

ORIGINAL	TRADUCCIÓN
<p data-bbox="212 343 922 470"><i>THE SLOW OXIDIZER EATING PLAN</i></p> <p data-bbox="212 486 922 566">By Lawrence Wilson, MD © April 2015, The Center For Development</p> <p data-bbox="156 614 967 710">A QUICK SUMMARY OF THE DIET FOR SLOW OXIDIZERS</p> <p data-bbox="112 742 1019 837">Cooked Vegetables. Most adults need to eat nine to ten cups of cooked vegetables each day. Vegetables must be cooked until they are soft, not crunchy.</p> <p data-bbox="112 837 1019 997">Eat 2- 3 cups of cooked vegetables at least three times daily. Children need less, depending on their size and age. Children can often have vegetables covered with cream, which makes them tasty. Even cooked vegetable popsicles are okay for children.</p> <p data-bbox="112 997 1019 1061">Measure the cups of food with cooked, not raw vegetables. Ideally, each day have at least 2 (two):</p> <ul data-bbox="112 1061 1019 1300" style="list-style-type: none">- Root vegetables (such as carrots, onions, turnips, daikon, rutabagas or parsnips. Others include taro, cassava, eddoes, dasheen and tania.)- Cruciferous vegetables (such as broccoli, cauliflower, cabbage or Brussels sprouts).- Greens (such as spinach, Swiss chard, turnip greens, mustard greens or kale). <p data-bbox="112 1332 1019 1428">This is a lot of cooked vegetables, but they are needed today to provide hundreds of nutrients! <i>Eat the cooked vegetables first at a meal, so you won't accidentally fill up on other food and skip</i></p>	<p data-bbox="1153 343 2065 470"><i>EL PLAN DE ALIMENTACIÓN OXIDANTE LENTO</i></p> <p data-bbox="1265 486 1953 566">Por Lawrence Wilson, Doctor en Medicina © Abril 2015, Centro para el Desarrollo</p> <p data-bbox="1108 598 2110 694">UN BREVE RESUMEN DE LA DIETA PARA LOS OXIDANTES LENTOS</p> <p data-bbox="1086 726 2116 821">Verduras cocidas. La mayoría de los adultos necesitan comer de nueve a diez tazas (1 taza = aprox. 240 ml) de verduras cocidas cada día. Las verduras deben cocinarse hasta que estén blandas, no crujientes.</p> <p data-bbox="1086 821 2116 981">Coma 2- 3 tazas de verduras cocidas al menos tres veces al día. Los niños necesitan menos, dependiendo de su tamaño y edad. Los niños a menudo pueden comer las verduras cubiertas con crema (nata), lo que las hace apetitosas. incluso los polos (popsicles = paletas, helados con palito) de vegetales cocidos están bien para los niños.</p> <p data-bbox="1086 981 2116 1045">Mida las tazas de comida con verduras cocidas, no crudas. Idealmente, cada día coma al menos 2 (dos):</p> <ul data-bbox="1086 1045 2116 1252" style="list-style-type: none">- Vegetales de raíz (como zanahorias, cebollas, nabos, daikon, o colinabos. También se incluyen el taro, la yuca, la malanga y la tania.)- Verduras crucíferas (como el brócoli, la coliflor, el repollo o las coles de Bruselas).- Verduras de hoja verde (como la espinaca, la acelga, las hojas de nabo, las hojas de mostaza o la col rizada). <p data-bbox="1086 1268 2116 1396">Esto supone una gran cantidad de verduras cocidas, ipero se necesitan actualmente para ofrecer cientos de nutrientes! En las comidas, tome <i>las verduras cocidas primero, de forma que evite llenarse accidentalmente de otros alimentos y se salte las verduras.</i></p>

them.

- **Dried herbs on your food.** Not only does this add flavor, but it may add a little raw food and vitamins in large amounts. Among the best are *parsley, garlic, ginger, sea salt, rosemary, basil, cilantro or coriander, thyme, and marjoram.*

- **Sea salt.** Unrefined sea salt may be used liberally, and in most cases does not cause high blood pressure or other problems. Adults can have up to 2000 mg of unrefined sea salt per day. A good brand of sea salt is **Real Salt** by Redmond. Avoid all table salt, which is toxic and deficient in trace minerals. Also, never add salt to your drinking water. Also, do not just eat salt alone. Sprinkle a little on your food, preferably after it is cooked.

- **Soups.** Soups usually have too much water in them, so they dilute the digestive juices and interfere with digestion. Occasionally thick soups or purees are okay. Another way to eat soups is to separate the vegetables and meat from the broth after cooking. Eat the vegetables and meat as part of a meal, and have the vegetable broth as a drink between meals.

- **Fermented foods.** *The following fermented foods are okay to eat: natural cheeses, plain yogurt, kefir, sauerkraut, miso and a little natural soy sauce.* Avoid all the others, including kombucha tea, pickles, kimchi, and fermented grains. Most contain [aldehydes](#), which are toxic.

Protein. Eat some high-quality protein up to twice daily. Most protein needs to be of animal source, such as lamb, chicken, turkey, soft-cooked eggs and preferably raw dairy products such as cheese and yogurt. Here are important cautions with protein foods:

1. **Dairy.** Limit dairy products to 4 ounces daily. This includes milk, cheeses, yogurt or kefir.
2. **Meat.** Limit portions of meat to about 4 ounces each. Many people eat too much meat.
3. **Eggs.** Limit eggs to 6 to 8 per week, and no more.
4. **Animal protein.** This is important, but have it no more than twice a day. This includes all meats, poultry, eggs, and

- **Hierbas secas (aromáticas) en su comida.** No sólo agregan sabor, sino que puede añadir un poco de comida cruda y vitaminas en grandes cantidades. Entre las mejores están *el perejil, el ajo, el jengibre, la sal del mar, el romero, la albahaca, el cilantro o coriandro, el tomillo, y la mejorana.*

- **Sal marina.** La sal marina sin refinar se puede usar liberalmente, y en la mayoría de los casos no causa presión arterial alta ni otros problemas. Los adultos pueden tomar hasta 2.000 mg (**2 g**) cada día de sal marina sin refinar. Una buena marca de sal de mar es **el Real Salt**, de Redmond. Evite toda la sal de mesa refinada, que es tóxica y deficiente en minerales. Además, nunca agregue sal a su agua potable. Y no coma sal sola. Espolvoree un poco en su comida, preferiblemente después de que se haya cocinado.

- **Sopas** *Las sopas* suelen tener demasiada agua, así que diluyen los jugos digestivos e interfieren con la digestión. Tomar ocasionalmente sopas espesas o purés está bien. Otra forma de comer sopas es separar las verduras y la carne del caldo después de la cocción. Coma las verduras y la carne como parte de una comida, y el caldo de verduras como bebida entre comidas.

- **Alimentos fermentados.** *Los siguientes alimentos fermentados son buenos para comer: quesos naturales, yogur natural, kéfir, chucrut, miso y un poco de salsa de soja natural.* Evite todos los demás, incluyendo el té Kombucha, los encurtidos, el kimchi, y los granos fermentados. La mayoría de estos continenen [aldehídos](#), que son tóxicos.

Proteínas. Coma un poco de proteína de alta calidad hasta dos veces al día. La mayoría de proteínas debe ser de origen animal, como el cordero, pollo, pavo, huevos blandos cocidos y productos lácteos preferentemente elaborados con leche cruda, como queso y yogurt. Aquí hay precauciones importantes con los alimentos ricos en proteínas:

1. **Lácteos.** Limite los productos lácteos a 4 onzas diarias (**= aprox 118 ml**). Esto incluye leche, quesos, yogurt o kéfir.
2. **Carne.** Limite las porciones de carne a aproximadamente a 4 onzas (**= 113 g**) cada una. Muchas personas comen demasiada carne.
3. **Huevos.** Limite los huevos de 6 a 8 por semana, y no más.
4. **Proteína animal.** Es importante, pero no más de dos veces al día. Inclúidas todas las carnes, aves de corral, huevos y sardinas.

sardines.

5. Vegetarianism. Avoid all vegetarian diets and avoid raw food diets. Read about [vegetarian](#) diets.

6. Fish. Do not eat fish or shellfish (seafood) except for up to 3 or 4 cans of sardines weekly. Unfortunately, most all food from the sea is highly contaminated with mercury today.

7. Do not eat meat broths because they are somewhat toxic and contain very little nutrition. Instead, eat the meat. Bone broth is also excellent.

Fat and oils. Fat intake should be low – perhaps up to two tablespoons daily. I like the *Challenge* brand of butter in the USA, found in many supermarkets. A lot of butter is not healthful, even if it is labeled organic.

