

LA BUENA SALUD A LA MANO

La clave para poner comidas saludables sobre la mesa rápidamente es tener una alacena y un refrigerador bien surtidos con los artículos básicos que usted utilizará con frecuencia. A continuación algunas sugerencias para abastecerse. Usted no necesita tener todo esto a la mano, pero estas listas podrían motivarlo a probar nuevos alimentos e incorporar variedad a su dieta.

ALACENA

Frijoles

- Frijoles secos como: negro, pinto, garbanzo, cannellini, alubias para sopas y preparados para untar

Granos

- Cebada
- Arroz integral, arroz salvaje, arroz basmati integral
- Couscous integral
- Bagel Integral
- Muffin Inglés
- Trigo
- Harina de maíz amarillo
- Pasta integral
- Pan
- Tortillas de maíz

Caldo y consomé

- Caldo de pollo o verduras bajo en sodio; algunas tiendas tienen otras variedades como caldo de hongos

Alimentos enlatados

- Tomates
- Calabaza
- Maíz nixtamal
- Frijoles
- Corazones de alcachofa
- Pimientos asados

Alimentos enlatados (continúa)

- Puré de manzana para reemplazar las grasas en productos horneados
- Atún, empacado en agua (bolsa o lata), salmón, almejas, camarón, cangrejo, pechuga de pollo

Proteína en polvo

- Fórmula 1 Herbalife®

Cereales

- Cereales fríos altos en proteína
- Avena en hojuela
- Cereales multigrano para servir calientes

Galletas saladas

- Integrales, bajas en grasa

Alimentos secos

- Tomate secado al sol
- Hongos secos

Productos para hornear

- Trigo integral, masa de trigo integral, harinas blancas de trigo integral
- Cacao oscuro en polvo
- Leche sin grasa evaporada
- Almidón de maíz (maicena) para espesar

LA BUENA SALUD A LA MANO (CONTINÚA)

Bocadillos

- Barras con proteína Herbalife®
- Bebida refrescante de fruta Herbalife®

Té

- Verde
- Limón
- Canela
- Negro
- Manzanilla
- Mezclas herbales

REFRIGERADOR Y CONGELADOR

Nueces

- Nueces
- Piñones
- Las almendras y otras nueces de árbol se guardan en el congelador

Fruta

- Las frutas congeladas sueltas en bolsa y sin endulzar, son excelentes para batidos de proteína. También puede descongelarlas rápidamente en el microondas y combinarlas con yogurt o queso cottage para un desayuno rápido.
- Papaya
- Manzanas
- Cerezas
- Mango
- Piña
- Duraznos

Verduras congeladas. De todo tipo, pero particularmente las siguientes que vienen sueltas en bolsa y son excelentes para sopas, platillos sofritos y pasta:

- Espinaca
- Ejotes
- Pimientos rebanados
- Combinación de verduras para sofreír
- Edamame (frijol de soya)
- Brócoli y coliflor

Pescado

- Camarón y ostión congelado

Alimentos vegetarianos

- Hamburguesas vegetarianas y soya molida

Productos lácteos

- Leche de vaca o de soya sin grasa
- Huevo o claras de huevo
- Queso cottage sin grasa
- Yogurt sin grasa
- Queso Oaxaca
- Queso parmesano bajo en grasa
- Queso Panela

Granos

- Waffles o Hot Cakes
- Panes de grano integral
- Tortillas de maíz

SAZONADORES Y CONDIMENTOS

Vinagres

- Balsámico
- Arroz
- Manzana
- Higo

Aceites

- Oliva (también en aerosol)
- Ajonjolí
- Nuez
- Aguacate (palta)

Especias y hierbas

- Pimienta de Jamaica
- Jengibre
- Canela
- Nuez moscada
- Clavo
- Cilantro
- Perejil
- Cardamomo
- Pimienta blanca
- Pimienta negra
- Chile
- Comino
- Orégano
- Albahaca
- Romero
- Tomillo
- Salvia
- Eneldo
- Curry en polvo
- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo
- Chile (aji) en polvo (regular y chipotle)
- Mostaza seca
- Wasabi

OTROS SAZONADORES

- Mostaza
- Tabasco
- Salsa de soya ligera
- Vino de arroz (mirin)
- Catsup
- Pasta de miso
- Salsa de ostión
- Salsa de pescado tailandesa
- Salsa de chile con ajo
- Salsa verde o roja

Extractos

- Naturales de vainilla, miel maple, almendra, naranja, limón, menta

Fruta y verduras frescas

Trate de comprar sus frutas y verduras localmente y por temporada. Para su mayor comodidad, usted puede usar zanahorias precortadas; ensalada y otras verduras prelavadas; col, cebolla y ajo previamente picados; y fruta fresca partida.

