

PON A PUNTO TU



INTESTINO

Cuatro semanas para recuperar tu salud intestinal,
perder peso y fortalecer tu sistema inmune

JEANNETTE HYDE



MAEVA | inspira

Si tienes un club de lectura
o quieres organizar uno, en nuestra web encontrarás
guías de lectura de algunos de nuestros títulos

<http://www.maeva.es/guias-lectura>

Índice

Cubierta

Primera parte: Lo que dice la ciencia sobre la salud del intestino y la dieta occidental

Introducción

Beneficios que te cambian la vida

Mi experiencia

Atlas del sistema digestivo

Problemas intestinales

La dieta occidental

Modas y mitos sobre la alimentación

Resumen

Segunda parte: Cuatro semanas para poner a punto tu intestino

Introducción

Principios básicos del plan de cuatro semanas

Antes de empezar

Lo más básico en la cocina

La semana de preparación

Fase 1: REPARACIÓN

Fase 2: REINOCULACIÓN

¿Qué comerás?

Lo que cuesta comer bien

Estrategias para el éxito

Preguntas frecuentes

Resumen

Tercera parte: Recetas y menús

Introducción

Desayunos líquidos

Desayunos no líquidos

Comidas y cenas

Ejemplos de menús

Cuarta parte: Comiendo sano el resto de tu vida

Introducción

Doce maneras de mantener un intestino sano

Finalmente Adopta los grandes principios de la dieta mediterránea

Una reintroducción gradual de los alimentos

Casos complejos

El proceso del cambio

Fuentes y bibliografía

Agradecimientos

Créditos

A mi padre (Ralph Hyde, 1939-2015)

«¡He perdido más de seis kilos, los problemas de estómago que tenía desde hacía meses han mejorado enormemente, y tengo la piel tan luminosa que me lo ha comentado más de una persona sin conocerme de nada!»

Jenn, 34 años

«Ya no me hincho, he perdido casi cuatro kilos, me he quitado cinco centímetros de cintura, ya no tengo fiebre del heno y mi piel está menos seca y se me pela menos. ¡*Pon a punto tu intestino* es lo mejor que he hecho en la vida, después de casarme con mi mujer!»

Theo, 49 años

«Siempre había tenido episodios suaves del Síndrome del Intestino Irritable (SII), y en 40 años es la primera vez que no noto ningún síntoma. He adelgazado más de seis kilos, tengo mejor la piel, duermo mejor, estoy menos estresado y me he bajado de la montaña rusa de la cafeína y el alcohol.»

Kevin, 45 años

«Después de seguir estos principios estoy mejor que nunca de mi SII. Ya no me da miedo comer verdura (antes pensaba que me lo agravaba), y también se me ha aliviado la ansiedad. ¡Se me ha limpiado la piel, y ya no tengo que gastarme cada día la mitad del bote de corrector!»

Rachael, 32 años

«Mis niveles de azúcar en sangre se han mantenido dentro de la normalidad durante todo el mes, y casi no he tenido que usar la insulina que solía ponerme con las comidas. ¡Nunca me había durado tanto la pluma de insulina!»

Kate, 32 años

«Entre las dos hemos perdido más de siete kilos, se nos ha ido el acné, dormimos mejor, hemos ganado un montón de energía y nos sentimos más equilibradas. Esto va mucho más allá de adelgazar.»

Alana y Lisa MacFarlane («las gemelas Mac»), 28 años

Primera parte

Lo que dice la ciencia sobre la salud del intestino
y la dieta occidental

Introducción

Dicen los medios que hay una revolución en marcha en el mundo de la nutrición, y no exageran. Investigadores punteros han hecho descubrimientos que demuestran que la salud intestinal es básica para el peso y la salud, así que, si queremos estar bien a largo plazo, por fuera y por dentro, necesitaremos una dieta que cree un sistema digestivo de alto rendimiento. Hemos entrado en una nueva era de la dieta y de la nutrición, la de la salud intestinal, que no va a ser ni mucho menos flor de un día. Los datos científicos son demasiado concluyentes para refutarlo.

Pero vayamos a lo básico. El tracto digestivo es enorme, y está muy comprimido en el interior del cuerpo, desde la boca hasta el ano. Si lo pusiéramos en línea recta, su longitud sería de entre siete y nueve metros. Nuestros intestinos, sobre todo el grueso, contienen muchísimas bacterias – un promedio de un kilo y medio por persona –, determinantes para nuestro bienestar.

El conjunto de las bacterias que viven en la superficie y en el interior de nuestro cuerpo, lo que se conoce como el «microbioma» (ver página 30), está compuesto por unos cien billones de células bacterianas, número que multiplica nada menos que por diez el de las células humanas que forman el cuerpo. Es decir, que solo somos humanos en un 10 por ciento; el resto es todo lo que vive dentro y sobre nosotros.

La mayor concentración de bacterias se sitúa en el intestino, y nos hemos dado cuenta de que su diversidad es esencial para la vida. En 2014 se publicó en el *Journal of Clinical Investigation* de la Universidad de Nueva York un importante artículo de revisión sobre el microbioma que contenía la siguiente frase: «La composición del microbioma y sus actividades participan en la mayoría, por no decir en todos, los procesos biológicos que conforman la salud y la enfermedad humanas a lo largo de nuestro ciclo vital». Se podría decir que el microbioma es el centro de control de la salud humana.

Hasta hace poco se subestimaba la salud intestinal, pero actualmente sabemos que es básico cuidarla a lo largo de toda la vida. A mí me sorprende que la idea de salud intestinal haya tardado tanto en experimentar una revolución. En cualquier caso, está claro que algo de razón tenía Hipócrates (c. 460-375 a. C.) cuando dijo, hace muchos siglos, que «la mala digestión es la raíz de todos los males».

El buen estado digestivo tiene efectos importantes en muchos aspectos de la salud, incluidos algunos que tal vez no se te hayan ocurrido:

- No dejan de aumentar las investigaciones que respaldan la idea de que no todas las calorías son iguales. La comida basura, el azúcar, los edulcorantes artificiales, el alcohol y la carne de animales criados con antibióticos pueden modificar el equilibrio bacteriano del intestino, haciendo incluso que absorbamos más calorías de estos alimentos que de aquellos sin procesar, aunque el recuento bacteriano sea idéntico.
- Al sistema digestivo se le llama hoy en día «el segundo cerebro»: existen señales que se transmiten desde el intestino hacia el cerebro, y no solo, como se creía antes, a la inversa, lo cual podría significar que la mala salud intestinal incide en el mal humor, mientras que la buena hace que mejore nuestro estado de ánimo.

- Un revestimiento intestinal en mal estado puede hacer que pasen a la sangre partículas de comida sin digerir, o toxinas, y provocar irritaciones en la piel, síntomas de tipo alérgico y un sistema inmune trastocado.
- La salud del microbioma ha sido vinculada a la del sistema inmunológico. El microbioma está en contacto con una representación muy amplia de este último, ya que en el intestino viven en torno al 70 por ciento de las células inmunes.

La buena noticia es que hay muchas maneras de conseguir un intestino sano. Entre todos los elementos que pueden influir en el estado del revestimiento intestinal, y en la salud del microbioma, el principal es el de la alimentación, que es algo que puedes controlar.

¿Qué quiere decir esto, a efectos prácticos? Pues muy sencillo: que tenemos que adoptar una dieta que estimule y alimente la mayor cantidad y variedad posibles de especies de estas bacterias y que haga proliferar las que son beneficiosas. También tenemos que introducir en nuestra alimentación diaria alimentos que sepamos que nos ayudan a reforzar el revestimiento intestinal. Recientemente se ha demostrado que ambos conceptos son decisivos para controlar el peso, tener la piel lustrosa, estar de mejor humor y fomentar la salud del sistema inmunitario. Un intestino sano también puede protegernos de posibles trastornos autoinmunes, que, en los países desarrollados, han adquirido la magnitud de una epidemia.

Este libro te enseñará a comer para gozar de una magnífica salud intestinal, aunque lleves una vida muy ajetreada. Te guiará por el camino de fortalecer tu revestimiento intestinal para sembrarlo otra vez de bacterias que te hagan gozar de una salud de hierro y quedarte en el peso que más te convenga.

Cómo funciona el programa

El libro se articula alrededor de un plan de cuatro semanas que he diseñado basándome en las últimas investigaciones sobre el microbioma y la permeabilidad intestinal alterada (también llamada «intestino agujereado»; ver página 36). No se trata de una dieta en el sentido habitual del término, sino de un programa de renovación. Es un ajuste global de la salud.