Carbohydrates or starches. Eat complex carbohydrate such as whole grains and starchy vegetables. However, avoid all wheat and spelt products. Also avoid all rice at this time. Rice seems to have too much arsenic. Hopefully, this will be resolved in the next year or so.

Sweets and fruit. AVOID ALL sugars and all things sweet, including [fruit](#). Fruit is too yin, too sugary and upsets blood sugar.

Avoid [fermented foods](#) except for cheeses, yogurt and kefir, as these have less toxic [aldehydes](#) in them. Avoid all soy foods today, as they are very hybridized and less healthful.

Meal planning. Eat at least three times daily, do not skip meals, and keep the meals simple. Ideally, have only one or two kinds of food per meal. With each meal, have cooked vegetables with EITHER a protein or a starch. Rotate your foods to have some variety in your meals. [Organically grown](#), high quality and preferably fresh food is best.

Water. Ideally, drink two to three quarts or liters of spring water each day. Second best in most cases is to drink carbon-only filtered tap water. Do not drink reverse osmosis water or other types of water. Never add minerals to your water.

Do not drink with meals, however. Drink an hour or more

5. Vegetarianismo. Evite todas las dietas vegetarianas y evite las dietas de alimentos crudos. Lea sobre dietas [vegetarianas](#).

6. Pescado. No coma pescado ni crustáceos o mariscos, excepto un máximo de 3 o 4 latas de sardinas semanales. Desafortunadamente, la mayoría de los alimentos del mar está altamente contaminados con mercurio, en la actualidad.

7. No coma caldos de carne, ya que son algo tóxicos y contienen muy pocos nutrientes. En su lugar, coma carne. El caldo de huesos es también excelente.

Grasa y aceites. El consumo de grasas debe ser bajo - tal vez hasta dos cucharadas al día. Me gusta la marca *Challenge* de mantequilla en los EE.UU., que se encuentra en muchos supermercados. Tomar una gran cantidad de mantequilla no es saludable, incluso si la etiqueta es orgánica.

Carbohidratos o almidones. Coma carbohidratos complejos tales como granos enteros y verduras con almidón. Sin embargo, evite todo el trigo y los productos de escanda (*espelta*). También evite todo el arroz en este momento. El arroz actualmente parece tener demasiada arsénico. Esperemos que esto se resolverá en el próximo año o así.

Dulces y frutas. EVITE TODOS los azúcares y todas las cosas dulces, incluyendo [la fruta](#). La fruta es demasiado yin, demasiado azucarada y trastorna el azúcar en la sangre.

Evite [los alimentos fermentados](#) a excepción de los quesos, el yogur y el kéfir, ya que estos contienen menos [aldehídos](#) tóxicos. Evite todos los alimentos de soja de hoy, ya que están muy hibridados y son menos saludables.

Planificación de las comidas. Coma por lo menos tres veces al día, no se salte las comidas, y manténgalas simples. Lo ideal es comer sólo uno o dos tipos de alimentos en cada comida. Con cada comida, tome verduras, O BIEN con una proteína o BIEN CON un almidón. Vaya alternando los alimentos para tener un poco de variedad en sus comidas. los alimentos [orgánicamente cultivados](#), de alta calidad y preferentemente frescos son los mejores.

Agua. Lo ideal es beber de dos a tres cuartos de galón o litros de agua de manantial cada día. La segunda mejor opción en la mayoría de los

after meals, and up to 10 minutes before a meal. Drink water, preferably, not soda, coffee, tea or other beverages. One cup of coffee or tea is fine, however.

The reasons for each of the items above are explained below. This diet will seem strict to some people. I have found the closer one follows the diet, the better one feels. Change over slowly if you need to, substituting healthier foods for less healthy ones. Here are more details about this diet.

WHAT TO EAT IN MORE DETAIL

1. 70-80% *cooked vegetables*. To eat this many, you need to eat cooked vegetables three or perhaps four times daily. *All vegetables are excellent* except the following: mushrooms, artichokes, okra, summer squashes and the nightshades (tomatoes, white and red potatoes, eggplant and all peppers - both sweet peppers and hot peppers). A little cayenne pepper as a spice is fine.

2. *About 15% protein, mainly of animal origin*. Have some flesh protein daily. ONLY EAT ONE KIND OF PROTEIN PER MEAL. Lamb is the best red meat in most cases, although good quality beef is excellent, too.

3. 7-8% *complex carbohydrates*. These include concentrated starches such as brown rice, millet, quinoa, amaranth and others. However, ***avoid all wheat products and most buckwheat***. HAVE ONLY ONE TYPE OF STARCH PER MEAL.

4. *Ideally, do not combine a heavy starch with a heavy protein*. Instead, have a starch with vegetables, OR a protein with vegetables at each meal. You may also have just a cooked vegetable meal.

5. 6-7% *high-quality fats and oils*. Acceptable fats are from meat, eggs, dairy products such as butter or high-fat cheese, olive oil, and a little toasted almond butter. Avoid avocado, coconut oil and palm oil. These are too yin in Chinese medical terminology for common usage, no matter how nutritious they are.

6. 0% *simple carbohydrates*. ***These are fruits, fruit juices, honey, maple sugar, agave nectar, other sugars,***

casos es beber agua del grifo sólo filtrada con carbono. No beba agua de ósmosis inversa u otros tipos de agua. Nunca añada minerales a su agua.

Sin embargo, no beba con las comidas. Beba una hora o más después de las comidas, y hasta 10 minutos antes de una comida. Beba agua, de preferencia, no gaseosas, ni café, té u otras bebidas. Una taza de café o té está bien, sin embargo.

Los motivos de cada uno de los elementos anteriores se explican a continuación. Esta dieta parecerá estricta a algunas personas. He comprobado que cuando más fielmente uno sigue la dieta, mejor se siente. Haga los cambios lentamente si es necesario, sustituya los alimentos más saludables por los menos saludables. Aquí hay más detalles acerca de esta dieta.

QUÉ COMER CON MÁS DETALLE

1. 70-80% *de vegetales cocidos*. Para comer estas cantidades, usted necesita comer verduras cocidas tres o tal vez cuatro veces al día. *Todas las verduras son excelentes*, excepto las siguientes: champiñones, alcachofas, okra, calabacines y las solanáceas (tomates, patatas blancas y rojas, berenjenas y todos los pimientos - tanto los pimientos dulces como los picantes). Un poco de pimienta de cayena como especia está bien.

2. *Alrededor del 15% de proteína, principalmente de origen animal*. Como un poco de proteína de carne cada día. Coma solo un tipo de proteína por comida. El cordero es la mejor carne roja en la mayoría de los casos, aunque una buena carne de calidad es excelente, también.

3. 7-8% *de carbohidratos complejos*. Estos incluyen almidones concentrados tales como arroz integral, mijo, quinoa, amaranto y otros. Sin embargo, ***evite todos los productos de trigo y más aún el trigo sarraceno (alfarfón)***. Tome un solo tipo de almidón por comida.

4. *Lo ideal sería que no combine un almidón pesado con una proteína pesada*. En su lugar, tome un almidón con verduras, o una proteína con verduras en cada comida. También puede comer sólo una verdura cocida.

5. 6-7% *de grasas y aceites de alta calidad*. Grasas aceptables son la de la carne, los huevos, los productos lácteos como la mantequilla o el queso de alto contenido de grasa, el aceite de oliva y un poco de mantequilla de almendra tostada. Evite el aguacate, el aceite de coco y el aceite de palma. Son demasiado yin en la terminología médica

and all other sweets.

7. 0% chemicalized and fast foods. This includes all artificial sweeteners such as aspartame and others. Also, limit stevia and other natural sweeteners. A little xylitol or stevia may be used, but try to avoid sweetening your food, which is mainly just a habit.

8. Eat the [Special Foods for health and mental development](#):

A. Plenty of cooked vegetables, except avoid those mentioned above such as the nightshades.

B. Whole organic blue corn, organic blue corn chips, and/or blue corn tortillas. You may have two 7-10 ounce bags of blue corn chips weekly or a few organic blue corn tortillas several times a week. If you do not tolerate blue corn at first, then begin with less, as with all of the foods recommended on this diet.

Some yellow corn is also good. If you can eat corn chips, I suggest one to two bags per week of organic yellow corn tortilla chips. Or you may have several organic yellow corn tortillas every other day.

C. Lamb. Have a full portion at least once and preferably twice each week. While any lamb will do, lamb loin chops or rack of lamb are among the best. They can come from the supermarket, and need not be organic, as most are quite good.

D. Sardines. Adults may eat one can every other day or 3-4 cans weekly. Any brand is fine. Do not eat more than this, however, as they all contain a little mercury. Children need less.