ALIGERE SUS COMIDAS

SU RETO SEMANAL

Esta semana tiene dos retos. El primero es tratar de encontrar una fruta o verdura nueva cada semana. La mayoría de nosotros comemos lo mismo día tras día, y hacemos nuestras compras casi sin pensar comprando las mismas cosas cada semana. Si a usted le gusta la espinaca, pruebe otra verdura de hoja verde como col rizada, acelgas u hojas de nabo. Si come naranjas o manzanas, pruebe naranja roja, o una nueva variedad de manzana. En lugar de la papa blanca de siempre, pruebe un camote por variedad. Las frutas y verduras ofrecen cada una sus propios beneficios a la salud y una variedad más amplia representa una excelente manera de mejorar el valor nutricional de su dieta.

El segundo reto esta semana es tomar una receta favorita y “aligerarla”. Considere la siguiente tabla de sustituciones de ingredientes y vea como pudieran funcionar con su receta favorita. Asimismo, revise los consejos para reducir la grasa y calorías durante su preparación. Tal vez le sorprenda descubrir que le gusta más la versión ligera.

SUSTITUCIÓN DE LOS INGREDIENTES DE RECETAS

SI LA RECETA PIDE:	MEJOR USE:	COMENTARIOS:
Carne de res molida	Pavo o pollo molido, o soya tipo carne molida	Ponga aceite en aerosol en la cacerola antes de sancochar. Escorra la grasa remanente después. La carne de soya ya está cocida.
Mantequilla o margarina para hornear	Puré de manzana, papilla para bebé de ciruela o zanahoria	Hay que experimentar, pero usted puede reemplazarla mitad más de la grasa de una receta y además hacerla más nutritiva.
Mantequilla para saltear verduras	Aceite en aerosol, caldo, vino, jugo de verduras	Recubra la cacerola con el antiadherente en aerosol; saltee con vino, caldo o jugo de verduras. Cubra la cacerola para “sudar” las verduras.
Queso	Queso con grasa reducida	Use queso con grasa reducida y de ser posible, disminuya la cantidad total de la receta.
Crema (no para batir)	Leche sin grasa evaporada; media crema sin grasa	La leche desnatada evaporada puede usarse en recetas y café.
Huevos para platillos horneados	Clara de huevo o sustitutos de huevo	El sustituto de huevos 99% clara; también para hornear puede usarse claras para sustituir un huevo entero.
Mayonesa	Mayonesa sin grasa	
Nueces	Use menos	Reduzca a la mitad y tuéstelas primero para realzar su sabor.
Base de pie	Base hecha con galletas	La base para pié tradicional contiene muchas grasas y grasas saturadas; las galletas graham son de granos integrales.
Crema agria, queso crema y queso cottage	Use las versiones sin grasa. El yogurt natural sin grasa puede sustituir a la crema agria	Pruebe licuar el queso cottage en la licuadora con un poco de jugo de limón. Constituye un sustituto para la crema agria, muy cremoso.

