a cabo, como la respiración, la digestión y otras.

Normalmente, los minerales suelen tener un papel algo más fundamental en los elementos estructurales del cuerpo humano, y en los elementos más duros. Por ejemplo, los minerales forman los huesos, los tendones y los ligamentos.

Sin embargo, los minerales también desempeñan un papel en la conducción. Al fin y al cabo, el cuerpo funciona con electricidad, y mantener la carga correcta es crucial para el funcionamiento saludable de nuestros músculos y cerebro. Por eso, un equilibrio incorrecto de sodio y potasio puede provocar calambres, ya que el cuerpo no puede enviar mensajes correctamente a los músculos. Asimismo, la falta de calcio puede reducir la fuerza, ya que es necesario para manejar la carga en las células musculares.

¿Sabías que? La diferencia entre una fruta y una verdura se basa en la semilla o el hueso. ¡Las verduras no las tienen! Entre los alimentos que tienen categorizaciones sorprendentes están: los tomates (fruta), el coco (fruta), el aguacate (fruta) y el pepino (fruta).

Otros micronutrientes esenciales

Además de ser ricas en vitaminas y minerales, las frutas y verduras son también una rica fuente de los otros dos nutrientes esenciales. Los otros nutrientes esenciales son: los ácidos grasos esenciales y los aminoácidos esenciales.

El término "esencial" significa que estas sustancias no pueden ser sintetizadas *por* el organismo, por lo que deben obtenerse de nuestra dieta. Y tal vez esto debería ser también una pista sobre el gran problema que supone que el 99% de nosotros *no* las obtenga de esa manera.

Entonces, ¿qué hacen estos nutrientes?

Pues bien, los aminoácidos son esencialmente los componentes de las proteínas. Obtenemos muchos de ellos de la carne, y nuestro cuerpo descompone esos componentes para reconstruir nuestros tejidos. Como vimos al principio de este libro, *¡somos literalmente lo que comemos!*

Por ello, los aminoácidos y las proteínas, por extensión, son tan

EL PODER MILAGROSO DE LAS FRUTAS Y VERDURAS
importantes para los culturistas y los atletas que intentan
desarrollar sus músculos.

Las investigaciones sugieren que el equilibrio óptimo para los deportistas es de 1 gramo de proteína por cada kilo de peso corporal. La proteína también tiene otros beneficios: es mucho más difícil de convertir en grasa, por ejemplo, y tiene un efecto termogénico, lo que significa que el simple hecho de digerirla quemará calorías.

Por lo tanto, muchas personas se esforzarán por encontrar fuentes de proteínas procedentes de la carne y comerán grandes cantidades de pollo para aumentar su musculatura. ¡Esto puede llegar a ser un trabajo duro! Pero lo que olvidan es que las verduras e incluso las frutas también contienen proteínas (aunque las verduras son ligeramente superiores en este sentido).

No te limites a contar las proteínas que has obtenido de ese batido de proteínas y del pollo, piensa en la cantidad que hay en el brócoli que *está al lado* del pollo.

Los aminoácidos también desempeñan otras muchas funciones en el organismo y se utilizan para producir enzimas digestivas, neurotransmisores (sustancias químicas del cerebro) y mucho más. También pueden hacer cosas como crear

Por último, las frutas y verduras contienen ácidos grasos esenciales. Se trata de grasas importantes que nos ayudan a absorber mejor otras frutas y verduras, y que además aportan una serie de beneficios adicionales, como la mejora de la función

EL PODER MILAGROSO DE LAS FRUTAS Y VERDURAS
cerebral (¡el cerebro está compuesto por una gran cantidad de
grasa!).

El omega 3 es uno de los ácidos grasos esenciales más potentes que existen y tiene una GRAN cantidad de beneficios sorprendentes. A menudo, pensamos que el omega 3 es algo que obtenemos del pescado, pero en realidad también existe en buenas cantidades en las algas marinas, las semillas de cáñamo, las nueces, las alubias rojas, la soja y más.

Capítulo 4: Frutas y verduras para el rendimiento deportivo



Cuando piensas en una dieta para ganar músculo, probablemente tu mente se dirija a las opciones clásicas. Es probable que te centres principalmente en fuentes de proteínas como el pollo, el atún y los huevos. La dieta de un atleta no debería consistir más que en meta y arroz al vapor, ¿verdad?

Pero éste no es ni mucho menos el único tipo de alimento que va a ser útil para construir músculo y mejorar el rendimiento. De hecho, para el culturismo, el sprint, la natación, las carreras de larga distancia y cualquier otro tipo de actividad atlética es muy importante llevar una dieta equilibrada que incorpore una amplia gama de grupos de alimentos diferentes.

En particular, es *crucial* que tome sus frutas y verduras.

¿Está interesado en tomar suplementos para aumentar su rendimiento deportivo? Lo que podría interesarle es saber que el consumo de frutas y verduras puede ser *más eficaz*, además de costar mucho menos y tener un sinfín de otros increíbles beneficios para la salud.