E. Kelp, but only certain brands (see the [Kelp](#) article). An alternative is about 1 tablespoon daily of Frontier Herbs Monterrey Bay Herb Company kelp granules. Avoid the toxic brands of kelp, other sea vegetables and all fish except sardines. Salmon once a month or so, however, is not too bad.

F. Carrot juice. Have 10-12 ounces daily, preferably freshly made, but you may buy it at the market if needed. You may add a small amount of greens to your carrot juice. An alternative once or twice

china para el uso común, no importa lo nutritivos que son.

6. 0% de carbohidratos simples: frutas, zumos de frutas, miel, azúcar de arce, miel de agave, otros azúcares, y todos los demás dulces.

7. 0% Comidas quimicalizadas y "fast food". Esto incluye todos los edulcorantes artificiales como el aspartamo y otros. También, limite la stevia y otros edulcorantes naturales. Un poco de xilitol o stevia se pueden usar, pero trate de evitar endulzar su comida, cosa que normalment es sólo un hábito.

8. Coma la [comida especial para la salud y el desarrollo mental](#) :

A. Abundantes verduras y hortalizas cocidas, excepto las que debe evitar, mencionadas anteriormente, tales como las solanáceas.

B. Maíz azul orgánico completo, chips de maíz azul orgánico y / o tortillas de maíz azul. Usted puede comer dos bolsas de entre 7-10 oz (= *aprox entre 198 g y 280 g*) de chips de maíz azul por semana o unas tortillas de maíz azul orgánico varias veces a la semana. Si usted no tolera el maíz azul en un primer momento, comience con menos, al igual que con todos los alimentos recomendados en esta dieta.

Un poco de maíz amarillo también es bueno. Si usted puede comer chips de maíz, sugiero de una a dos bolsas por semana de tortillas de chips de maíz amarillo orgánico. O puede comer varias tortillas de maíz amarillo orgánico cada dos días.

C. Cordero. Coma una ración completa al menos una vez y preferiblemente dos veces por semana. Mientras que cualquier cordero va a servir, las chuletas de lomo de cordero o las costillas de cordero están entre las mejores opciones. Pueden ser del supermercado, y no necesariamente orgánicas, ya que la mayoría son bastante buenas.

D. Sardinas. Los adultos pueden comer una lata cada dos días o 3-4 latas por semana. Cualquier marca está muy bien. No coma más de esto, sin embargo, ya que todas contienen un poco de mercurio. Los niños necesitan menos.

E. Algas, pero sólo ciertas marcas (véase el artículo [Kelp](#)). Una alternativa es aproximadamente 1 cucharada diaria de gránulos de algas marca Frontier Herbs Monterrey Bay Herb Company. Evite las marcas tóxicas de algas, y evite comer otros vegetales marinos y todos los pescados, excepto las sardinas. Salmón una

weekly is 1 or 2 ounces of wheat grass juice.

G. Sea Salt. Most brands are fine. One that I like a lot is Blue Hawaii Sea Salt, sold by the San Francisco Salt Company.

H. Herbs and spices. *Excellent spices include parsley, rosemary, basil, cilantro, thyme, marjoram, ginger, mustard, turmeric and garlic. Have some daily, ideally, as spices or condiments.*

Natural sea salt is excellent. Avoid table salt, which is a horrible junk food. It is toxic, often contains aluminum, and can raise blood pressure. **Also avoid** table pepper, which is often rancid and can cause joint problems in some people.

HOW TO EAT

1. Cook all or almost all food. Raw food is too yin for slow oxidizers. Also, most people cannot absorb their minerals nearly as well from raw or fermented foods. See below for other reasons for cooking foods.

The exception is fats and oils of all kinds, which should be eaten as raw as possible. For example, raw dairy products are best. Do not have more than about 4 ounces of raw milk daily, however, as it is quite yin. Eggs must be soft, with the yolks runny. Good methods of preparation are soft-boiled for about 3-4 minutes (the best), poached, or lightly fried with the yolk runny. **Do not eat hard-boiled eggs.** When cooking eggs, the yolks should be eaten in a liquid or runny state and the white portion should be semi-solid for best utilization and cleanliness.

2. Eat slowly, chew thoroughly and always have sit-down, relaxed meals. Do not eat on the run, in your car, standing up or while working.

3. Food combining. THE SIMPLER THE MEAL, THE BETTER. Mono meals are excellent (one food at a meal). Otherwise, eat only one type of protein per meal, or one type of starch per meal. Do not combine heavy protein with heavy starch. Instead, eat a starch with vegetables, OR a protein with vegetables.

vez al mes o así, sin embargo, no es tan malo.

F. Jugo de Zanahoria. *Tome 10-12 onzas (=aprox. de 295 ml a 350 ml) al día, preferentemente recién hecho, pero también lo puede comprar, si es necesario. Puede añadir una pequeña cantidad de verduras a su jugo de zanahoria. Una alternativa es tomar una o dos veces por semana 1 o 2 onzas de jugo de pasto de trigo.*

G. Sal del mar. La mayoría de las marcas están bien. Una que me gusta mucho es Blue Hawaii sal del mar, de Salt Company San Francisco.

H. Hierbas y especias. *Excelentes especias son el perejil, romero, albahaca, cilantro, tomillo, mejorana, jengibre, mostaza, cúrcuma y ajo. Tome un poco todos los días, a ser posible, como especias o condimentos.*

La sal marina natural es excelente. Evite la sal de mesa, que es un "alimento chatarra" horrible. Es tóxico, a menudo contiene aluminio, y puede aumentar la presión arterial. **También evite** la pimienta de mesa, que a menudo está rancia y puede causar problemas en las articulaciones a algunas personas.

CÓMO COMER

1. Cocine todos o casi todos los alimentos. Los alimentos crudos son demasiado yin para los oxidantes lentos. Además, la mayoría de la gente no puede absorber tan bien los minerales de los alimentos crudos o fermentados. Véase más abajo otras razones para la cocción de alimentos.

La excepción son las grasas y los aceites de todo tipo, que se deben comer tan crudos como sea posible. Por ejemplo, los productos lácteos crudos son los mejores. Sin embargo, evite tomar más de aproximadamente 4 onzas de leche cruda diarias (= aprox 118 ml) ya que es bastante yin. Los huevos deben ser blandos, con las yemas semi-líquidas. Buenos métodos de preparación es " pasados por agua" (hervidos) durante unos 3-4 minutos (la mejor opción), escalfados, o ligeramente fritos con la yema líquida. **No coma huevos duros.** Al cocinar los huevos, las yemas se deben comer en estado líquido o blandas y la parte blanca debe ser semi-sólida para una mejor utilización y limpieza.

2. Coma despacio, mastique bien y siempre sentado, haciendo comidas relajadas. No coma a la carrera, ni en su coche, de pie o durante el trabajo.

4. Eat whole foods. Do not use smoothies, powders or blended meals. If you have trouble chewing or swallowing, cook your food adequately and chew it very thoroughly. Smoothies and powders are too yin. Food blended with water dilutes the digestive juices and this is not helpful. For the same reason, do not eat a lot of soups, as they also contain too much water, in most cases, and this tends to dilute the digestive juices.

MORE DETAILS ON THE DIET

70-80% cooked vegetables. Eat a variety of cooked vegetables, NOT SALADS. The body cannot absorb enough minerals from salads, so please do not eat salads.

Fill at least 2/3 of your plate with vegetables. You may also have a meal of just a vegetable or two, such as a bunch of steamed carrots, or a half a head of broccoli or spinach. Fresh and organic are best, although some frozen vegetables such as peas and green beans are acceptable, too.

Root vegetables such as turnips, carrots, onions, garlic, and rutabaga are excellent. Cabbage, broccoli, Brussels sprouts, bok choy, cauliflower and most green leafy vegetables are also superb.

Avoid the nightshade family of vegetables. These are red and white potatoes, all tomatoes, eggplant and all peppers. These are irritating to the body, somewhat toxic, and very yin as they are mainly fruits, not vegetables. Anything that contains seeds is a fruit.

Acorn and winter squash are okay in moderation. The summer varieties of squash such as zucchini and sunburst squash are less recommended. They are too yin. A few other vegetables such as all mushrooms, okra, cucumber, jicama, asparagus and other salad greens such as lettuce are also not recommended. These are not as healthful for various reasons.

Avoid most canned vegetables, canned soups, and spoiled or old vegetables that are not fresh. However, canned vegetables are better than no vegetables at all.

3. Combinar alimentos. CUANTO MÁS SIMPLE SEA LA COMIDA MEJOR. *Mono-comidas* son excelentes (un solo alimento por comida). Si no, coma sólo un tipo de proteína por comida, o un tipo de almidón por comida. No combine proteínas pesadas con almidones pesados. Pero sí puede comer un almidón con verduras, o una proteína con verduras.