Durante cuatro semanas eliminaremos de la dieta cotidiana los alimentos que puedan irritar el revestimiento intestinal, o trastocar el equilibrio y la diversidad de ese kilo y medio de bacterias de los intestinos, para sustituirlos por otros que te ayuden. Plantéatelo como una transformación personal desde dentro hacia fuera: ingerir buenos alimentos para restablecer tus bacterias, de manera que el cambio repercuta en tu peso, tu piel, tu estado de ánimo y tu sistema autoinmune.

Este plan de cuatro semanas hace un guiño a las dietas de los cazadores-recolectores indígenas de América del Sur y África, que gracias a la gran cantidad de verdura que consumen, complementada por carnes y pescados de calidad, huevos, frutos secos, semillas y algún que otro lácteo, gozan de una amplia variedad de especies de bacterias. Seguir el plan significa comer una amplia gama de alimentos deliciosos y sin procesar que no te harán pasar hambre.

Pasadas las cuatro semanas, cuando hayamos llevado tu intestino a un estado de diversidad y abundancia de bacterias, haremos la transición a la parte de mantenimiento del programa, que es una versión adaptada al cuidado del intestino de la auténtica dieta mediterránea, basada en la alimentación de la Grecia anterior a los años sesenta. Los griegos de entonces consumían muchas plantas alimenticias –verdura, fruta de temporada y hierbas silvestres–, que complementaban con

pescado, frutos secos y cereales, aceite de oliva virgen extra, quesos artesanos de maduración lenta repletos de bacterias beneficiosas y cantidades moderadas de carne de calidad. Esta dieta mediterránea fomenta como ninguna otra la salud del intestino. También es una manera de comer de forma satisfactoria a largo plazo.

Siguiendo este plan, pondrás en práctica un conjunto de hábitos que se pueden incorporar a la dieta cotidiana. Una vez que hayas fortalecido el revestimiento intestinal y alcances una buena reserva de bacterias beneficiosas, el siguiente paso será adoptar las pautas necesarias para mantenerte ahí. Los consejos que da el libro son sencillos y asequibles, y se centran en que puedas conseguir y mantener un intestino en perfectas condiciones, y gozar de buena salud y un peso óptimo después de las cuatro semanas. De vez en cuando puedes volver al programa de cuatro semanas. No es una montaña rusa de atracones y hambre, de sacrificio y efecto rebote. Se trata simplemente de darle al botón de reinicio.

El plan es fácil de seguir y placentero, con recetas asequibles y saciantes. De todos modos, por si necesitas que te convenzan un poco, resumiré las investigaciones punteras en las que se basa. Para ayudarte a mejorar el peso, y la salud en general, te explicaré las últimas aportaciones científicas sobre la salud digestiva, combinándolas con mi experiencia clínica. Es un campo de investigación amplísimo, que no deja de crecer, y en el que los mayores adelantos se han concentrado en los últimos tres años. (Durante los primeros siete meses de 2015 se publicaron en la base de datos PubMed 1.389 artículos sobre «microbioma intestinal», frente a los 389 publicados en 2010, y los 55 de 2005.) Gran parte de las conclusiones aún están siendo debatidas a puerta cerrada en congresos médicos y bibliografía científica revisada por pares. Yo a lo que me dedico, lo que me apasiona, es a su aplicación en la vida real. Tras evaluar las conclusiones, he diseñado un estilo de alimentación pensado para realizarlo durante un mes, que te ayudará a disfrutar de un revestimiento intestinal fuerte y a reimplantar los microbios de tus intestinos para tener una salud de hierro. Ha llegado el momento de aprovechar esta revolución científica del intestino y de adoptar pautas de alimentación que mejoren tu salud desde el primer día.

La pesadilla de las palabras de moda

Quiero hacer referencia a dos de los conceptos que más irritación me provocan sobre la alimentación sana: las expresiones «ponerse a dieta» y «comer limpio». Empecemos por «ponerse a dieta». Para mí es una expresión que equivale a sufrimiento, privaciones y hambre. También a cortoplacismo. Por otra parte, en mi experiencia, y la de mucha gente que conozco, suele tener connotaciones de fracaso. Por eso me gusta más hablar de «plan» o «estrategia de alimentación» que de «ponerse a dieta».

La segunda expresión que me pone de los nervios es «comer limpio». Ahora te la encuentras en un montón de webs, y la oyes mucho en comunidades que hacen proselitismo de algo con lo que estoy de acuerdo: rechazar los alimentos procesados y consumir comida natural y sin procesar. ¡Estupendo! Pero si a eso lo llamas «comer limpio», ¿quiere decir que si no comes así es que comes guarradas? Y en ese caso, ¿cómo tienes que sentirte, como un fracasado? Ya verás más adelante que no quiero que comas alimentos procesados, porque impedirían que alcanzaras tus objetivos. Estoy de acuerdo con la idea en la que se basa lo de «comer limpio» (evitar los alimentos

procesados), pero no he adoptado esa expresión porque me parece moralista y engañosa. Por eso en este libro no la verás, pero sí te animaré a que elijas comida sin procesar siempre que te sea posible.

Beneficios que te cambian la vida

Llamar «dieta» –palabra que la mayoría de la gente asocia a adelgazar– al plan que propongo en este libro solo reconocería una pequeña parte de las mejoras que probablemente experimentes después de llevarlo a cabo durante un mes. En este plan no es solo el intestino, sino toda tu salud la que se somete a un programa de renovación. También es posible que dejes de sufrir muchos de los malestares que te amargan la vida.

Estos son algunos de los numerosos beneficios que puede acreditar la gente que ya lo ha probado: más energía, estado de ánimo más positivo, menos cambios de humor, menos ansiedad, menos hinchazón y grasa abdominal, mejor sueño, menos dolores, desaparición de la hinchazón en los tobillos, reducción o desaparición de los síntomas de la menopausia (como los sofocos), mejora del estreñimiento, desaparición del ardor de estómago, mejora del asma y la rinitis alérgica, desaparición del acné y las úlceras bucales y disminución radical del ansia de comer. ¡Y todo eso antes de empezar a perder peso!

Pérdida de peso

Beneficio: La mayoría de la gente adelgaza entre tres y seis kilos durante el primer mes, pero si se mantienen más tiempo los principios básicos, el proceso puede continuar de manera gradual durante meses, hasta que se estabilice el peso.

¿Por qué?: Se ha demostrado que si el recuento bacteriano del microbioma es bajo, y no predominan determinadas especies «amigas», podría ser que se extrajesen más calorías de los alimentos, más allá del tipo de alimentación. Hay mucha gente que tiene mermado el microbioma porque los antibióticos han destruido algunas de las bacterias beneficiosas o por culpa de una mala alimentación. Un solo tratamiento con antibióticos puede debilitar el microbioma hasta cuatro años, lo cual repercute en una mayor absorción de calorías y en cambios en el apetito. Esto, sin embargo, se podría revertir repoblando el intestino con varias especies de bacterias mediante una alimentación adecuada. Este programa permite recalibrar el microbioma en cuestión de semanas, incluso de días.

Mejor salud mental

Beneficio: La mayoría de la gente siente que mejora su estado de ánimo y que se reducen los cambios de humor, la ansiedad, el miedo, el nerviosismo, la agresividad, la irritabilidad, la ira y la depresión.

¿Por qué?: Se ha dicho que el intestino es «el segundo cerebro», con más de cien millones de neuronas en sus paredes. Todos conocemos el efecto que puede tener el estado de ánimo en el aparato digestivo, como cuando estamos nerviosos y notamos un cosquilleo en el estómago, pero

lo que han descubierto los científicos es que entre el estómago y el cerebro se transmiten señales neuronales que hacen que en caso de desequilibrio en las bacterias del sistema digestivo, o de una variedad insuficiente de especies, puedan resentirse el estado de ánimo y la actividad intelectual. El plan que aquí te presento aportará a tu dieta alimentos que potenciarán las bacterias amigas e incrementarán la variedad de especies.

Mejor sistema inmunitario

Beneficio: Se experimentan mejoras en los problemas gástricos y en los trastornos inmunológicos, como menor hinchazón, ardor de estómago, estreñimiento y diarrea, así como una reducción de dolores y síntomas relacionados con la autoinmunidad, como la artritis reumatoide, la artritis psoriásica y la psoriasis.

¿Por qué?: Dado que las bacterias de nuestro aparato digestivo envían mensajes a nuestras células inmunitarias, la diversidad de especies de bacterias puede reforzar el sistema inmunológico y evitar que pillemos todos los resfriados que anden por ahí. Reforzar las bacterias del aparato digestivo –y por lo tanto el sistema inmunológico– con este programa también puede reducir el riesgo de enfermedades autoinmunes, que está alcanzando niveles de epidemia: ahora mismo, mientras escribo esto, se conocen más de ochenta.

Mejor piel

Beneficio: Mucha gente observa mejoras en el acné, la urticaria, los eccemas, los sarpullidos y la rosácea.