He aquí algunos ejemplos.

Las principales frutas y verduras que mejoran el rendimiento deportivo

Remolacha

La remolacha es, con diferencia, una de las verduras más importantes para la formación de músculos y para los deportistas de todo tipo.

Y es que la remolacha es uno de los alimentos más eficaces del mundo para aumentar el óxido nítrico. El óxido nítrico es un "vasodilatador" natural. Esto significa que puede hacer que los vasos sanguíneos (venas y arterias) se dilaten (ensanchen) favoreciendo así el flujo de oxígeno y nutrientes por el cuerpo. El resultado es que los músculos reciben más oxígeno y energía durante el entrenamiento y más nutrientes para mejorar la recuperación.

Esto puede ayudarle a levantar más repeticiones, a correr

EL PODER MILAGROSO DE LAS FRUTAS Y VERDURAS
distancias más largas y a recuperarse más rápidamente.

Patatas

A menudo se hace creer que los carbohidratos son los malos, pero en realidad son muy importantes para la construcción de músculo y para el entrenamiento físico en general. Las patatas son una buena elección de carbohidratos porque también tienen un alto contenido en fibra, en vitamina C (que mejora la recuperación) y son bajas en calorías. Consúmalas después de un entrenamiento y la energía irá directamente a los músculos en lugar de a la cintura.

Espinacas

Las espinacas son una verdura con alto contenido en proteínas y una buena fuente de fitoesteroides. Estos no tienen nada en común con los esteroides anabólicos, pero pueden tener un efecto similar, y algunos estudios sugieren que son una buena opción para fomentar la construcción de músculo y la producción de testosterona.

Kale

La col rizada es la verdura más rica en calcio. El calcio es realmente muy importante para tus entrenamientos, no sólo ayuda a fortalecer los huesos sino que también refuerza tu tejido conectivo y ayuda a fortalecer las contracciones para una mayor potencia explosiva durante los entrenamientos.

La col rizada está muy de moda ahora por su alto contenido en

EL PODER MILAGROSO DE LAS FRUTAS Y VERDURAS
proteínas y su bajo nivel de calorías. Sin embargo, ¡es una pena
que cueste un poco!

Setas

Las setas no son técnicamente frutas *ni* verduras, pero se encuentran en el mismo pasillo y son seguras para los veganos, por lo que se pueden incluir aquí. Las setas no sólo son otra gran fuente de proteínas, sino que también aportan una amplia gama de beneficios y ventajas adicionales para la salud. Están repletas de minerales, pueden favorecer la recuperación del entrenamiento y mucho más.

Seguramente es sólo cuestión de tiempo que empecemos a ver batidos de proteínas de setas en las tiendas de productos naturales.

El otro beneficio sorprendente de las setas es que contienen vitamina D. De hecho, ¡son una de las pocas fuentes dietéticas de vitamina D! (Otra es el pescado azul).

Esto es importante, ya que la vitamina D se considera un regulador hormonal maestro, y es responsable de fomentar la producción de testosterona en particular, una de las principales hormonas anabólicas para construir músculo y quemar grasa.

Además, recientemente se ha demostrado que la vitamina D es *mucho más potente* que la vitamina C a la hora de reforzar el sistema inmunitario y prevenir resfriados y gripes. Como cualquier atleta sabe, un resfriado puede ser suficiente para desbaratar por completo el plan de entrenamiento de un atleta, lo que a su vez puede ser la diferencia entre la victoria y el fracaso.

Zanahorias

Las zanahorias son, en general, saludables y una gran fuente de vitamina A, C y K. Sin embargo, lo realmente interesante de ellas es la luteína, que puede ayudar a aumentar los niveles de energía y mejorar la eficiencia de las propias mitocondrias.

Sus mitocondrias son las fábricas de energía de sus células que convierten la glucosa en ATP (la glucosa es el azúcar que proviene de los carbohidratos, y el ATP es la forma de energía utilizable en su cuerpo). En resumen, esto significa que con las zanahorias y otras fuentes de luteína, puede correr más rápido y que quemará más calorías incluso cuando esté descansando.

En un estudio, se dio a las ratas luteína (que necesita una fuente de grasa para ser absorbida, como la leche) y se comprobó que empezaron a correr largas distancias *voluntariamente* en su rueda, quemando mucha más grasa al hacerlo.

Manzanas

Las manzanas son ricas en vitamina C, que es otra vitamina crucial para mejorar el sistema inmunitario y ayudar a los deportistas a entrenar más tiempo y con más intensidad sin falta. La vitamina C también contribuye a la reparación del tejido muscular, aumenta la serotonina para ayudar a la recuperación mental, e incluso aumenta la producción de testosterona y óxido nítrico cuando se combina con el zinc.