4. Coma alimentos integrales. No utilice batidos, polvos o comidas trituradas. Si tiene problemas para masticar o tragar, cocine sus alimentos de manera adecuada y mastique muy bien. Los batidos y polvos son demasiado yin. Los alimentos mezclados con agua diluyen los jugos digestivos y esto no es útil. Por la misma razón, no coma muchas sopas, ya que también contienen mucha agua, en la mayoría de los casos, y esto tiende a diluir los jugos digestivos.

MÁS DETALLES SOBRE LA DIETA

70-80% de vegetales cocidos. Coma variedad de verduras cocidas, NO ensaladas. El cuerpo no puede absorber suficientes minerales de las ensaladas, así que por favor no coma ensaladas.

Llene al menos 2/3 de su plato con verduras. También puede hacer una comida con tan sólo una verdura o dos, como un manojo de zanahorias al vapor, o la mitad de una cabeza de brócoli, o espinacas. Las verduras frescas y orgánicas son las mejores, aunque algunas verduras congeladas, como los guisantes y las judías verdes son aceptables, también.

Las hortalizas de raíz, como los nabos, las zanahorias, las cebollas, el ajo y el colinabo son excelentes. La col, el brócoli, las coles de Bruselas, la col china, la coliflor y la mayoría de las verduras de hoja verde también son excelentes.

Evite la familia de las solanáceas. Son las patatas rojas y blancas, todos los tomates, berenjenas y todos los pimientos. Son irritantes para el cuerpo, algo tóxicas, y muy yin, ya que son en realidad frutas, no verduras. Cualquier cosa que contenga semillas es una fruta.

Las calabazas de invierno están bien con moderación. Son menos recomendables son las variedades de calabaza de verano, como el calabacín y la calabaza tipo *Sunburst Squash*. Son demasiado yin. Tampoco se recomiendan algunas otras verduras como todas las setas, quimbombó, pepino, jicama, espárragos y otras verduras para ensalada como la lechuga. Estas no son tan saludables por varias razones.

Evite las verduras enlatadas, sopas enlatadas y verduras estropeadas o viejas que no estén frescas. Aunque las verduras enlatadas son mejores que no comer ninguna verdura.

Very few people eat anywhere near enough cooked vegetables. You will need to eat them twice or preferably 3 or 4 times daily. Eat simple food combinations.

Toppings. If you don't like plain vegetables, add toppings for flavor. These can include butter, cream, whipped cream, salt, garlic, cayenne or mustard powder, soy sauce, salad dressings, almond sauce (almond butter and a little water mixed together), pesto sauce, or chili sauce.

Read [How To Disguise More Vegetables In Your Diet](#) for many other vegetable suggestions.

About 15% protein, mainly of animal origin. Natural, hormone-free meats are best. Have 4-5 ounces of protein twice daily, and less for children depending on their size (see babies and children sections below). The best protein foods are:

Red meats: Lamb is best. Have it twice weekly in most cases. Wild game and lamb contain some omega-3 oils, as well. Lamb from the supermarket is usually fine. Cook all meats lightly only. Meats should not be cooked for more than about 45 minutes at the most, and much less in most cases.

Poultry: Naturally-raised or Foster Farms chicken, turkey and some duck if available. Natural chicken and turkey sausage are also okay, but not as good as fresh meat. Turkey or beef jerky are also okay for snack food if it is not laced with chemicals. Do not cook chicken for more than 1.5 hours for a whole chicken, and less for chicken parts.

Bone broth: This is optional. Make this by cooking or simmering bones only in some water, overnight or even for a few days. It is tasty and very good for the bones and to obtain minerals.

Eggs: Eat healthy eggs from the store or from a farm, up to about 8 per week or perhaps a few more in some cases. Always cook eggs lightly so the yolks are runny. Soft boiled are best, or they can be poached, or even fried lightly, but always with the yolk runny.

Raw Dairy: An excellent food for most people is some raw goat milk, raw goat cheese, or raw goat yogurt. Cow's dairy is not quite as good, although raw cream and butter are excellent. You may also have some raw kefir and full-fat raw yogurt. If you cannot find raw dairy, organic dairy products are the next best.

Muy pocas personas comen ni de lejos suficientes verduras cocidas. Usted tendrá que comer el doble o preferiblemente 3 o 4 veces al día. Coma combinaciones simples de alimentos.

Toppings. Si a usted no le gusta comer verduras hervidas sin más, añada *toppings* (=ingredientes por encima) para darle sabor, como la mantequilla, crema, nata, sal, ajo, pimienta o mostaza en polvo, salsa de soja, aliños para ensaladas, salsa de almendras (mantequilla de almendras mezclada con un poco de agua), salsa de pesto o salsa de chile.

Lea [Cómo disfrazar más verduras en su dieta](#) para muchas otras sugerencias sobre verduras.

Alrededor del 15% de proteína, principalmente de origen animal. Las carnes libres de hormonas naturales son las mejores. Coma 4-5 onzas (= aprox. 113 -140 g) de proteína dos veces al día, y menos para los niños en función de su tamaño (véase bebés y niños en los apartados siguientes). Los mejores alimentos ricos en proteínas son:

Carnes rojas: la de cordero es la mejor. Cómala dos veces por semana en la mayoría de los casos. La carne de caza y el cordero contienen algunos aceites omega-3, también. El cordero del supermercado está generalmente bien. Cocine todas las carnes solo ligeramente. Las carnes no deben cocinarse durante más de 45 minutos, como máximo, y mucho menos tiempo en la mayoría de los casos.

Aves: las criadas naturalmente o los pollos, pavos y patos de la Granja Foster, si están disponibles. Las salchichas de pollo natural y de pavo también están bien, pero no tanto como la carne fresca. La mojama (carne seca) o el pavo seco también están bien como tentempié (snack) si no están mezclados con productos químicos. No cocine el pollo durante más de 1,5 horas, para un pollo entero, y menos para las piezas de pollo.

Caldo de hueso: Es opcional. Hágalo cocinando a fuego lento los huesos en solo un poco de agua, durante toda la noche o incluso durante unos días. Es sabroso y muy saludable para los huesos y para obtener minerales.

Huevos: Coma huevos sanos de la tienda o de una granja, hasta aproximadamente 8 por semana o tal vez un poco más en algunos casos. Siempre cocine los huevos solo ligeramente de forma que las yemas estén fluidas. Los "pasados por agua" son la mejor opción, o escalfados, o incluso fritos ligeramente, pero siempre con la yema líquida.

Lácteos de Leche cruda: Un excelente alimento para la mayoría de la gente es un poco de leche cruda de cabra, queso de cabra de leche cruda, o yogur de cabra de leche cruda. Los de vaca no son tan buenos, aunque la nata cruda y la mantequilla cruda son excelentes. También

Avoid most commercial dairy products, if possible.

Fish and seafood: *Sardines* are an excellent food. They are a rich source of omega-3 fatty acids, vitamin D, calcium, RNA and DANA, and the nerves, and skin are helpful for most people. Also, they are so small that mercury does not accumulate in them to any great extent. If one eats 3 or 4 cans of sardines weekly, no additional supplemental omega-3 fatty acids or vitamin D should be needed.

All other fish, sadly, along with seafood, are not recommended, as they are all contaminated with mercury today. Shellfish and other 'seafood' is terribly contaminated with toxic metals today, such as shrimp, crab, lobster, scallops, oysters, octopus, calamari, eel and others.

Less desirable protein foods, but okay once or twice weekly.

1. *Other small fish.* In addition to several cans of sardines, which are highly recommended, once or twice weekly you may have very small fish such as anchovies, herring, and smelt. Wild caught may be more healthful, but not necessarily.

2. *Beef.* Once or even twice a week you may have a meal with naturally-raised beef. Almost all beef is quite hybridized today. For this reason, it is not quite as good a food.

3. *Dried beans.* Twice weekly or less you may have dried beans that are well-cooked. Lentils are among the best. Others include pintos, black beans, split peas, black-eyed peas, kidney beans and others. These foods are much more yin, and they are low in etheric energy, an energy that is helpful for most people. Also, they can be slightly toxic in subtle ways. They are also quite starchy. Therefore, they are much less recommended.

4. *Peanuts and peanut butter.* Even natural peanut butter may contain some aflatoxin, and for this reason peanut products are not recommended. Peanuts are also beans that are more yin and slightly toxic.

5. *Protein powders and drinks.* These are not recommended! Whole protein foods are preferable to powders and liquids. The

puede tomar algo de kéfir y yogur de leche cruda entera. Si no puede encontrar productos lácteos crudos, la segunda mejor opción son los productos lácteos orgánicos. Evite la mayoría de los productos lácteos comerciales, si es posible.