SABROSOS CONSEJOS

- Utilice regularmente antiadherentes (aceites) en aerosol. Rocíe la sartén cuando esté fría, después colóquela en la lumbre. Con este primer paso usted puede reducir considerablemente la grasa. Una vez que la sartén esté caliente, puede agregar una pequeña cantidad de saludable aceite de oliva para dar sabor.
- Reemplace los almidones refinados con harinas integrales: pruebe el arroz, la pasta, el pan y las galletas integrales. Use couscous integral y avena en lugar de crema de trigo. Puede comprar arroz integral de cocimiento rápido que está listo en 15 minutos.
- Agregue vegetales en cubos a las sopas, chili (guiso de carne molida con frijoles), pastel de carne, guisados, ensalada de atún o pollo y salsa de pasta para reducir la cantidad total de calorías e incrementar su valor nutritivo.
- Sazone los vegetales al vapor con limón, vinagre, hierbas, ajo, cebolla y especias en lugar de usar mantequilla o salsas.
- Agregue frutas a las ensaladas para variar. Pruebe agregar secciones de naranja o mandarina, manzana o kiwi. Use vegetales de hoja verde, en lugar de lechuga iceberg para que la ensalada sea más nutritiva.
- Las verduras y frutas congeladas son igual de nutritivas que las frescas, pueden ser un poco menos costosas y le permiten comer alimentos que pueden no ser de temporada todo el año. Por ejemplo, las hojas congeladas de espinaca o los vegetales en cubos se pueden agregar fácilmente a las sopas y caldos.
- Aproveche la saludable practicidad de artículos como las ensaladas verdes prelavadas, la fruta precortada y las zanahorias miniatura. Tal vez cuesten más, pero si usted compra frutas y verduras y las tira constantemente porque no tiene tiempo para prepararlas, a la larga las primeras pueden resultar menos costosas. Si hay barra de ensaladas en su mercado, podrá comprar verduras prelavadas y precortadas como brócoli, hongos, coliflor y zanahorias que puede llevar a casa para cocer al vapor o sofreír.
- Visite su mercado local de productores. Las frutas y verduras ahí generalmente son más frescos que en el supermercado, lo que significa que los vegetales no se marchitarán tan rápido y los alimentos conservan su valor nutricional. Además puede encontrar nuevas variedades de frutas y verduras para probar y comerá alimentos de temporada.

SABROSOS CONSEJOS (CONTINÚA)

- Puede espesar las sopas sin agregar mantequilla, harina o crema. Ponga algo de caldo y verduras en la licuadora y mézclelos en la sopa. O, haga sus propias “cremas” cociendo vegetales con caldo, cebolla, ajo y sazónadores, después póngalo todo en la licuadora con un poco de leche evaporada sin grasa para lograr una deliciosa sopa de crema.
- Pruebe diferentes mostazas y vinagres para sazonar ensaladas y vegetales sin usar grasa.
- Haga el doble de la receta para platillos que se puedan congelar bien, como sopas, caldos y guisados. Así, cuando se sienta cansado y no quiera cocinar, usted puede sacar algo sano del congelador en lugar de correr a comprar algo en la ventanilla de servicio del restaurante de comida rápida.
- Lo ha escuchado muchas veces, pero no compre cuando tenga hambre. Así es muy fácil caer en la tentación de comprar los alimentos incorrectos. Haga una lista y procure apegarse a ella, pero sea flexible.
- Los supermercados están cuidadosamente diseñados para tentarlo, así que no se deje atraer por los dulces en las cajas. Los estudios también muestran que la gente que compra paquetes grandes de alimentos tiende a servirse más, así que trate de servirse porciones uniformes si compra presentaciones tamaño económico.

RECETAS RENOVADAS

Este es un ejemplo de la manera en que usted puede renovar sus recetas para tener resultados más saludables. No deje de experimentar con sus propias recetas en casa.

Este guisado de camarón con arroz es una verdadera comida reconfortante, y con una ensalada fresca y fruta de postre constituye una magnífica cena. Sin embargo, así como ocurre con muchas comidas de un solo platillo, la versión original estaba repleta de grasas como mantequilla, queso y sopas condensadas. La receta original pedía $\frac{1}{2}$ taza de mantequilla, una lata de crema de champiñones y dos tazas (8 onzas) de queso rallado.

Las estrategias para mejorar el valor nutrimental del platillo incluyeron reducir el queso a la mitad: de ocho cucharadas a dos (y sustituir la mantequilla con aceite de oliva que es saludable para el corazón), así como preparar una sencilla salsa de champiñones para reemplazar la sopa de lata repleta de grasa y sodio. Otra mejora nutricional se logró sustituyendo el arroz blanco con integral. Usted también puede agregar al guiso algunos pedacitos de brócoli para convertirlo en una verdadera comida de un solo platillo.