Además de todo esto, las manzanas también son muy ricas en fibra, que puede ayudar a mejorar los movimientos intestinales, la absorción de los alimentos, la presión arterial, y más. La fibra también es clave para apoyar un microbioma saludable, que a su vez puede apoyar un sistema inmunológico saludable, mejor estado de ánimo, pérdida de peso, y mucho más.

Capítulo 5: Frutas y verduras increíbles para el estado de ánimo, la energía, la belleza y Más



Entonces, ¿no está especialmente interesado en perder peso?
¿Quizá ya está contento con su talla? (¡Bien por ti!)

¿Quizás no eres un deportista? ¿Quizás no tienes problemas de salud notables?

La fruta y la verdura son para *todos*. Y para que quede claro, aquí hay más ejemplos de frutas y verduras con diferentes beneficios para la salud.

Brócoli y verduras de hoja verde para la belleza y Embarazo

Sí, la fruta y la verdura pueden ayudarte a estar más guapa. ¡Y eso es cierto incluso con algo tan simple como tu humilde brócoli!

El brócoli es quizás un poco menos "exótico" si lo comparamos con otras frutas y verduras superalimentarias de esta lista. Pero no dejes que eso te engañe: sigue siendo un alimento increíblemente nutritivo que todo el mundo debería consumir más.

Para empezar, el brócoli es una buena fuente de fibra y, una vez más, puede ayudar a mejorar su digestión, sus movimientos intestinales y mucho más. Además, el brócoli también tiene un alto contenido de vitaminas K, vitamina C, fibra, potasio, colágeno, hierro, calcio y mucho más.

Empecemos por el colágeno. Es algo que todos necesitamos pero que muy pocos consiguen. Se ha demostrado que el colágeno mejora la función cerebral y combate el Alzheimer, también ayuda a reducir el dolor de espalda, mejora la elasticidad de la piel, fortalece las uñas, combate el síndrome del intestino permeable, combate el dolor de rodilla y, en general, endurece tus tendones, ligamentos y huesos.

Por eso comidas como el caldo de huesos son tan increíblemente buenas para nosotros. Y ahora una investigación reciente sugiere una razón aún más poderosa por la que el colágeno podría ser

tan importante. Los investigadores ahora sospechan que los seres humanos habrían vivido una vez principalmente por

comer médula ósea de los cadáveres de los animales. El argumento es que los cazadores-recolectores podían estar mal equipados para enfrentarse a grandes presas. Sin embargo, éramos muy buenos rastreando a nuestras presas y siguiéndolas.

Lo que probablemente habría sucedido a menudo, es que habríamos seguido a los antílopes y otros animales hasta el punto de ser atacados y matados por animales como leones y tigres. Entonces habrían despojado a esos animales de toda su carne, dejando atrás el esqueleto. Es entonces cuando los humanos, astutos e ingeniosos, habrían llegado, abierto los huesos con nuestras manos táctiles y luego comido el nutritivo colágeno de su interior.

Si esto es cierto, entonces evolucionamos en un entorno en el que consumíamos grandes cantidades de los componentes de los huesos. Y ahora nos encontramos en un mundo en el que rara vez obtenemos estos nutrientes cruciales. Si es así, ¡el brócoli puede ser aún más beneficioso de lo que suponíamos al principio!

Las madres embarazadas deberían considerar comer más brócoli y más verduras en general. Esto se debe a que tanto el brócoli como muchas hojas de ensalada son una buena fuente de folato, que es algo que se recomienda consumir a todas las madres. No consumir suficiente folato aumenta el riesgo de complicaciones en el embarazo, y por eso muchas madres

EL PODER MILAGROSO DE LAS FRUTAS Y VERDURAS
intentan obtener más artificialmente mediante el uso de
suplementos para el embarazo.

Aquí es donde es importante señalar las importantes ventajas de obtener más nutrientes de la dieta en lugar de los suplementos. Si bien es cierto que puede beneficiarse de los suplementos, la clave está en el nombre. Están pensados para *complementar* su dieta habitual.

Es decir, deben tomarse como complemento de la dieta habitual, y no como alternativa. Los nutrientes de la dieta son mucho más eficaces que los que se toman en forma de píldora, ya que se combinan con *otros numerosos* nutrientes, grasas, fibras y otros elementos.

Todo ello contribuye a mejorar la absorción de los elementos clave y eso los hace mucho más eficaces. Lo que hay que reconocer es que el cuerpo humano evolucionó estando expuesto a estos alimentos y, por lo tanto, está óptimamente diseñado para extraer el valor nutricional en esta forma.

No está diseñado para consumir nutrientes en forma sintética. Por eso muchos le dicen que no tome pastillas de vitaminas con el "estómago vacío". Funcionan *mejor* como alimentos.