Pescado y mariscos: *Las sardinas* son un alimento excelente. Son una fuente rica de ácidos grasos omega-3, vitamina D, calcio, ARN (*ácido ribonucleico*) y DANA (*ácido desoxiribonucleico*), y los nervios, y la piel son útiles para la mayoría de la gente. Además, son tan pequeñas que el mercurio no se acumula en ellas de forma importante. Si uno come 3 o 4 latas de sardinas semanalmente, no se requieren suplementos de ácidos grasos adicionales omega-3 o vitamina D.

El resto de los pescados, por desgracia, junto con mariscos, no son recomendables, ya que están contaminados con mercurio, en la actualidad. Los crustáceos y otros mariscos están actualment terriblemente contaminados con metales tóxicos, como los camarones, cangrejos, langostas, vieiras, ostras, pulpo, calamares, anguilas y otros.

Alimentos ricos en proteínas menos deseables, pero aceptables una vez o dos veces por semana.

1. *Otros pescados pequeños.* Además de varias latas de sardinas, que son altamente recomendadas, una o dos veces por semana usted puede comer peces muy pequeños, como anchoas, arenques, y [eperlán](#). Capturado salvaje puede ser más saludable, pero no necesariamente.

2. *Carne de res.* Una vez o dos veces a la semana usted puede hacer una comida con carne criada naturalmente. Casi toda la carne es bastante híbrida hoy. Por esta razón, no es un alimento tan bueno.

3. *Legumbres secas.* Dos veces por semana o menos puede comer legumbres secas que estén bien cocidas. Las lentejas son de las mejores. Otras pueden ser las judías pintas, los frijoles negros, [arvejas](#), guisantes de ojo negro, habas y otros. Estos alimentos son mucho más yin, y son bajos en energía etérea, una energía que es útil para la mayoría de la gente. Además, pueden ser ligeramente tóxicos en formas sutiles. También son muy almidonados. Por lo tanto, son mucho menos recomendables.

4. *El cacahuete (maní) y la mantequilla de cacahuete.* Incluso la mantequilla de cacahuete natural puede contener algo de aflatoxina, y por esta razón no se recomiendan los productos de maní. Son también los granos que son más yin y ligeramente tóxicos.

5. *Proteína en polvo y bebidas proteínicas.* ¡No son recomendables! Los alimentos enteros ricos en proteínas son preferibles a los polvos y

reasons are that the powders and smoothies are: 1) horrible food combinations in some cases, 2) too much water mixed with the food, which impairs digestion, 3) too yin in Chinese medical terms (raw, broken apart and liquidy are all yin qualities) , 4) generally contain much less nutrition than the whole food, and 5) are eaten in a hurry, rather than cooked, eaten warmed, and chewed thoroughly for proper absorption.

Protein Foods To Avoid:

1. *All fish, especially all large fish.* Fish such as tuna, shark, ahi, mahi mahi, halibut, game fish and even salmon, except on occasion, are too high in mercury to be eaten. The only exception is sardines and occasionally other tiny fish.

2. *All shellfish.* These are too high in toxic metals in almost all areas of the world as they are caught close to shore.

3. *All pork, ham, bacon, pork rinds, pig intestine used in sausage, and other pig products.* These often contain parasite eggs, no matter how well cooked they are.

4. *Most processed meats.* These include most hot dogs, bologna, salami and sausages. Most contain toxic chemical additives and are often not fresh enough. 100% natural processed meats with no additives are okay, though not ideal, but only if made without any pig products. Note that pig intestines are usually used to make all types of sausages and some hot dogs.

5. *Soy products.* I recommend avoiding all soy foods. These are lower quality proteins and all are genetically modified today. **Avoid** soy milk, soy protein powders, Hamburger Helper, "textured vegetable protein" or TVP, tofu, tempeh, and many other products that contain soy.

6. *Nuts and seeds.* Nuts and seeds are not recommended foods because they are quite yin and slightly toxic. An exception is roasted or toasted almond butter, which is helpful for many people and may be eaten in moderation. Nut and seed butters are slightly more yin, but much more digestible than the whole nuts and seeds, providing they are fresh.

Read the article entitled [Proteins](#) for more on this subject.

líquidos. La razón es que los polvos y batidos son: 1) combinaciones de alimentos horribles en algunos casos, 2) un exceso de agua mezclada con la comida, lo que perjudica la digestión, 3) demasiado yin en términos médicos chinos (estar crudos, separados y líquidos son todas cualidades yin), 4) generalmente contienen mucha menos nutrición que la comida completa, y 5) se comen a toda prisa, en lugar de cocinarlos, comerlos calientes y masticarlos bien para la correcta absorción.

Los alimentos proteicos a evitar:

1. *Todo el pescado, especialmente todos los grandes peces.*

Pescados como el atún, el tiburón, halibut, mahi mahi (*lampuga*), mero, o pescado de agua dulce, e incluso el salmón, excepto en ocasiones, son demasiado altos en mercurio para ser comidos. La única excepción son las sardinas y ocasionalmente otros pequeños peces.

2. *Todos los mariscos.* Son demasiado altos en metales tóxicos en casi todas las áreas del mundo, al ser atrapados cerca de la costa.

3. *Toda la carne de cerdo, jamón, tocino, chicharrones, intestino de cerdo utilizados en las salchichas y otros productos del cerdo.* A menudo contienen huevos de parásitos, no importa lo bien preparados que estén.

4. *La mayoría de carnes procesadas.* Incluyen la mayor parte de "hot dogs", bologna, salami y salchichas. La mayoría contienen aditivos químicos tóxicos y a menudo no son lo suficientemente frescos. Las carnes procesadas 100 % naturales, sin aditivos, están bien, aunque no son lo ideal, pero sólo si están hechas sin ningún producto de cerdo. Tenga en cuenta que los intestinos de cerdo se utilizan generalmente para hacer todo tipo de embutidos y algunos perritos calientes.

5. *Los productos de soja.* Me recomiendan evitar todos los alimentos de soja. Son proteínas de baja calidad y toda la soja está genéticamente modificada hoy en día. **Evite** la leche de soja, las proteínas en polvo de soja, hamburguesas, proteína texturizada de soja o TVP, el tofu, el tempeh, y muchos otros productos que contienen soja.

6. *Los frutos secos (nueces) y semillas.* Los frutos secos y semillas no son alimentos recomendados porque son bastante yin y ligeramente tóxicos. Una excepción es la mantequilla de almendras tostadas o asadas, que es buena para muchas personas y se puede comer con moderación. Las mantequillas de nueces y semillas son un poco más yin, pero mucho más digeribles que los frutos secos y semillas enteros, siempre que sean frescos.

Lea el artículo titulado [Proteínas](#) para más información sobre este tema.

7-8% de carbohidratos complejos. Estos pueden incluir **maíz orgánico azul** o tortillas de maíz amarillo orgánico o chips de tortilla, arroz integral o incluso un poco de arroz Basmati blanco, quinoa, mijo, y tal vez

7-8% complex carbohydrates. These may include **organic blue corn** or organic yellow corn tortillas or tortilla chips, brown rice or even a little white Basmati rice, quinoa, millet, and perhaps some oats, rye, barley, kamut and amaranth. Buckwheat is slightly toxic and best avoided.

Some people should avoid all gluten-containing grains such as rye, oats and barley, at least until their digestion improves.

Pasta or noodles can be eaten that are made from rice, corn or quinoa.

Avoid all wheat products, including organic whole wheat, flour products and all prepared foods made with wheat. Wheat is too hybridized today and not a quality food any more. It is irritating to the intestines and has a lower protein content and a high content of glutamic acid, which is irritating.

5% Fats And Oils. Eat about 1-2 tablespoons of quality fat or oil daily. Those with sympathetic dominance pattern need a little more fat. Excellent sources of high-quality fats and oils include fatty meats such as dark meat chicken, dark meat turkey, lamb, wild game, and fatty cuts of beef. Other good fats are eggs, olive oil, and raw or organic dairy products such as whole milk, butter, full-fat yogurt or full-fat cheeses.

Somewhat less recommended sources of fats and oils are the oils of flaxseed, hemp, sesame and other seeds, nuts and nut butters. Some refined vegetable oil is okay, but not ideal. These are oils such as corn, safflower, sunflower, canola or soy. Other oily foods that can be eaten on occasion are raw or toasted almond or other nut butters.

Avoid most tropical fats including coconut oil, palm oil and avocado. They are too yin. Some health authorities believe these are healthful. However, they are all extremely yin, so they are best avoided or eaten in small amounts only.