VERSIÓN ANTERIOR (6 PORCIONES)

- 1 pimiento verde grande, picado
- 1 cebolla mediana, picada
- $\frac{1}{2}$ taza de mantequilla o margarina
- 1 libra de camarón mediano crudo, pelado y desvenado
- $\frac{1}{2}$ cucharada de sal
- $\frac{1}{4}$ cucharada de pimienta
- 3 tazas de arroz de grano largo cocido
- 1 lata (10 $\frac{3}{4}$ onzas) crema de champiñones condensada
- 2 tazas (8 onzas) queso cheddar rallado

Datos nutricionales por porción:

- Calorías: 642
- Grasa: 42 gramos
- Proteína: 33 gramos
- Fibra: 2 gramos

VERSIÓN RENOVADA

- 1 libra de camarón mediano crudo, pelado y desvenado
- 2 cucharadas de aceite de oliva divididas
- 12 onzas de champiñón fresco y rebanado
- 1 pimiento verde grande picado
- 1 cebolla mediana picada
- 3 cucharadas de harina
- $\frac{3}{4}$ cucharada de sal
- $\frac{1}{2}$ cucharada pimienta
- 1 $\frac{1}{2}$ taza de leche desgrasada
- 3 tazas de arroz integral cocido
- 1 taza (4 onzas) de queso reducido en grasa rallado

Datos nutricionales por porción:

- Calorías: 320 (reducidas a la mitad)
- Grasa: 10 gramos (75% menos)
- Proteína: 24 gramos (un poco menos porque se redujo el queso, pero aun así bastante para una sola porción)
- Fibra: 4 gramos (el doble)

RECETAS RENOVADAS (CONTINÚA)

Instrucciones:

Precaliente el horno a 163°C. Recubra un molde para hornear de 1½ litros con aceite en aerosol y déjelo a un lado.

En una sartén grande con recubrimiento antiadherente y sobre fuego medio, fría el camarón con 1 cucharada aceite de oliva durante 2 a 3 minutos o hasta que los camarones se tornen rosas. Retire y déjela a un lado. En la misma sartén fría los champiñones, el pimiento verde y la cebolla en lo que quede del aceite de oliva hasta que estén tiernos. Incorpore el harina, la sal y la pimienta revolviendo, y cueza durante un minuto más o menos para eliminar el sabor crudo de la harina. Gradualmente agregue la leche y revuelva hasta combinar. Deje que suelte el hervor, cocine y revuelva durante 2 minutos, o hasta que espese. Agregue el arroz, ½ taza de queso y los camarones. Revuelva hasta combinar. Vierta en el molde para hornear y hornee de 30 a 35 minutos, o hasta que todo esté caliente. Espolvoree con el resto del queso; cubra y déjelo reposar durante 5 minutos, hasta que se funda el queso.

RECETAS PARA BATIDOS DE PROTEÍNA CON FÓRMULA 1 DE HERBALIFE®

BATIDO DE CALABAZA Y PLATANO

- 2 cucharadas de Fórmula 1 sabor vainilla
- 2 cucharadas de Protein Powder de Herbalife®
- 1 taza de leche de soya natural o leche sin grasa
- ¼ taza de calabaza en lata (no mezcla para pie de calabaza)
- ½ plátano mediano
- Unas gotas de vainilla
- ⅛ cucharadita escasa de especia para pay de calabaza
- 4 cubos de hielo

Coloque todos los ingredientes en la licuadora y mezcle bien hasta que los cubos de hielo queden totalmente pulverizados.

BATIDO DE CHOCOLATE-FRAMBUESA

- 2 cucharadas de Fórmula 1 sabor chocolate
- 2 cucharadas de Protein Powder de Herbalife®
- 1 taza de leche de soya natural o leche sin grasa
- 1 taza de frambuesas congeladas
- ⅛ cucharadita de extracto de naranja
- 4 cubos de hielo

Coloque todos los ingredientes en la licuadora y mezcle bien hasta que los cubos de hielo queden totalmente pulverizados.

BATIDO DE FRESA Y KIWI

- 2 cucharadas de Fórmula 1 sabor vainilla
- 2 cucharadas de Performance Protein Powder de Herbalife®
- 1 taza de leche de soya natural o leche sin grasa
- ½ taza de fresas enteras congeladas
- 1 kiwi muy maduro sin cáscara
- ⅛ cucharadita de extracto de limón
- 4 cubos de hielo

Coloque todos los ingredientes en la licuadora y mezcle bien hasta que los cubos de hielo queden totalmente pulverizados.

RECETAS PARA BATIDOS DE PROTEÍNA CON FÓRMULA 1 DE HERBALIFE® (CONTINÚA)

BATIDO TÉ CHAI LATTE

- 2 cucharadas de Fórmula 1 sabor vainilla
- 2 cucharadas de Protein Powder de Herbalife®
- 1 taza de leche de soya natural o leche sin grasa
- ½ plátano mediana
- 3 cucharadas de concentrado de té helado líquido sin endulzar
- ⅛ cucharadita escasa de canela
- Unas pizcas de: jengibre, clavo, pimienta negra
- 4-5 cubos de hielo

Coloque todos los ingredientes en la licuadora y mezcle bien hasta que los cubos de hielo queden totalmente pulverizados.