¿Por qué?: Para tener la piel bonita hay que reforzar el microbioma. Se ha relacionado la buena salud de la flora intestinal con la de la piel.

Mi experiencia

Llevamos décadas contando calorías: que si quito unas por ahí, que si pongo otras allá... Sé sincero: ¿cuántas dietas de control de calorías has seguido en tu vida? ¿Y yo? ¡Prefiero no llevar la cuenta! La primera fue a los dieciocho, en los años ochenta. Me miré en un espejo y pensé (equivocadamente, claro) que más delgada estaría más guapa y tal vez cayera mejor a los demás. Entonces me influía mucho toda la palabrería sobre adelgazamiento y perfeccionismo que corría entre la gente de mi edad. Total, que me compré un librito amarillo con listas de calorías, y llegué a ser tan experta que al final ya no me hacía falta ni abrir el libro para calcular las de cada comida.

Durante unos cuantos meses no paré de adelgazar. Con mi metro setenta de estatura, pasé de unos saludables sesenta kilos a cincuenta y uno. Un día, al despertarme, tuve el arrebato de hambre más insaciable de mi vida. No podía parar de comer. Empecé a soñar con comida basura que hasta entonces ni siquiera probaba. Me acuerdo de que un día, en la parte de arriba de un autobús de dos pisos, giré la cabeza, vi un McDonald's y sentí la necesidad imperiosa de bajar y pegarme un atracón. Me compraba un pan de molde cortado, un tarro de mermelada y un poco de margarina, diciéndome que solo me tomaría una rebanada, y luego me quedaba sentada al lado de la tostadora hasta haberme acabado todo el paquete de un tirón.

Engordé veintidós kilos, pasando nada menos que a setenta y tres, lo máximo que he llegado a pesar en la vida. En vez de estar delgada, lo que tenía oficialmente, en relación con mi estatura, era sobrepeso. Estaba siempre deprimida, con la piel hecha un desastre. Me resfriaba varias veces al año, y me destrocé no solo la figura, sino cualquier rastro de seguridad en mí misma que hubiera podido tener. Al caminar me escocían los muslos, por culpa del roce, y vivía perpetuamente enfundada en un mono negro, para esconder mi cuerpo.

Tardé otros cuatro años de tristes atracones y dietas de choque, de contar calorías a rachas y de castigarme con gimnasia antes de lograr romper el ciclo y desistir para siempre de recuentos. Este cambio tengo que agradecerse sobre todo a mi madre, que siempre insistía en que comiese «como Dios manda», por usar sus palabras. ¿Y sabéis qué? Pues que volví a estabilizar mi peso. Estuve cuatro meses tomando tres comidas equilibradas al día, a base de carne, pescado y una gran variedad de verduras, casi todas del huerto de mi padre. También me atreví a volver a comer mantequilla, en vez de evitar las grasas; desayunaba cada día un huevo pasado por agua, y consumía yogures sin pasteurizar siempre a la misma hora. Sacaba cada día a pasear al perro durante una hora, y nunca tenía hambre. Pronto volví a mi peso de los dieciocho años, los sesenta kilos que había pesado antes del principio de todo aquel tormento. ¿Por qué funcionó, si no contaba las calorías? En esa época no lo entendí, pero a la luz de lo que se está descubriendo sobre el microbioma, me doy cuenta de que la respuesta debe de estar ahí.

Tengo que reconocer que no escarmenté del todo. Dieciséis años más tarde, a principios de la década de 2000, durante una época de estrés crónico y descuido personal en la que trabajaba en prensa a escala nacional, engordé, pero no tanto como entonces. Almorzaba en la mesa de trabajo, con los bocadillos de un carrito que dejaban varias veces al día a mis espaldas. Desayunaba en el andén, en medio de la gente, zampándome un cruasán con un café. Al cabo de

un tiempo, mi desesperación me llevó a recurrir de nuevo al cómputo de calorías. Azuzada por los mantras más populares del momento sobre nutrición, empecé a dar prioridad a los alimentos bajos en grasas convencida de que adelgazaría. En esa época era lo que decía la ciencia: cuenta las calorías, sustituye lo graso por lo bajo en grasas, y lo calórico por los edulcorantes, y estarás delgada. Lo malo es que siempre era un apaño a corto plazo, seguido por un recrudecimiento del hambre y un nuevo aumento de peso. Empecé a tener conflictos con mi peso, mi piel, mi estado de ánimo y mi sistema inmunológico, y a estar siempre resfriada. Hace nueve años, al dejar el periodismo, me olvidé de las dietas y mi salud mejoró. Mi motivación fue una mezcla de salud desfalleciente y cruzada personal a favor de la verdad en la comida, que más adelante me llevó a estudiar nutrición. Desde esa epifanía he descubierto que es imposible llegar a saber toda la verdad acerca de los alimentos, ya que con el paso de las décadas las investigaciones seguirán ampliando el campo con nuevos descubrimientos y adelantos. En muchos casos, sin embargo, un campo de investigación queda mejor contextualizado por la siguiente investigación, como cuando se hace un puzle.

Mi madre, que en paz descansa, influyó mucho en que me dedicase a la nutrición. En los años setenta, cuando iba al colegio, me tomaban el pelo sin misericordia por ser de una familia un poco alternativa. Entonces me daba muchísima vergüenza. Mi madre se plantaba en la puerta del colegio, en Lewisham, al sureste de Londres, con el pelo teñido de *henna* y un poncho a rayas de los indios norteamericanos. ¡Qué cantidad de bromas tenía que aguantar! En una época en que lo más de lo más era el pan blanco en rebanadas, nosotros comíamos pan integral y, por razones que me resultaban incomprensibles, siempre teníamos yogur «vivo». Cenábamos pasteles de frutos secos y lentejas con verduras que íbamos a recoger nosotros mismos varias veces al año en el campo de Kent, a bordo de nuestro Volkswagen escarabajo verde oscuro, que no se caía a trozos de milagro. Más tarde tuvo un papel importante en la vida familiar la verdura cultivada en casa. Durante muchos años me negué a comer nada de cultivo propio, por la rabia que me daba ser «diferente». ¿No podíamos comer pan blanco y comprar la comida envasada, como las familias «normales»?

Y sin embargo, de mayor, cuando comía en el andén y pillaba cualquier porquería del carrito, sintiéndome una porquería yo también, tuve la certeza de que, aunque mi madre no tuviera una licenciatura en ciencias, sabía muy bien cómo alimentarse de manera sensata y cómo aportar a su familia alimentos ricos en nutrientes. Ahora sé que al pan integral no le han quitado la mejor parte del grano, la de la vitamina B, necesaria para la salud mental y para que el cuerpo fabrique energía. Esta vitamina B, tan importante, también la elaboran las bacterias de nuestro aparato digestivo, ayudadas por el yogur bio y por un consumo abundante de verdura.

Por eso de mayor, cuando empezó a fallarme la salud, me resultó frustrante la búsqueda de una manera de recuperarla. Quería averiguar la verdad sobre los alimentos, poder formarme una idea propia sobre las investigaciones científicas y aplicarlas a la práctica, lo cual desembocó en cuatro años de terapia nutricional en la Universidad de Westminster, donde me licencié en 2012. De ahí pasé a dedicarme profesionalmente a la terapia nutricional y a escribir sobre temas de nutrición. Este libro es la culminación de mis últimos nueve años de trabajo.

Una de las cosas que he aprendido durante mi periplo personal por el mundo del control del peso es que para poner en práctica diariamente una buena alimentación es necesario ser constante y no hacerlo solo la semana antes de las vacaciones, o en enero, después de Navidad. Cuidarse pasa por la regularidad. Quien lo hace bien lo hace cada vez mejor, incorporando nuevas técnicas y aplicando nuevos conocimientos y nuevas herramientas.

Atlas del sistema digestivo

Vamos a hacer una visita rápida al aparato digestivo, para contextualizar mis ideas. El tubo que enlaza sin interrupciones la boca y el ano es una de las principales vías que recorren el cuerpo. Por fin se empieza a reconocer que del óptimo funcionamiento de esta carretera depende gran parte de nuestra salud. Un problema cerca del punto de partida, como en la boca o el estómago, puede tener muchas repercusiones en el revestimiento de los intestinos y en el equilibrio bacteriano de los últimos tramos. Quedará más claro cuando veamos qué pasa cuando funciona bien.

La boca

La primera etapa de la digestión ya se produce en la boca, que es donde se desmenuza mecánicamente la comida, masticándola y triturándola con los dientes. La digestión también se facilita con la producción de enzimas. Son como tijeras químicas que cortan los alimentos en moléculas más pequeñas para que después puedan ser absorbidas por el torrente sanguíneo. Algunas de estas enzimas se segregan con la saliva. Muchas veces, al oler algo apetecible o ver un plato que nos llama la atención, empezamos a salivar; por eso cocinar y comer despacio es mejor para la digestión que meter cualquier cosa en el microondas y comérselo en su envase mientras respondemos a correos electrónicos urgentes en la mesa de trabajo.