Avoid all krill oil, primrose oil, borage oil. These seem to be slightly toxic. Also avoid poor quality oils such as those found in fast-food French fries, restaurant deep-fried foods, margarine, shortening, bacon, lard and other butter substitutes. Also avoid processed and canned meats that often contain oxidized fats.

un poco de avena, centeno, cebada, kamut y amaranto. El alforfón (*o trigo sarraceno*) es ligeramente tóxico y es mejor evitarlo.

Algunas personas deben evitar todos los granos que contienen gluten, como el centeno, la avena y la cebada, al menos hasta que su digestión mejore.

Se puede comer pasta o fideos si están hechos de arroz, maíz o quinua.

Evite todos los productos de trigo, incluyendo trigo integral orgánico, productos con harina y todos los alimentos preparados hechos con trigo. El trigo es demasiado híbrido hoy y ya no es un alimento de calidad. Es irritante para el intestino y tiene un menor contenido de proteína y un alto contenido de ácido glutámico, que es irritante.

5% de grasas y aceites. Coma 1-2 cucharadas de grasa o aceite de calidad todos los días. Las personas con patrón de dominancia simpática necesitan un poco más de grasa. Excelentes fuentes de grasas y aceites de alta calidad son las carnes grasas como los muslos (patas) de pollo o pavo, el cordero, la caza, y los cortes grasos de carne de vacuno. Las demás grasas buenas son los huevos, el aceite de oliva y productos lácteos crudos u orgánicos tales como la leche entera, la mantequilla, el yogurt con toda la grasa o quesos altos en grasa.

Fuentes algo menos recomendadas de grasas y aceites son los aceites de linaza, cáñamo, sésamo y otras semillas, los de nueces y la mantequilla de frutos secos. Un poco de aceite vegetal refinado está bien, pero no es ideal. Son aceites tales como el maíz, cártamo, girasol, canola o soja. Otros alimentos grasos que se pueden comer en ocasiones son almendras crudas o tostadas u otras mantequillas de frutos secos.

Evite la mayoría de las grasas tropicales, incluyendo el aceite de coco, aceite de palma y el aguacate. Son demasiado yin. Algunas autoridades de salud creen que son saludables. Sin embargo, todos ellos son extremadamente yin, por lo que es mejor evitarlos o consumirlos sólo en cantidades pequeñas.

Evite todo el aceite de krill, aceite de onagra, aceite de borraja. Parecen ser ligeramente tóxicos. También evite los aceites de mala calidad, como los que se encuentran en las patatas fritas ("chips") de comida rápida, alimentós fritos de restaurante, margarina, manteca, tocino, manteca y otros sustitutos de la mantequilla. También evite las carnes procesadas y enlatadas que a menudo contienen grasas oxidadas.

If you are very concerned with high cholesterol:

Cholesterol will normalize on a nutritional balancing program in almost all cases without the need for dietary restriction.

If you are very afraid of cholesterol, begin with less meat, eggs and butter. Have more olive oil, flaxseed oil, and perhaps some roasted almond butter, a little natural peanut butter, and perhaps and a little coconut oil to obtain your fats and oils. Do not eat a lot of coconut or palm oils, however, as these are very yin in Chinese medical terms.

0%, or close to it, simple carbohydrates. These include fruits, fruit juices, sugars, honey, maple sugar and other sweets. Eating fruit, unfortunately, causes many problems today. Reasons for this are that it is 1) extremely yin in Chinese medical terminology, 2) too high in sugar so it upsets the blood sugar, 3) contains fruit acids that upset the digestion, 4) favors the growth of candida albicans and other yeasts and fungi in the body, 5) often sprayed with pesticides even if labeled organic, and 6) the mineral balance in fruits seems to be incorrect today for most bodies.

Most of our clients feel much better avoiding all fruit. You may have a few berries or an apple occasionally, but fruit is not really permitted with this program. I know this is different from many other dietary and healing programs, but it works extremely well. For more on this important topic, read [Fruit-Eating](#) and [Tropical Fruit Drinks](#) on this site.

Also Avoid all foods in which one of the first four ingredients is sugar, honey, dextrose, glucose, fructose, corn syrup, rice bran syrup, honey, agave nectar, maple syrup, maltose chocolate or malt sweetener. *Also avoid* candy, cookies, cakes, pastries, ice cream, soda pop and other sweet prepared foods. These cause wide fluctuations in blood sugar and insulin levels.

Artificial sweeteners. Try not to substitute Nutrasweet, aspartame, Equal, Splenda, saccharin or other artificial or non-caloric sweeteners. If you must use a sweetener, use a very small amount of stevia. DO NOT USE A LOT, HOWEVER. Weaning yourself off sweets and sweeteners may take some time or effort, but is well worth it. Learn to eat food without the need for sweeteners of any kind.

Si está muy preocupado con el colesterol alto: El colesterol se normalizará en un programa de equilibrio nutricional en casi todos los casos sin la necesidad de restricción dietética.

Si está muy asustado por el colesterol, comience con menos carne, huevos y mantequilla. Tome más aceite de oliva, aceite de linaza, y tal vez un poco de mantequilla de almendra tostada, un poco de mantequilla de cacahuete natural, y tal vez y un poco de aceite de coco para obtener grasas y aceites. No coma una gran cantidad de aceites de coco o palma, sin embargo, ya que estos son muy yin en términos médicos chinos.

0%, o cerca de cero, de hidratos de carbono simples. Estos incluyen las frutas, zumos de frutas, azúcares, miel, azúcar de arce y otros dulces. Comer fruta, por desgracia, causa muchos problemas hoy en día. Las razones para esto son que es: 1) extremadamente yin en la terminología médica china, 2) demasiado alta en azúcar, por lo que altera el nivel de azúcar, 3) contiene ácidos de frutas que alteran la digestión, 4) favorece el crecimiento de candida albicans y otras levaduras y hongos en el cuerpo, 5) a menudo ha sido rociada con pesticidas incluso si lleva la etiqueta de orgánica, y 6) el equilibrio mineral en frutas parece ser incorrecto hoy en día para la mayoría de los cuerpos.

La mayoría de nuestros clientes se sienten mucho mejor evitando todas las frutas. Puede comer algunas bayas o una manzana de vez en cuando, pero la fruta no está realmente permitida con este programa. Sé que esto es diferente de muchos otros programas de dieta y curación, pero funciona muy bien. Para más información sobre este importante tema, lea [frugívoros](#) y [bebidas tropicales de frutas](#) en la web.

Evite también todos los alimentos en los que uno de los primeros cuatro ingredientes sean azúcar, miel, dextrosa, glucosa, fructosa, jarabe de maíz, jarabe de salvado de arroz, néctar de agave, jarabe de arce, maltosa chocolateada o malta edulcorante. *También evite* dulces, galletas, tortas, pasteles, helados, refrescos y otros alimentos dulces preparados. Estos provocan amplias fluctuaciones de azúcar en sangre y en los niveles de insulina.

Los edulcorantes artificiales. Trate de no sustituir edulcorantes artificiales o no calóricos como Nutrasweet, aspartamo, Equal, Splenda, sacarina u otros. Si tiene que usar un edulcorante, utilice una cantidad muy pequeña de la stevia. NO USE mucho, sin embargo. Desacostumarse a sí mismo de los dulces y edulcorantes pueden tomar algún tiempo o esfuerzo, pero bien vale la pena. Aprenda a comer los alimentos sin necesidad de edulcorantes de ningún tipo.

0% chemicalized, "junk" foods and "fast" foods.

These are of much poorer nutritional quality, in general, and are often irritating or toxic for the body. They make up the bulk of most restaurant food, and occupy the middle isles of the supermarkets. They cost more for what you get, and will ruin your health.

The most common of these are white flour products such as breads, pastries, donuts, bagels, pretzels, cup cakes, cakes, ice creams (unless very simple with very little sugar or chemicals), other baked goods, Kool-aid, soda pop, beer, wine, hard liquors, sweet coffees, sports drinks like Gatorade and Recharge, candy bars, health food bars, chocolates and similar items.

Beverages. Adults need to drink about 3 quarts of preferably spring water daily. A second-best option is *carbon-only* filtered tap water. Do not buy fancy water filters containing KDF media and others. These damage the water. Only use carbon filtration, even though it does not remove most toxic substances from the water.

Buying spring water in plastic jugs at the supermarket is perfectly safe, in my long experience with water. Another option is to have spring water delivered to your home in recycled plastic containers. A third option is to find a spring nearby where you can fill up your own containers, usually at no charge. Go to www.findaspring.com to locate a healthful spring or other water source near where you live.

Avoid reverse osmosis water. This is extremely important. Problems with reverse osmosis water are 1) it does not seem to hydrate the body well enough for some reason, 2) it is very low in minerals, which are vital today, 3) it is too yin in Chinese medical terms, and 4) it always seems to pick up some plastic residue from the plastic membrane the water is forced through to make it. It is much worse than drinking water from plastic jugs or bottles.