Pimienta de Cayena para perder peso, testosterona y Más

Por su parte, la pimienta de cayena es otra gran herramienta en la batalla contra la inflamación. Se trata de un compuesto que hace que los alimentos sean picantes y que se encuentra

EL PODER MILAGROSO DE LAS FRUTAS Y VERDURAS
ampliamente en ungüentos y cremas debido a su efecto
antiinflamatorio.

efectos de inflamación. También es un analgésico común, ya que elimina la sustancia P de las células nerviosas. La sustancia P provoca tanto la inflamación *como* la sensación de dolor, por lo que es una gran cosa para añadir a su dieta si usted sufre de una condición como la fibromialgia o la artritis.

La cayena también está repleta de flavonoides y carotenoides. Estos son antioxidantes que previenen el daño celular, combatiendo así la inflamación.

La pimienta de cayena también tiene otros beneficios impresionantes. Por ejemplo, se ha demostrado que es un eficaz supresor del apetito, lo que significa que si usted es una persona a la que le cuesta seguir una dieta, es posible que le resulte más fácil ser disciplinado y, por tanto, que empiece a perder peso.

Al mismo tiempo, la pimienta de cayena puede ayudar a mejorar la digestión. Esto es importante porque una mejor digestión no sólo te da más energía y evita el malestar, sino que también te ayuda a absorber mejor los nutrientes de los alimentos. Esto significa que *todos los* beneficios que obtienes de los otros superalimentos de esta lista se elevarán a 11.

Además, se ha demostrado que la pimienta de cayena aumenta la testosterona. Ésta, por supuesto, es la hormona que la mayoría de nosotros conocemos como la "hormona masculina" y es responsable del impulso sexual masculino, así como de muchas de las diferencias entre hombres y

mujeres. El aumento de la testosterona en los hombres aumenta el tono muscular, reduce el almacenamiento de grasa, aumenta la agresividad, ayuda a la recuperación, fortalece el sistema inmunológico y mucho más.

Los hombres que no reciben suficiente testosterona mostrarán signos de depresión, baja energía, bajo estado de ánimo y bajo deseo sexual. También tienen problemas de aumento de peso y baja masa muscular. Por el contrario, los hombres con un alto nivel de testosterona muestran los rasgos que asociamos con el clásico "macho alfa", junto con un físico tonificado y potente. Por ello, muchos hombres intentan aumentar su producción natural de testosterona mediante el uso de esteroides y otros fármacos, a pesar de que éstos conllevan numerosas advertencias sanitarias y graves peligros.

Lo realmente preocupante es que la testosterona en los hombres está aumentando en todo el mundo un 1% al año. Esto se debe en parte al uso de productos femeninos y su impacto en el agua, junto con otros problemas (ciertos plásticos y nuestro estilo de vida generalmente inactivo). Pero la dieta también juega un papel importante. Es hora de empezar a comer un poco menos de comida procesada y un poco más de pimienta de cayena.

Saúco para Inflamación

El saúco es una baya rica en nutrientes. Una vez más, es una fruta que está ausente en muchas de nuestras dietas habituales,

EL PODER MILAGROSO DE LAS FRUTAS Y VERDURAS
por lo que es una que deberías considerar reintroducir.

La realidad es que la mayoría de nosotros depende de las mismas frutas y verduras todos los días. De este modo, nos aseguramos de obtener una gran cantidad de nutrientes, pero nos perdemos otros. La mejor dieta es la más variada, la que incluye la mayor variedad de frutas, verduras, carnes, hierbas y demás. Entonces, ¿qué puede hacer el saúco por ti?

Las bayas de saúco se han utilizado desde la prehistoria y han sido empleadas como suplemento o medicina por una gran cantidad de culturas antiguas, incluidos los antiguos egipcios. Hoy en día sabemos que estas frutas tienen un alto contenido en flavonoides y, especialmente, en nuestras amigas las antocianinas, potentes antioxidantes como el resveratrol.

Al mismo tiempo, se ha demostrado que las bayas de saúco ayudan a potenciar la producción de citoquinas. Éstas son las moléculas mensajeras que nuestro cuerpo utiliza para controlar el sistema inmunitario. Las citoquinas proinflamatorias ayudan a fomentar la inflamación, mientras que las citoquinas antiinflamatorias ayudan a reducirla. Todo esto es muy importante porque básicamente asegura que el cuerpo sea capaz de regular adecuadamente su propia respuesta a los virus y las enfermedades, y de ayudar a curar las heridas y lesiones.

Muchos pensamos que la inflamación es siempre algo malo; sin embargo, la inflamación ayuda a destruir las infecciones antes de que tengan la oportunidad de surtir efecto, así como a fomentar la curación al aportar más nutrientes a la zona afectada. El

EL PODER MILAGROSO DE LAS FRUTAS Y VERDURAS
problema es cuando esta respuesta se descontrola.