BATIDO DE PAN DE PLÁTANO

- 2 cucharadas de Fórmula 1 sabor vainilla
- 2 cucharadas de Protein Powder de Herbalife®
- 1 taza de leche de soya natural o leche sin grasa
- ½ plátano muy madura
- ⅛ cucharada de saborizante de nuez negra
- Unas gotas de extracto de vainilla
- Pizca de canela
- 4 cubos de hielo

Coloque todos los ingredientes en la licuadora y mezcle bien hasta que los cubos de hielo queden totalmente pulverizados.

BATIDO DE PIÑA-NARANJA-COCO

- 2 cucharadas de Fórmula 1 sabor vainilla
- 2 cucharadas de Protein Powder de Herbalife®
- 1 taza de leche de soya natural o leche sin grasa
- 1 taza de trozos de piña congelada
- ⅛ cucharada extracto de coco
- ¼ cucharada extracto de naranja
- 4 cubos de hielo

Coloque todos los ingredientes en la licuadora y mezcle bien hasta que los cubos de hielo queden totalmente pulverizados.

BATIDO DE BAYAS

- 2 cucharadas de Fórmula 1 sabor vainilla
- 2 cucharadas de Protein Powder de Herbalife®
- 1/3 taza de leche sin grasa en polvo
- 1 taza de jugo de arándano rojo bajo en calorías
- 1 taza de bayas combinadas congeladas
- Unas gotas de extracto de vainilla
- 4 cubos de hielo

Coloque todos los ingredientes en la licuadora y mezcle bien hasta que los cubos de hielo queden totalmente pulverizados.

BATIDO DE NARANJA Y MANGO

- 2 cucharadas de Fórmula 1 sabor vainilla
- 2 cucharadas de Protein Powder de Herbalife®
- 1 taza de leche sin grasa o leche de soya natural
- 1/2 taza de trozos de mango congelado
- 1/2 taza de naranjas/mandarinas de lata escurridas
- 4 cubos de hielo

Coloque todos los ingredientes en la licuadora y mezcle bien hasta que los cubos de hielo queden totalmente pulverizados.

BATIDO DE CHOCOLATE Y FRESA

- 2 cucharadas de Fórmula 1 sabor chocolate
- 2 cucharadas de Protein Powder de Herbalife®
- 1 taza de leche sin grasa o leche de soya natural
- 1 taza de fresas congeladas
- Unas gotas de extracto de vainilla
- 4 cubos de hielo

Coloque todos los ingredientes en la licuadora y mezcle bien hasta que los cubos de hielo queden totalmente pulverizados.

BATIDO ORANGE JULIUS

- 2 cucharadas de Fórmula 1 sabor vainilla
- 2 cucharadas de Protein Powder de Herbalife®
- 1 taza de leche sin grasa o leche de soya natural
- 3 cucharadas de concentrado de jugo de naranja congelado
- 1/4 cucharada de extracto de vainilla
- 4 cubos de hielo

Coloque todos los ingredientes en la licuadora y mezcle bien hasta que los cubos de hielo queden totalmente pulverizados.

RECETAS PARA BATIDOS DE PROTEÍNA CON FÓRMULA 1 DE HERBALIFE® (CONTINÚA)

BATIDO PAY DE MANZANA

- 2 cucharadas de Fórmula 1 sabor vainilla
- 2 cucharadas de Protein Powder de Herbalife®
- 1 taza de leche sin grasa o leche de soya natural
- 1 taza de rebanadas de manzana congelada
- Una pizca de cada uno: canela, nuez moscada, clavo
- ¼ cucharada de extracto de vainilla
- 4 cubos de hielo

Coloque todos los ingredientes en la licuadora y mezcle bien hasta que los cubos de hielo queden totalmente pulverizados.

BATIDO DURAZNO CON ALMENDRA

- 2 cucharadas de Fórmula 1 sabor vainilla
- 2 cucharadas de Protein Powder de Herbalife®
- 1 taza de leche sin grasa o leche de soya natural
- 1 taza de rebanadas de durazno congelado
- Una pizca de jengibre molido
- ¼ cucharada extracto de almendras
- 4 cubos de hielo

Coloque todos los ingredientes en la licuadora y mezcle bien hasta que los cubos de hielo queden totalmente pulverizados.