Well water and plain tap water are often contaminated with various chemicals, although in some few areas it is okay.

Avoid alkaline waters. Alkaline water makes the body too yin, often contains toxins found in tap water, and the water is usually passed over platinum plates, which makes the water even more toxic. Also avoid most "designer" waters, which are not worth the money and are often made with reverse osmosis water

0% alimentos quimicalizados, "comida chatarra" y "fast food".

Son de una calidad nutricional mucho más pobre, en general, y a menudo irritantes o tóxicos para el cuerpo. Constituyen la mayor parte de la comida de la mayoría de los restaurantes, y ocupan las islas centrales de los supermercados. Cuestan más de lo que se obtiene de ellos, y arruinarán su salud.

Los más comunes son los productos de harina blanca, como panes, pasteles, rosquillas, bagels, hojaldres, *cup cakes*, madalenas, pasteles, helados (a no ser que sean muy simples, con muy poco azúcar o productos químicos), otros productos horneados, Kool-aid (*=polvo de sabores de frutas diluido en agua*), refrescos, cerveza, vino, licores fuertes, cafés dulces, bebidas deportivas como Gatorade y Recharge, caramelos, barras de caramelo, chocolates y artículos similares.

Bebidas. Los adultos deben beber aproximadamente 3 litros de agua de manantial, preferiblemente, todos los días. Una segunda mejor opción es agua del grifo filtrada *sólo con filtro de carbono*. No compre lujosos filtros de agua porque contienen *medios KDF* y otras sustancias. Dañan el agua. Utilice únicamente el sistema de filtrado de carbono, aunque este no elimina las sustancias más tóxicas del agua.

La compra de agua de manantial en envases de plástico en el supermercado es perfectamente segura, según mi larga experiencia con el agua. Otra opción es contratar un Servicio de entrega de agua de manantial a su domicilio, en recipientes de plástico reciclados. Una tercera opción es encontrar un manantial cercano donde pueda llenar sus propios contenedores, por lo general sin costo alguno. Vaya a www.findaspring.com para localizar (*en EEUU*) un manantial saludable u otra fuente de agua cerca de donde usted vive.

Evite el agua de ósmosis inversa. Esto es extremadamente importante. Los problemas con el agua de ósmosis inversa son: 1) no parece hidratar el cuerpo lo suficientemente bien, por alguna razón, 2) es muy baja en minerales, que son de vital importancia hoy en día, 3) es demasiado yin en términos médicos chinos, y 4) siempre parece recoger algunos residuos plásticos de la membrana de plástico a través de la cual el agua es forzada a pasar. Es mucho peor que el agua potable de jarras o botellas de plástico.

El agua de pozo y agua del grifo a menudo están contaminadas con diversos productos químicos, aunque en algunas pocas áreas está suficientemente bien.

Evite las aguas alcalinas. El agua alcalina hace el cuerpo demasiado yin, a menudo contiene toxinas que se encuentran en el agua del grifo, y además el agua se suele hacer pasar sobre placas de platino, lo que

or other types that we don't find are good for the body. For much more on water, read [Water For Drinking](#).

Mild teas and up to one cup of coffee daily are okay, but coffee is not recommended. Also, up to 4 ounces of raw or organic milk daily is okay.

Carrot juice. Ten to twelve ounces of carrot juice or 1-2 ounces of wheat grass juice are excellent for almost everyone. Carrot juice is preferably made fresh at home. However, it can also be bought at the health store or other outlet. Any type of carrot juicing machine will work. Do not use a Vita-Mix or other blender, however. It does not do the same job. If you are very sensitive to the sugar in the carrot juice, make your juice, drink half of it immediately, and save the rest in the refrigerator to drink in a few hours.

DO NOT DRINK WATER OR OTHER BEVERAGES WITH MEALS. Drink only enough with meals to take your supplements. Drink one hour after meals, or up to about 15 minutes before meals. An excellent idea is to drink about 1 quart or 1 liter of water upon arising, before breakfast. You may drink some of this while in the sauna, for example.

OTHER ASPECTS OF THE DIET

Cooking Utensils and Methods. For cooking use glass, enamel, stainless steel, non-stick or coated aluminum. Using a food steamer is fabulous for those who want easily prepared, healthful meals. Crock pots may be used for vegetables, but don't cook meats for hours. Baking is fine. Frying and barbecuing are okay once in a while, but not quite as good due to the high heat and production of harmful chemicals.

If you cannot shop more than once a week, place your vegetables in the bottom of the refrigerator. A simple, inexpensive device called the *Fridge Freshener* will keep vegetables and meats fresh much longer. To order, call 1-877-877-0747 or go to www.naturesalternatives.com.

Fresh meats are much tastier than most frozen meats. However, to keep meats in the freezer, divide meats into meal-size portions. Then place the fresh meats in plastic bags in the freezer. However, try to eat meats quickly, rather than leave them in the freezer for weeks or months. Defrosting meat is often

la hace aún más tóxica. También evite la mayoría de las aguas "de diseño": no vale la pena lo que cuestan y a menudo se hacen a base de agua de ósmosis inversa u otros tipos que no nos parecen buenos para el cuerpo. Para saber mucho más sobre el agua, lea [el agua para beber](#) .

Los té suaves y hasta una taza de café al día están bien, pero no se recomienda el café. Además, hasta 4 onzas (= aprox 0,118 l) de leche cruda al día u orgánica está bien.

Jugo de zanahoria. De diez a doce onzas (= aprox. de 0,295 a 0,354 l. = De algo mas de ¼ de litro a algo más de 1/3 de litro) de jugo de zanahoria o 2.1 onzas (= 0,062 L) de jugo de pasto de trigo es excelente para casi todos. El jugo de zanahoria es preferible hecho en casa. Sin embargo, también se puede comprar en la tienda de salud u otros. Cualquier tipo de máquina licuadora para hacer jugo de zanahoria funcionará. No utilice una Vita-Mix u otra batidora, sin embargo. No hace el mismo trabajo. Si usted es muy sensible al azúcar en el jugo de zanahoria, haga su jugo, beba la mitad de inmediato, y guarde el resto en el refrigerador para beberlo en unas pocas horas.

No beba agua u otras bebidas con las comidas. Beba sólo lo suficiente con las comidas para tomar sus suplementos. Beba una hora después de las comidas, o hasta unos 15 minutos antes de las comidas. Una excelente idea es beber aproximadamente 1 cuarto de galón o 1 litro de agua al levantarse, antes del desayuno. Puede beber una parte de esta mientras está en la sauna, por ejemplo.

OTROS ASPECTOS DE LA DIETA

Utensilios de cocina y métodos. Para cocinar use vidrio, esmalte, acero inoxidable, o aluminio recubierto de antiadherente. El uso de un vaporizador de comida es fabuloso para aquellos que quieren comidas saludables y preparadas fácilmente. Las ollas de cocción lenta se pueden utilizar para las verduras, pero no cocine carnes durante horas. Hornear está bien. Freír y asar a la parrilla está bien de vez en cuando, pero no es muy bueno debido a la alta temperatura y la producción de productos químicos nocivos.

Si usted no puede comprar más de una vez a la semana, coloque las verduras en el fondo de la nevera. Un dispositivo simple, de bajo costo llamado *Fridge Freshener* mantendrá verduras y carnes frescas más tiempo. Para comprarlo, llame a 1-877-877-0747 o visite la web www.naturesalternatives.com .

Las carnes frescas son mucho más sabrosas que la mayoría de las carnes congeladas. Sin embargo, para mantener las carnes en el congelador, divídalas en porciones del tamaño de una comida. A continuación, coloque las carnes frescas en bolsas de plástico en el

unnecessary, provided it is not too thick. It will cook rapidly if sliced thin, or if is naturally not more than about 1 inch thick.

Avoid exposed aluminum cookware and microwave ovens. Microwave ovens seem to damage the food more than standard cooking methods. Making the simple effort to nurture yourself by preparing healthy meals is often important for healing and maintaining health.

Eating Habits. Eat regular, relaxed, sit-down meals. If possible, eat only one or two foods at each meal. This simplifies digestion greatly. Eat slowly and consciously, and chew thoroughly. Chewing each mouthful at least 15-20 times will assure better digestion.

Keep the conversation pleasant during meals. Do not criticize children or discuss very negative topics at meal times. Make your meals a pleasant activity.

Stop eating before you feel stuffed. Also, sit for at least ten minutes after you finish eating, or if possible, take a short nap or siesta after eating.

Avoid eating in the car, while standing up, while on the phone or while rushing around. These habits impair digestion and reduce the value of the food. Also avoid drinking most liquids with meals, as this tends to dilute the digestive juices. Drink up to 15 minutes before meals and one hour or more after meals.