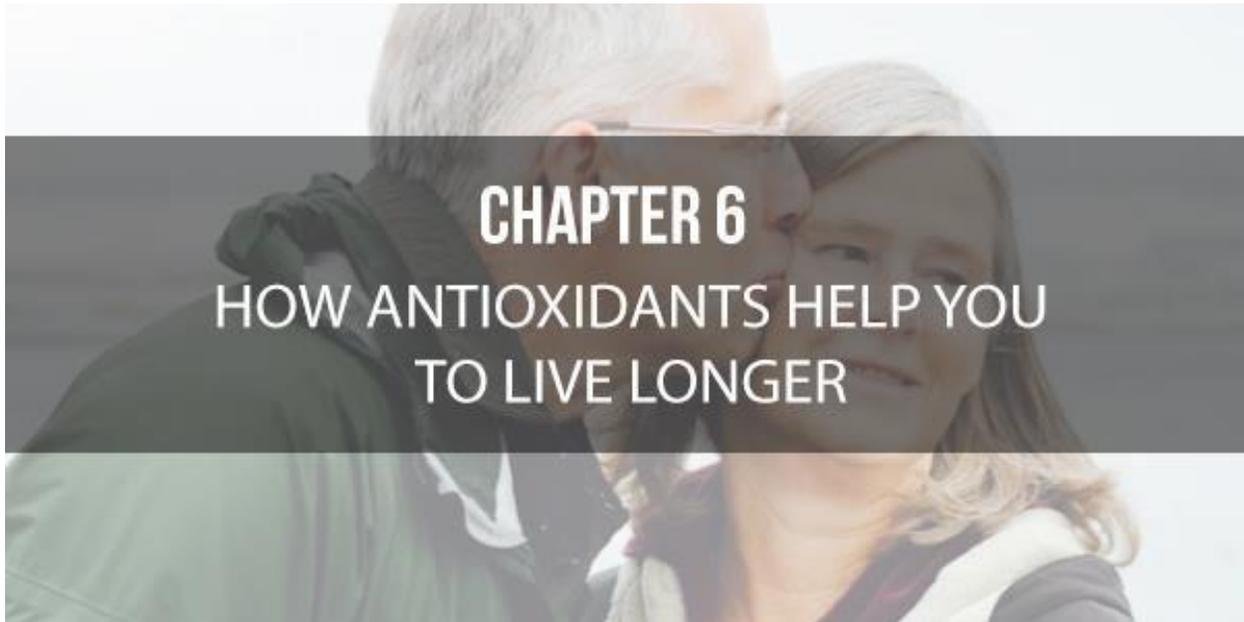
Resulta que, por razones similares, la baya del saúco también podría ser muy eficaz para combatir las alergias.

Además, las bayas de saúco son muy eficaces para combatir y destruir los agentes patógenos, por lo que son útiles para combatir infecciones, resfriados y otros problemas. Lo más interesante de todo es que las pequeñas bayas contienen potentes agentes antivirales que han demostrado que realmente "desactivan" los virus.

Actúan impidiendo que los virus puedan atravesar las paredes celulares mediante sus picos de hemaglutinina, lo que los hace casi inertes. Por lo tanto, son muy eficaces para combatir problemas como la rinitis, así como para evitar que se produzcan en primer lugar.

Por supuesto, también está el contenido habitual de vitaminas y minerales que suelen aportar las bayas.

Capítulo 6: Cómo le ayudan los antioxidantes a vivir más tiempo



Los antioxidantes se encuentran de forma natural en nuestra dieta y también son una característica clave de muchos suplementos. Los antioxidantes son una palabra de moda en estos días y las vitaminas y minerales antioxidantes, así como una gama de suplementos de hierbas Naka son muy populares.

¿A qué se debe esto? ¿Y qué son exactamente los antioxidantes? Aquí veremos un poco cómo funciona una célula, cómo muere una célula y por qué los antioxidantes son tan importantes.

Nuestras células están formadas por varias partes, pero en este caso sólo hay que conocer la pared celular y el núcleo. La pared

EL PODER MILAGROSO DE LAS FRUTAS Y VERDURAS
celular, rodeada de mitocondrias, es la parte de la célula que de

curso mantiene todo unido y da a la célula su aspecto redondo. Por su parte, el núcleo es el centro de la célula, al que se suele denominar "centro de control". Aquí es donde se almacena el ADN, el "plano" que le dice a la célula cómo es, cómo comportarse y dónde van las demás células importantes del cuerpo.

Desgraciadamente, lo que también está en nuestro cuerpo son los "radicales libres" y aquí es donde entran en juego las vitaminas y minerales antioxidantes y los suplementos de hierbas Naka. Básicamente, los radicales libres son sustancias que viajan por el cuerpo y dañan las células.

Son un subproducto de muchas cosas, desde el simple hecho de respirar (el oxígeno es reactivo y daña las células) hasta recibir demasiada luz solar directa (las ondas UV de la luz solar son radiactivas y también pueden dañar nuestras paredes celulares).