BATIDO DE CAFÉ MOCHA

- 2 cucharadas de Fórmula 1 sabor chocolate
- 2 cucharadas de Performance Protein Powder de Herbalife®
- 1 taza de leche sin grasa o leche de soya natural
- ½ plátano mediana
- 2 cucharadas de cristales de café instantáneo
- Una pizca de canela
- 4 cubos de hielo

Coloque todos los ingredientes en la licuadora y mezcle bien hasta que los cubos de hielo queden totalmente pulverizados.

BATIDO ARÁNDANOS AZULES Y ROJOS

- 2 cucharadas de Fórmula 1 sabor vainilla
- 2 cucharadas de Protein Powder de Herbalife®
- 1/3 taza de leche sin grasa en polvo
- 1 taza de jugo de arándano rojo bajo en calorías
- 1 taza de arándano azul congelado
- Unas gotas de extracto de naranja
- 4 cubos de hielo

Coloque todos los ingredientes en la licuadora y mezcle bien hasta que los cubos de hielo queden totalmente pulverizados.

¡ADICIONES SALUDABLES!

- 2 a 4 onzas de Concentrado de Alóe de Herbalife®
- 1 cucharada de Protein Powder de Herbalife®

RECETAS ADICIONALES PARA BATIDOS DE PROTEÍNA CON FÓRMULA 1 DE HERBALIFE®

PAY FÓRMULA 1 DE HERBALIFE® – RECETA BÁSICA

- ¾ taza de Fórmula 1 (cualquier sabor)
- 2 tazas de leche sin grasa o leche de soya
- 1 paquete pequeño de preparado para budín sin azúcar o regular
- 1 base para pie lista para usarse

Combine Fórmula 1 con la leche o leche de soya sin grasa; mezcle hasta que quede uniforme. Agregue el budín y combine bien. Coloque la base para pay lista para usarse en una bolsa de plástico de 1 litro y triture bien.

Presione 1 cucharada de la base desmoronada en el fondo de un envase de 8 onzas. Mida ½ taza de la mezcla para pie y coloque sobre la base. Agregue 1 cucharada de crema batida y cubra con una tapa. Rinde seis pays. Usted puede crear sus propias variaciones probando con distintos sabores de Fórmula 1 de Herbalife® y preparado para budín adornando con distintas frutas. Estos pays se congelan bien, así que puede preparar de varios sabores y guardarlos todos de una vez. Disfrútelos como una golosina ocasional. No deje de completarlo con una porción de fruta (ya sea por un lado o como adorno).

FÓRMULA 1 DE HERBALIFE® CON AVENA

- 2 medidas de Fórmula 1 (cualquier sabor)
- ½ taza de avena en hojuela
- ¾ taza de leche sin grasa

Cueza la avena en la leche sin grasa, y después incorpore revolviendo la Fórmula 1. Una porción = 1 comida.

FÓRMULA 1 DE HERBALIFE® CON YOGURT

Combine 2 medidas de Fórmula 1 (cualquier sabor) con 8 onzas de yogurt bajo en grasa (cualquier sabor), ¡y disfrute! Una porción = 1 comida

BARRAS DE MAPLE

- 1 taza de Fórmula 1 sabor vainilla
- 1 taza de avena en hojuela
- ½ taza de crema de cacahuete
- ½ taza de jarabe de maple puro
- 1-2 tapas de saborizante de maple
- ½ taza nueces picadas

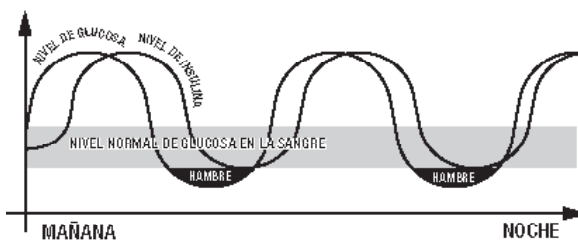
Combine todos los ingredientes, y presione la mezcla en una charola de 8 por 8 centímetros. Divida en 16 porciones. Una porción = 1 comida.