Meal Suggestions. Mainly cooked vegetables are the staple of this diet. This is needed today to supply hundreds of nutrients no longer found in our food in large quantities. Have some protein twice daily or more in some cases. If you are hypoglycemic and must eat often, have four or up to six meals daily.

Strictly avoid vegetarian or semi-vegetarian diets. Vegetarian diets are all too yin, and are missing or low in vital nutrients such as zinc, carnitine, taurine, alpha-lipoic acid, some B-complex vitamins in many cases, and others. Have animal flesh protein daily. The only exception are people with cancer. Cancer patients should strictly avoid all red meats and eggs until they are healing well, mainly due to the higher iron content of these foods.

congelador. Sin embargo, trate de comer las carnes rápidamente, en lugar de dejarlas en el congelador durante semanas o meses. Descongelar la carne es a menudo innecesario, siempre que no sea demasiado gruesa. Se cocinará rápidamente si está cortada en lonchas finas, o si naturalmente es de no más de aproximadamente 1 pulgada (2,54 cm) de espesor.

Evite utensilios de aluminio y hornos microondas. Los hornos microondas parecen dañar la comida más que los métodos de cocción estándar. Hacer el simple esfuerzo de alimentarse a sí mismo mediante la preparación de comidas saludables a menudo es importante para la curación y el mantenimiento de la salud.

Hábitos Alimenticios. Coma sentado, relajado, en comidas regulares. Si es posible, coma sólo uno o dos alimentos en cada comida. Esto simplifica en gran medida la digestión. Coma despacio y conscientemente, y mastique a fondo. Masticar cada bocado al menos 15-20 veces asegurará una mejor digestión.

Mantenga una conversación agradable durante las comidas. No critique a los niños o hable de temas muy negativos en las comidas. Haga de sus comidas una actividad agradable.

Deje de comer antes de sentirse lleno. También, quédese sentado durante al menos diez minutos después de terminar de comer, o si es posible, échese un sueñecto corto o una siesta después de comer.

Evite comer en el coche, o de pie, o mientras está al teléfono o con prisas. Estos hábitos perjudican la digestión y reducen el valor de la comida. También evite el consumo de la mayoría de líquidos con las comidas, ya que esto tiende a diluir los jugos digestivos. Beba hasta 15 minutos antes de las comidas y una hora o más después de las comidas.

Sugerencias para las comidas. Principalmente las verduras cocidas son el alimento básico de esta dieta. Esto es necesario hoy en día para abastecerse de cientos de nutrientes que ya no se encuentran en nuestros alimentos en grandes cantidades. Tome un poco de proteína dos veces al día o más en algunos casos. Si usted es hipoglucémico y debe comer a menudo, haga de cuatro a seis comidas diarias.

Evite estrictamente las dietas vegetarianas o semi-vegetarianas. Las dietas vegetarianas son demasiado yin, y no tienen o son bajas en nutrientes vitales como el zinc, la carnitina, la taurina, el ácido alfa lipoico, algunas vitaminas del complejo B, en muchos casos, ni otros nutrientes. Coma diariamente proteína animal de carne. La única excepción son las personas con cáncer. Los pacientes con cáncer deben evitar estrictamente todas las carnes rojas y los huevos hasta que estén sanando bien, debido principalmente al mayor contenido de hierro de estos

Ideally, rotate your foods so you do not have the same food every day or at least every other day.

Snacks. If your blood sugar is unstable, have a snack or preferably a small meal in between your main meals that contains some fat and perhaps a little protein. Examples are a soft-boiled egg or two, some raw goat cheese, or a little roasted almond butter on a few rice crackers. If blood sugar is very unstable, you may need five or six small meals per day for a few months or so, until your health improves.

Eating Out. Eating in restaurants is not ideal, but a treat once in a while is fine. If you will not cook, then going to quality restaurants and following the instructions above for choosing your food will work okay.

The best restaurants are those that offer plenty of cooked vegetables such as ethnic Chinese, East Indian, and Thai restaurants. Some are not clean, but others are acceptable.

Common problems with eating out are: 1) limited food choices, 2) cleanliness and food safety problems, 3) low food quality, 4) hidden chemical additives, and 5) noisy or distracting environments that are not ideal for digestion.

For example, Mexican restaurants usually serve too many carbohydrates and not nearly enough cooked vegetables. Italian food restaurants may be okay, but offer too much wheat and salads, and not enough cooked vegetables.

AVOID standard fast-food restaurants, and most chain restaurants. They often cut corners, serve too many chemicals and the overall food quality is quite poor.

When eating out: Sit in a quiet area away from noisy tables and blaring televisions or music. Ask that music be turned down. Always ask for exactly what you want. Most good restaurants will be happy to comply. For example, ask for double or triple orders of cooked vegetables. If bread is served, ask that it be taken away. Ideally, bring your own water if you need it, or skip drinking water altogether. Bring your supplements along.

WHEN YOU TRAVEL

alimentos.

Idealmente, vaya rotando los alimentos para no comer lo mismo todos los días, o por lo menos cada dos días.

Snacks. Si su azúcar en la sangre es inestable, tome un aperitivo o preferiblemente una pequeña comida entre las comidas principales que contenga un poco de grasa y tal vez un poco de proteína. Ejemplos son un huevo pasado por agua o dos, un poco de queso de cabra de leche cruda, o un poco de mantequilla de almendras tostadas en unas cuantas galletas de arroz. Si el azúcar en la sangre es muy inestable, puede que deba hacer cinco o seis comidas pequeñas al día durante unos meses más o menos, hasta que mejore su salud.

Comer fuera. Comer en los restaurantes no es lo ideal, pero hacerse un regalo de vez en cuando está bien. Si no va a cocinar, entonces vaya a restaurantes de calidad y si sigue las instrucciones de más arriba para la elección de los alimentos va a funcionar bien.

Los mejores restaurantes son los que ofrecen un montón de verduras cocidas como los étnicos: chinos, indús, y restaurantes tailandeses. Algunos no son limpios, pero otros son aceptables.

Problemas comunes de salir a comer son: 1) la limitada elección de alimentos, 2) los problemas de limpieza y de seguridad alimentaria, 3) la baja calidad de los alimentos, 4) los aditivos químicos ocultos, y 5) los ambientes ruidosos o que distraen, que no son ideales para la digestión.

Por ejemplo, los restaurantes mexicanos suelen servir demasiados carbohidratos y no suficientes verduras cocidas. Los restaurantes de comida italiana pueden estar bien, pero ofrecen mucho trigo y ensaladas, y no hay suficientes verduras cocidas.

EVITE restaurantes de comida rápida estándar, y la mayoría de los restaurantes de cadenas. A menudo recortan presupuesto, sirven demasiados productos químicos y la calidad de los alimentos en general es bastante pobre.

Cuando salga a comer: Siéntese en una zona tranquila, lejos de las mesas ruidosas y televisores o música a todo volumen. Pregunte si es posible quitar la música. Siempre pida exactamente lo que quiere. La mayoría de los buenos restaurantes estarán encantados de cumplir. Por ejemplo, pida dobles o triples raciones de verduras cocidas. Si se sirve pan, pida que se lo lleven. Lo ideal es traer su propia agua si la necesita, o bien evitar el agua de beber por completo. Traiga también sus suplementos.

CUANDO VIAJA

Si es posible, lleve consigo latas de sardinas, bolsas de chips de maíz

If possible, bring along cans of sardines, bags of blue corn chips, and even a plastic food steamer. This appliance is easy to clean and can cook eggs, vegetables and more. This can save time and money, and help you eat well. For much more about how to travel happily and safely, read [Travel Hazards And How To Avoid Them](#) on this website.

[Home](#) | [Hair Analysis](#) | [Saunas](#) | [Books](#) | [Articles](#) | [Detox Protocols Courses](#) | [About Dr. Wilson](#) | [Contact Us](#) | [The Free Basic Program](#)

azul, e incluso un aparato de plástico de cocción al vapor. Este aparato es fácil de limpiar y se pueden cocinar huevos, verduras y muchas más cosas. Esto puede ahorrarle tiempo y dinero, y ayudarlo a comer bien. Para saber mucho más sobre cómo viajar feliz y seguro, lea [Peligros de los viajes y cómo evitarlos](#) en este sitio web.

[Inicio](#) | [Análisis de pelo](#) | [Saunas](#) | [Libros](#) | [Artículos](#) | [Protocolos de desintoxicación Cursos](#) | [Acerca del Dr. Wilson](#) | [Contáctenos](#) | [El Programa Básico gratuito](#)



Original English text:

Cooked Vegetables.



[Contribute a better translation](#)