Estos radicales libres causan un gran daño en el cuerpo y son suficientes para hacer que nuestra piel parezca más vieja, porque el daño, aunque microscópico, puede llegar a ser visible a simple vista, y esto se aplica también a las células de la piel. Por eso, la exposición al sol en abundancia hace que la piel se vea bien y bronceada a corto plazo, pero acaba por aparecer arrugada y curtida.

Sin embargo, lo más grave es que estos radicales libres acabarán atravesando las paredes celulares, lo que significa que llegarán al núcleo, donde se aloja el ADN. Si llegan a esto,

entonces

puede causar daños en su código genético real y esto da lugar a una mutación que cambia la expresión de la célula y la incapacita para hacer su trabajo.

Debido a que las células se reproducen por división (mitosis), esto significa que cuando la célula se divide, copiará el ADN a través y usted tendrá dos células defectuosas. Su sistema inmunológico intenta detener esto y puede ser ayudado si usted compra hierbas en línea, pero sería mejor, por supuesto, si se puede prevenir.

Porque esas células muertas a medida que se extienden se convierten en cáncer, y a la larga pueden provocar el fracaso de órganos enteros.

Las vitaminas y los minerales antioxidantes de las frutas, las verduras e incluso los suplementos te ayudarán a conseguirlo, destruyendo los radicales libres en el momento del impacto y evitando así que causen ese daño. De este modo, se ralentizará el envejecimiento visible y se contribuirá a evitar el cáncer.

Capítulo 7: Cómo utilizar las frutas y las verduras para mejorar su salud



Llegados a este punto, debería tener una idea completa de las mejores razones para asegurarse de que está consumiendo suficientes frutas y verduras en su dieta. Éstas pueden mejorar su salud de muchas maneras, y si actualmente se siente cansado, malhumorado, enfermo o incluso deprimido, es muy probable que tenga una deficiencia de al menos uno de estos micronutrientes.

Y esto no debería sorprender, dado que la gran mayoría de la gente tiene algún tipo de deficiencia hoy en día.

La siguiente pregunta es cómo debe integrar estas frutas y verduras con delicadeza. ¿Hay algún inconveniente? ¿Cuántas necesita exactamente? ¿Puede utilizar en su lugar una tableta de vitaminas?

¿Cuántas frutas y verduras necesita realmente ?

Es posible que haya oído que debería intentar consumir al menos cinco frutas y verduras diferentes al día. Este es un consejo general que dan muchas organizaciones sanitarias y gobiernos. Algunas organizaciones han aumentado este número a siete.

Es un buen consejo, pero también es *arbitrario*.

¿Qué quiero decir con esto? Esencialmente, que no se basa en nada.

Las frutas y verduras no son *intrínsecamente* buenas para usted. No son buenas *por* ser frutas y verduras. Más bien, son buenas para usted PORQUE contienen todos esos micronutrientes esenciales.

Esos micronutrientes se necesitan en diferentes cantidades y variedades, y en última instancia lo mejor que podemos hacer por nuestra salud es obtener la mayor cantidad posible de ellos. Cuantas más frutas y verduras consumas, mejor. Y es muy difícil tener una sobredosis cuando se obtienen los nutrientes de fuentes naturales como ésta.

Y ten muchas dudas cuando un paquete de comida te diga que cuenta como "uno de tus cinco al día". Si ese alimento está muy procesado, lo más probable es que ya no contenga muchos nutrientes. Como mínimo, es probable que tenga mucha menos fibra.

Por lo tanto, los beneficios no serán tan grandes como lo hubieran sido si hubieras consumido ese nutriente en sí. Aplique el sentido común y, en la medida de lo posible, coma tantas frutas y verduras enteras y reales como pueda.

Los peligros de un exceso de frutas y verduras

Dicho esto, puedes hacerte daño consumiendo demasiadas frutas y verduras. O, para ser un poco más específicos, es relativamente fácil causarse daño consumiendo demasiada *fruta*. Esto se debe a que la fruta es muy ácida y está repleta de azúcar. Ambas cosas la hacen perjudicial para los dientes en particular. Muchas personas que se pasan a dietas centradas principalmente en el uso de batidos acaban desarrollando graves problemas dentales.

Una solución para esto es evitar beber demasiado zumo de frutas o demasiados batidos de frutas. En su lugar, céntrate en beber batidos de *verduras*, que suelen contener mucho menos azúcar.

Otra consideración es que las frutas y verduras siguen siendo

una fuente de calorías. Esto es especialmente cierto para cosas como los aguacates, que se han puesto de moda recientemente. Aunque los aguacates son

son excelentes para aumentar la testosterona (gracias a su contenido en grasas saturadas saludables), y aunque son útiles para quienes intentan evitar los carbohidratos, ¡pueden engordar!

No cometas el error de pensar que "la fruta y la verdura son sanas y, por tanto, no pueden engordar".