DESAYUNO SALUDABLE

Siéntase bien y mejore su nutrición

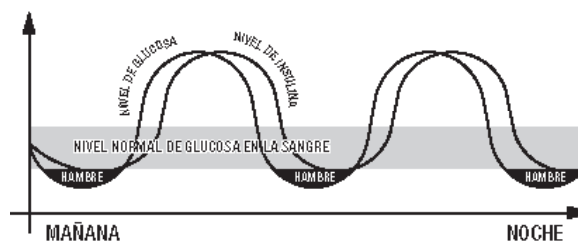
⊗ EL DESAYUNO BASADO EN CARBOHIDRATOS

Por la mañana, los carbohidratos simples (por ejemplo, los cereales refinados y azucarados, el pan blanco, tostado, etc.) causan un pico inmediato en los niveles de glucosa en la sangre, lo que resulta en una emisión sustancial de insulina. La insulina retira el azúcar de la sangre y convierte este exceso en grasa. En consecuencia disminuye el nivel de glucosa en la sangre y aparece la sed de más carbohidratos. Este ciclo se repite dos o tres veces más durante el día. Cuando los niveles de glucosa en la sangre caen abruptamente, a menudo buscamos algo dulce para volver a elevar esos niveles. Cuando esto sucede varias veces a lo largo del día terminamos comiendo demasiadas golosinas y, en consecuencia, demasiadas calorías.



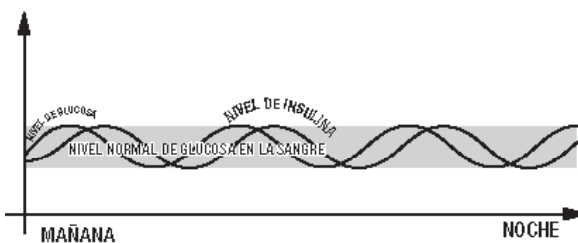
⊗ DEJAR DE DESAYUNAR

Cuando usted no desayuna, los niveles de glucosa en la sangre caen por debajo del nivel normal y usted comienza a sentir antojos y una caída de energía. Por ello, nuevamente suele revertir a los carbohidratos simples para lograr un pico rápido de glucosa y así vencer el hambre y la caída de energía. Los carbohidratos simples causan un pico inmediato en el nivel de glucosa y una emisión sustancial de insulina. La insulina retira el azúcar de la sangre y convierte este exceso en grasa. Este ciclo se repite dos o tres veces más durante el día. Este círculo vicioso constituye uno de los motivos principales de la diabetes, la hipertensión y el peso adicional.



3 DESAYUNO BASADO EN UN BALANCE DE PROTEÍNAS

Un desayuno así abastece al organismo de todos los nutrientes vitales y energía sin aumentar los niveles de glucosa e insulina. Esto ayuda a evitar la dependencia en los carbohidratos todo el día. De esta manera, el apetito se controla, disminuyen los antojos de carbohidratos (por ejemplo: bocadillos, chocolate, pastelería, refrescos gaseosos, etc.), y el cuerpo utiliza sus propias grasas almacenadas para obtener más energía.



Nota: Las curvas de respuesta azúcar/insulina ilustran esquemáticamente una reacción fisiológica conocida. La ciencia exacta detrás de esta reacción es compleja y varía en diferentes personas.

LA NUTRICIÓN CELULAR

A través de la Nutrición Celular, los nutrientes saludables ayudan a alimentar sus células con nuestras exclusivas combinaciones de nutrientes vegetales que proporcionan vitaminas, antioxidantes y minerales para apoyar la función celular. De esta manera, nuestros productos entregan nutrientes saludables a las células de todo el cuerpo como parte de una alimentación sana. Las células constituyen la unidad básica del cuerpo humano y potencian todo lo que usted hace, ya sea pensar o crecer. Por ejemplo, nuestros productos están formulados para apoyar la salud de los villi, que son diminutas estructuras dactilares que recubren la pared intestinal y actúan como “custodios de la entrada” al ayudar a su organismo a absorber más nutrientes, vitaminas y minerales, mientras lo protegen contra las toxinas. Entre más saludables los villi, mayor será la eficiencia con la que sus células podrán absorber nutrición y por ende, mayor será la salud de usted.

Herbalife maximiza la Nutrición Celular por medio de fórmulas científicas únicas. Con métodos de la más alta calidad, preserva el valor nutrimental de sus selectas combinaciones de ingredientes. Es la manera en que personalizamos programas que responden a las necesidades de cada individuo... ésta es la ventaja Herbalife.