El estómago

Una vez triturada por los dientes y mezclada con saliva, la comida baja por el desagüe (el esófago) hasta el estómago, que es como una pelota flexible situada detrás de las costillas. El estómago es un órgano dinámico, que puede ampliarse para que quepan cantidades mayores de comida. Segrega ácido clorhídrico y más enzimas, cuyo efecto es descomponer aún más la comida que llega, provocando una especie de centrifugado espontáneo que la mezcla bien con el ácido y las enzimas, como una lavadora. Luego la comida hecha puré se bombea gradualmente a la siguiente fase. A estas alturas ya es una especie de pasta.

Para que salga toda una comida del estómago, suelen hacer falta entre cuatro y cuatro horas y media. Una vez vacío, nuestro estómago segrega una hormona del hambre, la ghrelina, que avisa al cerebro de que vuelve a ser hora de comer. Cuando el estómago está distendido y colmado, la producción de ghrelina se detiene y tenemos la típica sensación de estar saciados.

El intestino delgado

Siempre me sorprende que en inglés lo llamemos *small intestine*, «intestino pequeño», cuando es

tan largo: un promedio de seis a siete metros (equivalente a la altura de un edificio de dos plantas). Al entrar en el intestino delgado, la comida debería ser una pasta, aunque para eso hay que masticar bien y tiene que funcionar correctamente la producción de enzimas digestivas y ácido. En esta fase, la pasta recibe el nombre de «quimo». Es cuando aparecen la bilis y otras enzimas digestivas, que contribuyen a que el quimo se deshaga en partículas cada vez más pequeñas. Los alimentos tardan entre tres y seis horas en recorrer este tubo, donde se produce una actividad de gran importancia, la de la absorción. Se trata del mecanismo que permite que lleguen al torrente sanguíneo todo el combustible y los nutrientes mediante contracciones automáticas, llamadas peristalsis, que estrujan la pasta alimenticia. La peristalsis es muy importante, porque si se ralentiza, como en los días posteriores a una anestesia general, podemos sufrir estreñimiento.

A esta pasta aún le queda un largo camino por delante. La textura interna de este largo tubo parece una alfombra muy peluda donde cada hilo está recubierto por varias microvilli o microvellosidades, similares a las cerdas de un cepillo, por lo que no es de extrañar que se conozcan como *brush border*, o «borde en cepillo». Esta alfombra y estas cerdas están hechas para aumentar al máximo la superficie y facilitar la absorción. Si se alisaran todos los hilos de la alfombra (villi) y del borde en cepillo (microvilli), el intestino delgado tendría la superficie de una pista de tenis.

Al estar sometida cada día a un tráfico descomunal, esta alfombra puede desgastarse en poco tiempo, pero, si estamos sanos, las células se regeneran rápidamente y en ningún momento dejan de fabricarse repuestos de buena calidad. El interior de este tubo también está recubierto por una mucosidad viscosa, compuesta por células calciformes, que ayuda a proteger la alfombra y a evitar que pasen al torrente sanguíneo bacterias potencialmente patógenas. La textura y la salud del interior de nuestro intestino delgado no podemos verla, obviamente (salvo con un procedimiento médico), pero si no funciona bien, si se desgasta la alfombra y la textura de cepillo, si se aflojan o se rompen las conexiones entre los hilos de la alfombra, o si hay menos mucosidad de lo normal, puede verse perjudicada la absorción y, en consecuencia, toda la salud.

Cuando las enzimas y la bilis han acabado su trabajo, y la pasta ha sido deshecha hasta su mínimo denominador común, los nutrientes atraviesan las pequeñas juntas que hay entre las láminas del borde en cepillo y los hilos de las alfombras e ingresan en el torrente sanguíneo para darnos energía, mientras los restos son trasladados al intestino grueso.

El intestino grueso... y el microbioma

Al intestino delgado le sigue la última escala, el intestino grueso, o colon. Este largo tubo es más corto y grueso que el intestino delgado y es donde se absorbe el agua. Los residuos –fibras y materiales de verduras especialmente difíciles de triturar, por ejemplo– dan de comer a billones de bacterias. Estos restos pasan hasta dos días dentro de esta sección antes de ser expulsados del cuerpo.

Hasta el descubrimiento del microbioma, el colon era una parte del sistema digestivo olvidada e ignorada por la ciencia. Evidentemente, las bacterias siempre han estado en el mismo sitio, pero hasta entonces no habían recibido mucha atención. Hoy en día, los científicos llaman al microbioma «el órgano olvidado». Durante décadas, las bacterias del intestino se consideraban benignas, o más bien insignificantes, pero entre 2008 y 2012 se llevó a cabo una investigación a

gran escala a cargo de científicos de Estados Unidos, el Human Microbiome Project, cuyo propósito era examinar e identificar gran parte de estas bacterias en personas sanas. Bacterias las hay en todo el sistema digestivo, pero la mayoría –entre un kilo y medio y dos kilos por persona, más o menos– viven aquí, en el colon.

Bueno, y ¿qué hacen estos microbios?

- Fermentan fibras indigeribles de hortalizas, para desprender ácidos grasos de cadena corta. El ácido graso de cadena corta del que más habrás oído hablar se llama butirato y es un combustible necesario para fabricar la mucosidad que reviste el intestino. Este moco protege el revestimiento intestinal, imprescindible para gozar de un sistema inmunológico sano, de salud mental y de una buena piel. En consecuencia, si no comes bastante verdura no tendrás bastante combustible para formar una capa sana de mucosidad, y sin la cantidad necesaria correrás un mayor riesgo de tener el síndrome del «intestino agujereado» (ver página 36), y mala salud.
- Es posible que condicionen lo agresiva que es la absorción de calorías de los alimentos que ingerimos.
- Interactúan con nuestras hormonas, especialmente con las que nos indican que estamos saciados o hambrientos.
- Fabrican vitamina B, necesaria para la salud mental y para que nos sintamos con energía.
- Fabrican vitamina K, necesaria para que se coagule la sangre en caso de accidente, corte o rasguño.
- Interactúan con nuestras células inmunes.
- Interactúan con nuestro sistema nervioso.

El microbioma

- Actualmente el microbioma está considerado como un órgano por derecho propio.
- Oficialmente existen dos términos, «microbioma» y «microbiota»; la microbiota intestinal es una comunidad de microbios y el microbioma intestinal, la suma de las bacterias y sus genes asociados, pero los investigadores tienden a usarlos de modo intercambiable.
- En el intestino humano pueden vivir entre 1.000 y 1.150 especies de bacterias, que contienen más de tres millones de genes (ciento cincuenta veces más que los humanos). Se cree que los genes bacterianos interactúan con los genes humanos para activarlos o silenciarlos. Es una investigación que aún está dando sus primeros pasos, pero si se demuestra, habrá que concluir que es esencial cultivar un microbioma saludable a través de la alimentación.
- Cada persona alberga como mínimo 170 especies de bacterias, cuya composición es tan personal como una huella dactilar. En la abundancia y diversidad de la flora influye mucho la alimentación.
- Todo indica que lo más determinante para el control del peso y para la salud es la diversidad bacteriana: cuantas más especies distintas vivan en tu intestino, y mayor sea, por lo tanto, el abanico de genes bacterianos, más beneficios obtendrás. Nuestro objetivo debe ser contar con una gran cantidad de especies de bacterias, que se traduzca en un recuento

genético elevado. La mejor manera de conseguirlo es seguir una alimentación rica y variada que incluya muchos tipos de verduras.

Problemas intestinales

Bueno, pues ya sabemos cómo es el sistema digestivo cuando toda su estructura se encuentra en condiciones y funciona correctamente, pero ¿qué aspecto tiene cuando algo va mal? Ahora pasaremos a analizar los principales problemas relacionados con la digestión.

SII

«Síndrome del Intestino Irritable» (SII), o síndrome del colon irritable, es una denominación general que usa la profesión médica para diagnosticar problemas digestivos cuya causa no se conoce.

En muchos casos, las pruebas de laboratorio y las radiografías dan resultados negativos. Muchas personas aquejadas de SII sufren de estreñimiento, diarrea o de una alternancia entre ambas cosas. Se cree que hay un componente emocional o de estrés; de hecho, en algunos casos es muy posible que el principal factor subyacente sea ese, aunque en mi experiencia profesional he comprobado muchas veces que lo que recibe la etiqueta de SII es, en realidad, permeabilidad intestinal alterada, o disbiosis. El trato con mis pacientes me ha enseñado que eliminar la causa raíz (una mala alimentación o alimentos a los que pueda ser intolerante un determinado individuo) y aplicar una dieta amable con el intestino (como la de este libro) desemboca con frecuencia en una gran mejoría de los síntomas de SII.