Lo cierto es que siguen conteniendo calorías y que hay que seguir y controlar esas calorías para evitar un aumento de peso no deseado.

Capítulo 8: Cómo crear una dieta rica en frutas y verduras



Por lo tanto, necesitas comer más frutas y verduras, y ya hemos visto que hay un gran número de alimentos específicos que tienen un beneficio particularmente impresionante - al igual que hay un gran número de vitaminas y minerales específicos que necesitas tratar de buscar en tu dieta.

Pero, ¿cómo se pone en práctica ese plan? ¿Cómo se pasa de luchar por conseguir las cinco comidas al día a ser capaz de consumir *fácilmente* una gran cantidad de ingredientes beneficiosos?

Porque esa es la otra cosa clave de la que hay que darse cuenta: no hay que adoptar un enfoque reduccionista de tratar de buscar

EL PODER MILAGROSO DE LAS FRUTAS Y VERDURAS
cada elemento

individualmente. Si lo hace, descubrirá que acaba gastando una gran cantidad de dinero y, en última instancia, no obtendrá muchos beneficios.

Este libro ha enumerado un gran número de frutas y verduras que puedes buscar *específicamente para* disfrutar de los beneficios para tu belleza, para tus niveles de energía, para la inflamación, para la inmunidad...

Por ello, puede pensar que puede elegir los beneficios que desea.

Pero este es el enfoque equivocado.

Cuando hay tantos superalimentos diferentes que ofrecen algún tipo de beneficio increíble, simplemente no se puede buscar cada uno de ellos por separado. Esto es especialmente cierto ya que muchos de ellos no se mezclan entre sí, muchos no están disponibles en su supermercado local, y algunos sólo serán comestibles por un corto período de tiempo.

Entonces, ¿qué haces en su lugar?

La estrategia: El objetivo es Variedad

En lugar de buscar cada una de las diferentes frutas y verduras, es preferible simplemente tratar de obtener la mayor variedad posible en su dieta. De este modo, cubrirá la

mayor espectro de ingredientes y, por lo tanto, obtener la mayor gama de beneficios diferentes de su dieta.

Podrías encontrar el superalimento vegetal más saludable del mundo, pero si eso fuera *todo lo que comieras*, no obtendrías tantos beneficios, porque sólo estarías obteniendo grandes cantidades de esos mismos ingredientes.

No pensamos en alimentos como las manzanas como súper alimentos, pero debido a que contienen grandes cantidades de vitamina C (antioxidante, potencia la testosterona, favorece la formación de óxido nítrico, produce serotonina), epicatequina, son tan impresionantes como esas ideas más exóticas.

Además, si comes tres frutas y verduras *diferentes*, el abanico de nutrientes que obtendrás será mucho mayor.

Los estudios demuestran también que nuestro microbioma -las bacterias saludables que viven en nuestros intestinos- se beneficia sobre todo de una dieta variada. Cuanto mayor sea la variedad de alimentos que comas, más fuerte será tu salud intestinal, lo que se traduce en pérdida de peso, más energía, mejor estado de ánimo y mucho más.

Por último, si te propones simplemente "comer mucha fruta y verdura" puedes reducir la cantidad de pensamientos que implica este impulso dietético, lo que a su vez te ayudará a ser más propenso a *mantener* tu nuevo compromiso.

Cómo aumentar la variedad de frutas y verduras

Entonces, ¿cómo aumentar la variedad? He aquí algunos consejos sencillos que le ayudarán a hacerlo sin añadir mucho estrés a su próximo viaje de compras:

- Haz muchos guisos, ollas calientes y platos italianos. Si quieres cocinar algo como una boloñesa, en realidad es muy fácil echar un montón de frutas y verduras en una olla con algo de carne picada.
 - Para hacerlo aún más fácil, prueba a rallar cosas como la zanahoria (para no tener que pelarla), y utiliza ingredientes congelados como setas, guisantes y maíz dulce.
- ¡Haz muchas ensaladas! Una forma fácil de preparar un almuerzo frío es coger unas hojas de ensalada, echar unos boniatos, cortar un poco de pepino y añadir una pizca de limón. Esto puede ir al lado de casi cualquier cosa que cocines. Elige espinacas de hoja pequeña y obtendrás hierro y folato. Luego, simplemente varía la hoja que utilices cada vez.
- ¡Congela! Cuando hagas esto, cocina grandes lotes de comida y luego congélalos en muchos tupperwares con porciones individuales. Así, sólo tendrás que descongelar cada uno de ellos cuando vayas a comerlo.

- ¡Haz batidos! Son muy fáciles de preparar: basta con echar un montón de frutas y/o verduras y batirlas. Además, proporcionan un enorme impulso de beneficios increíbles. Algunas de las personas más energéticas y felices que conozco consumen batidos a diario.
- Compra la fruta y la verdura fuera. Muchas cafeterías venden frutas en el mostrador, y lo mismo ocurre en muchos supermercados. En lugar de comprar un bocadillo de chocolate, ¡compra la fruta de aspecto más exótico que encuentres!