Disbiosis

Antes he descrito el microbioma como una explosión de vida, en la que se codean diversas comunidades y especies de bacterias. Cuando seguimos una alimentación beneficiosa para el intestino, esta comunidad disfruta de un buen equilibrio. Se trata de un ecosistema vital. Lo que queremos es que esté equilibrado y que prosperen y proliferen todas las bacterias amigas. Cuando es así, lo más probable es que predominen ellas (las «bacterias comensales») y que las enemigas («patógenas») queden en segundo plano. Los problemas de salud pueden aparecer cuando se hacen con el dominio las segundas.

Si llevan ventaja las bacterias perniciosas, la situación recibe el nombre de «disbiosis». Una de las primeras cosas en las que puede reparar una persona con disbiosis es que se le inflama el abdomen y tiene más gases de lo habitual. En otros casos, se empieza uno a resfriar, porque está afectado el sistema inmunológico, o experimenta un bajón emocional. La disbiosis se ha relacionado con estar bajo de ánimo o nervioso. Antes se pensaba que los trastornos anímicos se debían exclusivamente a desequilibrios cerebrales, pero las últimas investigaciones parecen indicar que podrían estar vinculados a una falta de armonía en el sistema digestivo. Ahora

sabemos que el cerebro se percata de las disfunciones digestivas a través, según parece, del nervio vago que los conecta y de señales hormonales y neuronales. Otra consecuencia de la disbiosis son los problemas en la piel, como que salgan granos o que empeore un eccema. Por otra parte, se cree que la disbiosis provoca que absorbamos un mayor número de calorías de lo que comemos.

También no masticar correctamente la comida puede hacer que lleguen partículas sin digerir al colon, donde se alimentan de ellas las bacterias no beneficiosas y proliferan. Por otro lado, si el estómago segrega menos ácido de la cuenta, se ve perjudicada la descomposición de los alimentos y aumenta el riesgo de que llegue al colon comida sin digerir, provocando disbiosis. Uno de los indicadores de escasez de ácido en el estómago puede ser el ardor.

El ardor de estómago

Suele darse por supuesto que el ardor deriva de un exceso de ácido en el estómago, pero no tiene por qué ser siempre así. El ardor de estómago, o reflujo, se produce cuando sube ácido desde el estómago por el esfínter que lo separa del esófago, dando una sensación de ardor. Puede aparecer cuando el estómago segrega poco ácido y las proteínas se quedan más tiempo de lo normal en su interior porque no hay bastante ácido para descomponerlas como es debido. La permanencia excesiva de las proteínas puede hacer que el ácido presente en el estómago, sea cual sea su cantidad, empiece a provocar malestares digestivos y una sensación de quemazón en el esófago. La producción de ácido en el estómago se puede estimular masticando a conciencia y situando algunos alimentos al principio de las comidas, hábitos que practicarás en el plan de cuatro semanas (ver páginas 106, y 244-245). Otra causa de ardor de estómago (reflujo ácido) puede ser la sensibilidad al gluten, que puede aparecer en cualquier momento de la vida. Si en tu caso es el gluten el que desencadena el ardor, puedes poner fin al malestar en cuestión de días, reduciendo su consumo a cero. (Para saber más de este tema, ver página 57).

Pocas variedades de bacterias

Se ha demostrado que en las personas obesas la diversidad de especies en el intestino es menor que en las no obesas. ¿Por qué nos preocupa? Pues porque la diversidad de bacterias en el intestino se ha vinculado a un peso saludable. Seguir una alimentación que incorpore diariamente muchas frutas y verduras distintas hará que prolifere y se asiente en tu colon una gran diversidad de especies bacterianas. Aproximadamente el 10 por ciento de la población estadounidense consume las dos o tres piezas diarias de verdura que aconseja el Ministerio de Sanidad, y el 13 por ciento come la pieza y media de fruta que se recomienda. En este plan aumentaremos drásticamente el consumo de vegetales hasta siete porciones (cinco de verdura y dos de fruta), a fin de fomentar la diversidad de tus bacterias y hacer que abunden las bacterias amigas, con la modulación del peso consiguiente.

La conexión entre el peso y las bacterias intestinales es un campo de investigación que está

creciendo a gran velocidad. Los vínculos son alarmantes. Te pido paciencia para llegar al final del párrafo siguiente; no es que te vaya a servir para triunfar en una cena, pero a nivel científico es excepcional. Desde hace algunos años, los investigadores tienen constancia de que al introducir las heces de ratones delgados, plagadas de bacterias procedentes del colon, en ratones obesos, estos adelgazan. Si, por el contrario, se introducen las heces de los ratones obesos en el intestino de los ratones delgados, son estos los que se vuelven obesos. Este procedimiento recibe el nombre de trasplante fecal y ha demostrado una eficacia del 90 por ciento en seres humanos para curar las infecciones crónicas por *Clostridium difficile*, que provocan diarreas y cuya causa suele ser el uso excesivo de antibióticos. Puede haber un efecto secundario inesperado, sin embargo: las repercusiones sobre el peso. Hace poco, una mujer con peso normal se volvió obesa tras ser sometida a un trasplante fecal de su hija obesa. No cabe duda de que las bacterias intestinales tienen mucho poder. A la señora en cuestión le curaron el *C. difficile*, pero se le descontroló el peso. Desde entonces, se ha aconsejado a los médicos que para estos trasplantes no recurran a donantes obesos.

Vejez y diversidad de especies

La diversidad del microbioma alcanza cotas máximas en la edad adulta y desciende al llegar la vejez. Si quieres contrarrestar la pérdida de diversidad en el intestino, y el debilitamiento consiguiente del sistema inmunológico con el paso de los años, deberás seguir una alimentación beneficiosa para el aparato digestivo, empezando por las ideas que se proponen en este plan.

Permeabilidad intestinal alterada

Durante años se consideró que el «intestino agujereado», o –por usar la expresión médica correcta– la «permeabilidad intestinal alterada», era un invento de la medicina alternativa, pero hoy en día ya existen numerosas investigaciones que explican sus mecanismos. Un artículo alemán de 2014 enumera 265 estudios sobre el tema.

¿Y qué es eso de la permeabilidad intestinal alterada? Antes, al hacerte de cicerone por nuestro sistema digestivo, he comparado el revestimiento interno del intestino delgado con una alfombra muy peluda. Cuando estamos sanos (y masticamos correctamente la comida), los alimentos, en principio, se reducen a partículas del menor tamaño posible y, a continuación, atraviesan la alfombra por unos huecos diminutos que reciben el nombre de «uniones estrechas». Sin embargo, estos huecos se pueden ensanchar o desgarrar, en cuyo caso existe el riesgo de que se filtren por la alfombra partículas de comida sin digerir, o toxinas, que de ese modo pasan al torrente sanguíneo, haciendo que se active la alarma en nuestro sistema inmunológico.

Estos desgarros o huecos pueden deberse a varias razones. Quizá no hayamos masticado bien, o en ese momento nuestro estómago no produzca bastante ácido. También es posible que estemos estresados o que bebamos mucho alcohol. Otra posibilidad es que sigamos consumiendo alimentos que ya no tolera nuestro cuerpo, como aquellos que contengan trigo u otros cereales o

determinados lácteos, en función de la persona. No olvidemos tampoco la comida que no ha sido descompuesta correctamente: las diez cervezas que nos tomamos anoche o la dieta alta en trigo que seguimos al desayunar tostadas, comer pasta a mediodía y cenar pizza, irritadores en potencia del revestimiento intestinal.

Supongamos que, a la hora de comer, solo te has tomado un pastel de nata y que la superautopista de tu sistema digestivo no funciona del todo bien. La nata llegará a tu intestino delgado sin que se hayan desmenuzado las proteínas en su mínimo denominador común, los aminoácidos. La alfombra peluda se desgarrará y por los agujeros pasan al torrente sanguíneo proteínas y/o péptidos de la nata. De repente el sistema inmunológico se pone a funcionar a toda máquina. ¿Proteínas? Pero ¡si aquí no pintáis nada! ¡Alerta, invasores! Bruscamente entran en acción las células inmunes, para combatir al invasor que han detectado como un cuerpo extraño y de presencia injustificada. Sacan sus armas y empiezan a atacar al visitante no deseado. La manifestación de este fenómeno puede ser un ataque de estornudos, un empeoramiento del asma, picores, acné crónico o muchos tipos de inflamación crónica, desde la obesidad hasta la depresión. (Para saber más sobre la inflamación, ver el recuadro de la página siguiente.)

Se ha demostrado que un microbioma sano contribuye a prevenir la permeabilidad intestinal alterada y a revertirla. Siguiendo el plan de este libro, eliminarás posibles irritantes del revestimiento intestinal y darás tiempo a las villi y microvilli para repararse. Lo que harás será consumir alimentos que te ayuden a reparar las células que revisten el intestino y las bacterias beneficiosas del colon.

La disbiosis y la permeabilidad intestinal alterada se han relacionado con:

- La obesidad.
- Los eccemas.
- El asma.
- El acné.
- La depresión.
- La ansiedad.
- El insomnio.
- La diabetes de tipo 2 y la resistencia a la insulina.
- Trastornos inflamatorios del intestino como la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa.
- El síndrome del intestino irritable.
- El autismo.
- Los trastornos autoinmunes, como la esclerosis múltiple, la enfermedad celíaca, la psoriasis, la artritis reumatoide y la diabetes de tipo 1.
- La enfermedad de Parkinson.
- Enfermedad de Alzheimer.
- El cáncer colorrectal.
- El cáncer esofágico.
- Las enfermedades cardiovasculares.

Para bibliografía sobre el tema, ver páginas 264-265.

Intolerancias alimentarias

La sobreexposición a ciertos tipos de alimentos puede hacer que tengamos problemas para digerirlos, sobre todo si existe una predisposición genética (como en el caso de la enfermedad celíaca o de la intolerancia al gluten no celíaca; ver página 57). A partir de ahí es posible que se manifiesten toda una serie de síntomas desagradables, como los gases, la hinchazón y la indigestión. Las intolerancias alimentarias también pueden desembocar en otros problemas del aparato digestivo, como la permeabilidad intestinal alterada, que a su vez puede acabar en disbiosis.

Uno de los grupos de alimentos problemáticos más comunes son los lácteos. Se calcula, por ejemplo, que el 80 por ciento de las personas de ascendencia asiática tienen dificultades para digerir el azúcar natural de la leche; es decir, la lactosa. Los genes de muchas culturas europeas se han adaptado a lo largo de los últimos diez mil años para tolerar los lácteos, y se ha vuelto común la persistencia de la lactasa (la producción de la enzima necesaria para descomponer la lactosa más allá de la infancia, cuando es necesaria para digerir la leche materna). En muchas culturas asiáticas y africanas que no han mantenido el consumo de lácteos, los genes no se han adaptado con tanta frecuencia como para que persista la producción de lactasa hasta la edad adulta.

Nuestro plan elimina por espacio de un mes desencadenantes tan comunes del malestar digestivo como el gluten y todos los demás cereales. Durante la primera quincena se suprimen los productos lácteos, que se reincorporan a la dieta en cantidades controladas durante la segunda. Al final del mes se introducen de nuevo gradualmente alérgenos comunes, como el gluten y otros cereales, para ayudarte a identificar si hay alguno en concreto que te dé problemas. El objetivo es encontrar una dieta personalizada que encaje a largo plazo con tu fisiología específica.

¿Qué es la inflamación, y por qué debería preocuparme?

La inflamación puede ser una reacción protectora del cuerpo, como cuando te rompes el brazo por una caída, se te hincha y se te pone enseguida rojo, dolorido, rígido y se queda inmóvil. Las células inmunes inflamatorias acuden a poner orden y expulsar a cualquier posible extraño (como suciedad o bacterias infecciosas) que pueda haber atravesado la lesión. Unas sustancias químicas, que reciben el nombre de citocinas, avisan del dolor para que no muevas el brazo y dejes que empiece a curarse. La inflamación aguda puede ser una reacción muy útil, pero si el cuerpo sigue pensando que está lesionado, o que puede haber extraños en su territorio, existe el riesgo de que se desencadene una inflamación a largo plazo, detectable en el torrente sanguíneo. Es lo que se llama «inflamación sistémica». Tu sistema inmunitario, por ejemplo, puede empezar a organizar una reacción inmunitaria cada vez que comas algo a lo que puedas ser sensible, como el gluten, o cuando penetren partículas de comida sin digerir en el torrente sanguíneo a causa de la permeabilidad intestinal alterada. También la disbiosis puede desencadenar

una inflamación sistémica. Se considera que cuando las bacterias intestinales están en equilibrio favorecen la emisión de señales antiinflamatorias hacia el sistema inmunológico.

La inflamación sistémica desempeña un papel en los trastornos autoinmunes. Cuando se desorienta el sistema inmunitario, las células inmunes empiezan a atacar a las del propio cuerpo, no a las ajenas. Sería el caso de la psoriasis, por ejemplo, en que las células inmunes empiezan a atacar tu propia piel, o de la esclerosis múltiple, en que atacan la vaina de mielina de tus nervios, lo cual impide que funcione correctamente la señalización neuronal.

También se ha relacionado la inflamación sistémica con las enfermedades del corazón, y hay cada vez más pruebas de que es más peligrosa que los propios niveles de colesterol total. Ahora mismo son muchos los médicos que lo sostienen, tanto ante el gran público como en la prensa especializada. Uno de los más valientes fue el cardiólogo Aseem Malhotra, un pionero que inició el debate en Reino Unido con un artículo de 2013 en el *British Medical Journal* que empezaba diciendo: «El principal problema no son las grasas saturadas». Ese mismo día apareció en primera plana de varios periódicos de tirada nacional. Hace años que los nutricionistas vemos salir a la luz pública estas investigaciones, pero hasta hace poco los cardiólogos no parecían tener el valor de estudiarlas a fondo y difundirlas, al menos en el Reino Unido. De hecho, el 75 por ciento de los pacientes de este país que ingresan en el hospital por un ataque al corazón presentan niveles del todo normales de colesterol. Se está viendo que hay algo mucho más peligroso que los niveles de colesterol total y es tener inflamadas las arterias, lo cual comporta que se adhieran a ella ciertos tipos de colesterol de partícula pequeña (en contraste con las grandes y sueltas).

No te extrañes si en los próximos años oyes hablar mucho más sobre la inflamación sistémica. Los consejos de las autoridades sanitarias siempre van a la zaga de las investigaciones científicas. A veces pasan décadas hasta que la medicina convencional acepta y adopta los nuevos descubrimientos y los convierte en consejos de salud pública, sobre todo cuando implica tener que reconocer que los consejos de antes no eran del todo acertados. ¡Yo, si fuera de los que invierten en bolsa, que no es el caso, me gastaría mil veces antes mi dinero en aceite de oliva virgen extra, cuyos efectos antiinflamatorios ya están demostrados, y en alimentos probióticos como el kéfir (otro tanto), que en acciones de empresas farmacéuticas!

La dieta occidental

En las últimas décadas hemos perdido muchos hábitos y alimentos beneficiosos para el sistema digestivo. Ahora escasea lo que antes era de lo más común, como los estofados hechos a fuego lento, cortes de carne baratos o las vísceras, al igual que ha declinado la costumbre de comer carne (o pescado) y dos porciones vegetales, el consumo frecuente de verduras de hoja, comer pescado los viernes, hacer caldo de pollo con los huesos sobrantes, tomar yogures no pasteurizados o alimentos fermentados y consumir panes de calidad y de producción lenta como los de masa madre, así como quesos apestosos. Hoy en día, la alimentación más habitual en occidente está basada en platos precocinados y comida envasada.

Enumero a continuación algunos de los alimentos y bebidas más habituales en nuestras dietas:

1. **Los hidratos de carbono refinados**, como el pan blanco, la pasta, el arroz y los cereales para el desayuno, que una vez dentro del cuerpo se descomponen rápidamente en azúcares.
2. **Los azúcares**, desde el blanco de las galletas, la bollería y los cereales para el desayuno hasta el sirope de maíz alto en fructosa de los refrescos con gas. Incluso en las barritas de muesli, tan «saludables», encontrarás altas dosis de azúcar. Las dietas altas en azúcar se han relacionado con un empobrecimiento del microbioma.
3. **Las grasas trans**, presentes en la bollería comercial muy procesada (pasteles, bollos, magdalenas, etc.), en los aliños de ensalada, en leche desnatada para el café, en las palomitas para microondas y en algunas margarinas y pastas para untar bajas en grasas. Hacen que duren más los alimentos, y les confieren una textura atractiva. Algunos locales de comida rápida también usan grasas trans en el aceite de freír, para poder reutilizarlo varias veces. Estas grasas reciben nombres como «grasa parcialmente hidrogenada», «aceite vegetal parcialmente hidrogenado» o «margarina vegetal», y pueden pasar fácilmente desapercibidas, sobre todo si compras ciertos productos sin envasar, como una magdalena en un bar, por ejemplo. Las grasas trans son las que más preocupan por su relación con las enfermedades cardíacas y con el funcionamiento cerebral. Su estructura química provoca que al cuerpo le cueste procesarlas, y son las que más probabilidades tienen de incrementar las partículas pequeñas y densas de colesterol, tan peligrosas, de las que hemos hablado antes. Se ha demostrado que las grasas trans elevan los marcadores de inflamación y, como hemos comentado en la página 40, hoy en día la inflamación sistémica se vincula con las cardiopatías y la depresión. Ahora bien, aunque las grasas trans sean las más peligrosas, cualquier tipo de grasa puede ser incompatible con un microbioma sano si se incorpora a la alimentación en cantidades excesivas y no se acompaña con bastante fibra vegetal. Hay estudios que relacionan las dietas altas en grasas unidas a un bajo consumo de verdura/fibra con una menor cantidad de especies de bacterias en el intestino, y si queremos tener la mejor salud posible, nos conviene un recuento bacteriano elevado. Para eso hay que elegir con cuidado las grasas. Tenemos que buscar la calidad y la pureza, prefiriendo grasas

naturales como el aceite de oliva virgen extra, la mantequilla de verdad y el aceite de coco, frente a las grasas trans de producción química, y comer mucha fibra.