Capítulo 9: ¿Qué pasa con los suplementos multivitamínicos ?



Si los principales beneficios de la fruta y la verdura provienen de las vitaminas, los minerales y otros micronutrientes esenciales, entonces puede surgir una pregunta muy razonable: ¿qué pasa con los multivitamínicos?

Un suplemento multivitamínico es un suplemento que contiene un equilibrio de diferentes nutrientes. Lo normal es que veas uno que contiene una combinación de vitamina C, D, A y complejo B. Del mismo modo, los suplementos multiminerales podrían contener Hierro, Magnesio, Potasio, Calcio y Zinc para "la salud de los huesos y el equilibrio hormonal".

¿Son estos productos tan buenos como los "auténticos"?

Sí y no.

Por un lado, *puedes* absorber y beneficiarte de los suplementos. Algunas personas le dirán que esto no es cierto, pero hay varias buenas razones para creer lo contrario. Por un lado, ¿sabías que existen varios productos diseñados para sustituir *toda* tu dieta? Entre ellos se encuentra Soylent, que supuestamente contiene todos los nutrientes que el cuerpo necesita, perfectamente equilibrados.

¿Es una buena idea? No, en absoluto. Pero lo que hay que tener en cuenta ahora es que las personas que utilizan este producto sobreviven... ¡y están bastante sanas! Y teniendo esto en cuenta, podemos afirmar con *seguridad* que las multivitaminas también se pueden absorber.

Pero hay una trampa. La primera de estas trampas es que un multivitamínico sólo va a ser tan bueno como la persona que lo diseñó. Lo vimos con la luteína y otras vitaminas liposolubles, por ejemplo. Éstas necesitan una fuente de grasa para ser absorbidas en el torrente sanguíneo. Obténgalas de fuentes alimentarias naturales y lo más probable es que la fuente de grasa esté *incluida*. Si se obtienen de un suplemento vitamínico, es posible que no se incluyan.

También existen interacciones similares entre muchas otras vitaminas y minerales, en las que una ayudará a la otra a ser absorbida más fácilmente. Asimismo, diferentes vitaminas y

EL PODER MILAGROSO DE LAS FRUTAS Y VERDURAS
minerales se absorben a

diferentes, por lo que lo ideal es que no se combinen en un solo producto.

Además, están todas las cosas que contienen las frutas y las verduras y que nos hacen bien, como la fibra, los aminoácidos y otras cosas. ADEMÁS, está el pequeño hecho de que todas las frutas y verduras contienen sustancias que no comprendemos del todo o de las que quizás ni siquiera somos conscientes. Acabamos *de* descubrir los extraordinarios beneficios de la luteína (que van más allá de la salud ocular).

Así que comer fruta y verdura de verdad es preferible SIEMPRE.

Pero dicho esto, si la elección se reduce a usar un suplemento o no obtener esos nutrientes beneficiosos en absoluto... entonces el suplemento es, *por supuesto*, mejor. De hecho, un suplemento puede ser una manera muy conveniente y fácil de obtener lo que necesita en su dieta, o puede ser considerado como un "respaldo".

Capítulo 10: Conclusión - Su plan para una mayor salud



Y con esto, llegamos al final de esta guía. A estas alturas, ya deberías tener una idea mucho más clara de qué frutas y verduras necesitas en tu dieta, cuáles son las que más beneficios te aportan y cómo la *variedad* de estas cosas es lo que triunfa sobre todo lo demás.

Del mismo modo, ahora debería conocer las mejores formas de incluir esas frutas y verduras en su dieta, y las mejores formas de evitar cualquier problema que pueda surgir de ellas.

Dicho todo esto, aquí tienes el plan para mejorar tu salud y felicidad *de forma masiva* consumiendo más frutas y verduras:

- Empieza el día con un batido, pero no tomes más de un batido de frutas
- No te propongas consumir sólo 5-7 frutas y verduras en tu dieta. Toma todas las que puedas para conseguir una mezcla variada.
- Utilice un suplemento como "respaldo". Esto también es especialmente útil cuando se buscan nutrientes más oscuros y raros.
 - Pero asegúrese de leer las instrucciones y de investigar por su cuenta. Puede que quieras pensar en el horario y en añadir una fuente de grasa para ayudar a la absorción.
- Utiliza estrategias para que sea lo más fácil posible incluir más frutas y verduras en tu dieta
- Evita los alimentos procesados y las "calorías vacías": sustituye las patatas fritas y las barritas de chocolate por ensaladas y palitos de zanahoria
- Mantenga este programa durante 30 días. Debería notar que tiene más energía, impulso y mejor salud.
 - Utiliza esta nueva energía para mejorar tu estilo de vida de otras maneras.