4. **Los edulcorantes artificiales**, como el aspartamo, la sacarina y la sucralosa. Nos parece que solo los consumimos al beber refrescos *light*, pero se deslizan en el resto de nuestros alimentos por las vías más inesperadas. Como nos han dicho que el azúcar es el demonio, recurrimos a ketchup «bajo en azúcar», hasta que descubrimos que pueden haberle metido edulcorantes artificiales.
5. **El alcohol**, que puede irritar el revestimiento intestinal, cargarse la flora y provocar disbiosis.

La comida diaria más frecuente

Vamos a ver lo que puede comer durante un día un oficinista neoyorquino con mucho trabajo y que cuida su peso. Esta lista incorpora pautas y tendencias habituales que me han llamado la atención al colaborar con empresas y sus trabajadores.

Desayuno (de camino al trabajo): un café con leche descafeinado grande.

Comida: ensalada de pasta al pesto.

A media tarde: tres tortitas de arroz y un refresco de cola *light*.

Al volver a casa: una bolsa de patatas fritas y una copa grande de vino blanco mientras se calienta una pizza de queso de cabra (en la que se advierte que tiene menos de 500 calorías).

Esta lista pone de manifiesto varias pautas erróneas de alimentación que se fomentan desde los medios con mensajes sobre las últimas tendencias en nutrición e ideas científicas trasnochadas.

- Para empezar, el contenido en verduras es prácticamente residual: la albahaca del pesto, el escaso tomate untado en la pizza y la cebolla roja que pueda llevar. Comer poca verdura puede reducir la diversidad de la flora intestinal, con todos los problemas que comporta, empezando por dificultades para controlar el peso. Aunque el oficinista en cuestión intente no excederse con las calorías, lo más probable es que no se quite de encima el sobrepeso, además de estar cansado y bajo de ánimo, de resfriarse cada dos por tres y de tener la piel hecha un desastre, por no hablar del hambre que sentirá a todas horas.
- Mucha gente toma leche desnatada porque ha oído que es «más sano». Se dice que es más saludable tomar un dos por ciento de grasa que un cuatro, pero la verdad es que al extraer la grasa natural de la leche se obtiene una bebida con mayor densidad en azúcares: lleva menos grasa, pero obliga a digerir una mayor concentración de lactosa contenida en los azúcares naturales de la leche.
- La pasta suele verse como un plato «bajo en grasas», pero, una vez descompuestos por el sistema digestivo, los hidratos de carbono que contiene se convierten rápidamente en

azúcares. Mucha gente come demasiado trigo, lo cual contribuye a que su alimentación sea monótona y poco variada, con la posible pérdida de diversidad que ello comporta en la flora intestinal. También puede irritar el revestimiento intestinal de algunas personas, provocando disbiosis e inflamación en el cuerpo. Este oficinista toma trigo a la hora de comer y de cenar. Por otra parte, el trigo hace que se dispare la hormona de almacenamiento de la grasa, la insulina, y puede fomentar que el microbioma absorba más calorías de los alimentos.

- La pizza que se publicita con un poco de queso de cabra desmigado está sabrosa, pero no deja de representar una comida desequilibrada, porque el 90 por ciento se concentra en la base, que al estar hecha de harina refinada se convierte en azúcar y provoca los efectos que acabamos de describir.
- El refresco de cola *light* contiene edulcorantes artificiales, que está demostrado que alteran la flora intestinal. Las tortitas de arroz se descomponen rápidamente en glucosa. Las patatas fritas quizá contengan grasas trans. El alcohol podría no ser beneficioso para el microbioma, y provocar disbiosis.

En qué se equivoca la dieta occidental

Los científicos que estudian el microbioma han analizado las bacterias intestinales de los cazadores-recolectores de algunas zonas de África y Sudamérica. La fascinación de los investigadores por estos colectivos nace de la premisa de que su alimentación tiene muchos elementos en común con la de nuestros antepasados. Se considera que comen lo que estamos genéticamente diseñados para comer, en contraposición con la dieta occidental moderna, que es la que solemos consumir, dominada por alimentos de origen agrícola como los cereales y los lácteos, que solo forman una parte importante de nuestra dieta desde hace diez mil años, con la aparición de la agricultura. Antes, durante millones de años, toda la carne y el pescado procedían de la caza y de la pesca, y las frutas, verduras, frutos secos y semillas que comíamos los recogíamos con nuestras manos.

El aparato digestivo de las tribus de cazadores-recolectores contiene una enorme variedad de especies de bacterias. Se ha demostrado, por el contrario, que quien sigue la dieta occidental – dominada por un solo cereal principal, el trigo, y de escaso contenido y variedad en materia vegetal frente a un alto porcentaje de grasas procesadas, carne de explotaciones ganaderas, pescado de piscifactoría y alcohol– presenta un espectro más reducido de bacterias en el intestino, acompañado por una serie de enfermedades no contagiosas. Está demostrado que las poblaciones rurales de África y Sudamérica que consumen verdura abundante y variada, y toman leche materna en la primera infancia, presentan una flora intestinal mucho mejor que la de los occidentales practicantes de la dieta que hemos descrito anteriormente. En definitiva, que para mejorar nuestra salud no hace falta que nos convirtamos en cazadores-recolectores de pura cepa. Conseguiremos el mismo objetivo haciendo unos cuantos cambios importantes de los que se indican en este libro.

Estos son algunos de los aspectos clave en los que se equivoca actualmente nuestra dieta occidental.

Bajo consumo de verdura

Solo el 10 por ciento de la población de Estados Unidos consume las dos o tres piezas diarias de verdura aconsejadas por las autoridades sanitarias, y solo el 13 por ciento hace lo propio con la pieza y media de fruta que se recomienda. De hecho, hasta las pautas oficiales resultan preocupantes, porque hay un montón de fuentes que indican que conviene tomar al menos siete porciones al día, si no más.

Falta de diversidad

¿Cuántas hortalizas distintas has comido esta semana? Si la respuesta es que pocas, puede ser que el número de especies de tu flora intestinal sea muy limitado y tu salud también. Cuanto más diverso es el consumo de verduras y frutas, y más variada es la flora, mejoras en la salud y el peso. Para tener un buen microbioma es necesario comer un arcoíris de colores, y un amplio espectro de variedades. Hace poco, en una entrevista, Jeff Leach, el investigador jefe del proyecto American Gut, dijo que procura comer cada semana alrededor de veinte y treinta plantas comestibles diferentes (entre verdura y fruta), para tener un microbioma sano. Cuanto más diversa es la alimentación, más variadas son las bacterias y mejor es la salud.

Otro motivo de preocupación es que el consumo excesivo de determinados alimentos, propio, por ejemplo, de una dieta monótona, acabe provocando intolerancia a esos mismos alimentos, lo cual puede desembocar en otros problemas de salud.

Por otra parte, hay que asegurarse de que algunas de las verduras y las frutas que se comen contengan fibras prebióticas, un tipo de fibra del que se alimentan mucho las bacterias del aparato digestivo y que las hace proliferar. En la segunda parte explicaré dónde encontrar estas fibras probióticas.

Demasiada azúcar

Una alimentación rica en azúcares puede ser perjudicial para el microbioma. El motivo es que a las bacterias les encanta el azúcar, y si nos pasamos el día alimentando a las no beneficiosas, lo más probable es que aumente su fuerza y densidad, lo cual provoca disbiosis. De todos modos, si funciona bien el resto de la digestión, el 85 por ciento de los azúcares deberían haberse absorbido antes de que llegue la comida al colon.

Demasiada cafeína

Para aguantar bien el día, mucha gente recurre a la cafeína en forma de café, té, bebidas energéticas, refrescos de cola e incluso té verde. Nos gusta el chute de concentración y de energía que tenemos la impresión de recibir. Por otra parte, tanto el café como el té contienen antioxidantes que pueden ser beneficiosos para el intestino. Sin embargo, es poco probable que un sistema digestivo expuesto al asalto constante de la cafeína que contienen ambas bebidas funcione a pleno rendimiento. La razón es que la cafeína es un estimulante y puede hacer que segreguemos dos hormonas del estrés, la adrenalina y el cortisol. Con niveles elevados de hormonas del estrés domina el sistema nervioso parasimpático, también conocido como sistema de «lucha o huida», lo cual puede implicar que el sistema nervioso parasimpático –el de

«descanso y digestión», que tiene que activarse para que digiramos bien— funcione a medio gas mientras el cuerpo desvía energía hacia situaciones de estrés más acuciantes.

Otro posible efecto de la cafeína es que pase azúcar desde el hígado, que lo almacena, hasta el torrente sanguíneo; en definitiva, que el primer café de la mañana no te da solo un chute de adrenalina, sino un subidón de azúcar. Mientras sigas el plan que expongo en este libro, es importante que prescindas de la cafeína para que tu digestión funcione perfectamente.

Sobreexposición a los antibióticos

Aunque eliminen las bacterias que te causan dolor de oído, los antibióticos no son selectivos y no se fijan en qué otras bacterias de tu cuerpo destruyen; es decir, que cuando te tratas con antibióticos lo más probable es que también elimines bacterias amigas del sistema digestivo. Si la paliza se la llevan tanto las amigas como las que te fastidian el oído, puedes acabar con disbiosis, y con una menor diversidad de especies. Se ha demostrado que los antibióticos reducen la diversidad de bacterias del intestino en tres o cuatro días, y que, si se mantiene una típica dieta occidental, los efectos duran hasta cuatro años a partir del final del tratamiento.

Aparte de los antibióticos que tomamos, también es posible que, a bajo nivel, estemos expuestos a residuos de antibióticos al consumir pescado de piscifactoría y carnes y lácteos de explotaciones ganaderas, porque los propietarios tienen por costumbre administrarle al ganado antibióticos profilácticos.

Ya hace décadas que se conoce el vínculo entre los antibióticos y el engordamiento, desde que los ganaderos se dieron cuenta de que tratar con antibióticos a sus animales tenía el provechoso efecto secundario de engordarlos; pero lo que es bueno para las cuentas no lo es para la cintura.

No te estoy pidiendo que prescindas de los antibióticos. Está claro que pueden salvar vidas. Lo único que digo es que cada cosa tiene su momento y que un uso excesivo no solo es posible que nos haga engordar, sino que podría derivar en resistencia antibiótica, con el consiguiente peligro para su capacidad de salvar vidas. Por lo tanto, hay que sopesar bien los pros y los contras; y si de verdad necesitas un tratamiento a base de antibióticos, *Pon a punto tu intestino* es la manera perfecta de darle un nuevo impulso al microbioma.

Modas y mitos sobre la alimentación

El campo de la nutrición es muy confuso y muy contradictorio, no hace falta decirlo. Hoy en día, las últimas investigaciones están poniendo en solfa muchas de las ideas sobre salud con las que habíamos crecido. Vamos a explorar el cambiante paisaje de la nutrición a principios del siglo xxi.

El mito de las calorías

Actualmente sabemos que es más importante la calidad de las calorías que comemos que la cantidad, por la sencilla razón de que no todas las calorías son iguales. Si consumes quinientas calorías bebiendo coca-cola, por ejemplo, sus efectos en la acumulación de grasa serán totalmente distintos que si consumieras la misma cantidad de calorías tomando una ración de espárragos y un trozo de pollo.

¿Y por qué son mucho mejores el pollo y los espárragos? Pues porque la coca-cola contiene grandes cantidades de azúcar (fructosa, normalmente) y las dietas altas en azúcar pueden trastocar el equilibrio de las bacterias del intestino, lo cual también redundaría en que se absorban más calorías de los alimentos y en que aumente el hambre. En cambio, el pollo contiene proteínas, el tipo de comida que más esfuerzo y tiempo invierte el cuerpo en descomponer. Por el mero hecho de digerir el pollo ya quemamos hasta una tercera parte de sus calorías. Es lo que se llama efecto «termogénico» de los alimentos. Por si fuera poco, el espárrago, aparte de ser una bomba de vitaminas y minerales beneficiosos, contiene un tipo especial de fibra «prebiótica» que ayuda a que proliferen las bacterias beneficiosas del intestino. Es posible que esta diversidad de la flora redunde en una menor absorción de calorías y en tener menos hambre.

Es un campo en el que se suceden a gran velocidad las investigaciones, abriendo sin cesar nuevos caminos. Los resultados indican que la diversidad y el equilibrio de las bacterias intestinales guardan una estrecha relación con el peso. Cuando se reduce el abanico de especies de este kilo y medio de bacterias, como cuando comemos mucho azúcar, tomamos antibióticos, no consumimos bastante verdura, ingerimos alimentos a los que somos intolerantes o bebemos mucho alcohol, es posible que extraigamos más calorías de lo que comemos.

Hoy en día, por suerte, se empieza a prestar oídos a este mensaje y se le está dando un impulso en la medicina convencional. En 2015, un grupo dirigido por el doctor Aseem Malhotra, el cardiólogo de quien hemos hablado antes, escribió un editorial en la revista *Open Heart*: «No poner tanto el acento en las calorías y hacer hincapié en una pauta alimentaria que se centre en la calidad, y no en la cantidad, de la comida, ayudará a reducir rápidamente la obesidad, las enfermedades relacionadas con ella y el riesgo cardiovascular».

Al aconsejarnos una dieta con control de calorías, nadie nos avisa de que el efecto rebote puede llegar a ser insaciable e incontrolable ni de que puede desembocar en una carencia de vitaminas y minerales importantes y necesarios para la salud mental, con el riesgo consiguiente

de que más adelante nos entre el ansia de comer lo que sea. Tampoco se nos habla de proteger nuestro sistema inmunitario ni la salud de nuestra mente y nuestra piel.

Puede que a los adeptos actuales de la comida de calidad, a quienes se dan cuenta de que un peso saludable no es una simple cuestión de calorías, les parezca obvio, pero yo en mi consulta me encuentro a menudo con mujeres (y algunos hombres) que están muy apegadas a las calorías y se pelean cada día con ellas. Suelen ser mujeres de mi edad, a quienes, como a mí, les inculcaron en su juventud que era el enfoque correcto. Como no les da resultado, trabajamos juntas en nuevos enfoques, empezando por la salud intestinal.

Dietas de ayuno

Suelen pedirme opinión sobre el ayuno como vía para adelgazar y estar más sano. Últimamente se ha puesto de moda la dieta 5:2, que consiste en ayunar dos días por semana (en los que solo se consumen quinientas calorías, en el caso de las mujeres, o seiscientas en el de los hombres) para adelgazar y mejorar los marcadores metabólicos. La verdad es que este método puede ser una bendición para algunas personas, pero un desastre para otras, las que los días de ayuno sienten una mezcla de hambre y mal humor. He conocido a más de una persona que al dejar de practicar los dos días de ayuno semanal experimentó un efecto rebote enorme y volvió a ganar kilos.

No hay que olvidar que somos todos diferentes, cada uno con su propia estructura genética; por eso, lo que para uno es un bálsamo para otro es un veneno. No hay ninguna dieta que se ajuste al conjunto de la humanidad. A lo largo de este programa te animaré a experimentar con la comida para descubrir qué alimentos te convienen y cuáles no. Así podrás mantener la salud a largo plazo. La nutrición personalizada es un camino lleno de atractivos.

La cruzada antiazúcar

Ahora sí, el azúcar –ese mal bicho que llevaba suelto varias décadas mientras la grasa se ganaba todos los reproches– por fin ha sido desenmascarado. Han sido muchos años de demonizar tontamente todas las grasas y manipular los alimentos naturales, quitándoles su contenido en grasa y compensando con azúcar la falta de sabor, supuestamente para que fueran más saludables. Dos de los máximos ejemplos de este enfoque son los yogures desnatados y el yogur helado.

Se ha demostrado en animales que una alimentación rica en azúcares modifica el equilibrio de la flora intestinal y acaba empeorando el rendimiento mental y físico; vamos, que el impacto del azúcar en el peso no es lo único que debe preocuparnos. Está estudiado que la fructosa, el tipo de azúcar presente en muchos refrescos y mucha comida basura, provoca permeabilidad intestinal alterada en los animales, aunque tampoco son mejores las bebidas «*light*»: según las últimas investigaciones, los edulcorantes artificiales que sustituyen el azúcar pueden modificar la flora del microbioma, haciendo que se absorban más calorías de los alimentos y que aumente el riesgo

de diabetes tipo 2. Se trata, en todo caso, de una investigación preliminar; hacen falta más estudios serios, pero no deja de ser una advertencia, que, a mi juicio, invita a evitar los edulcorantes artificiales como el aspartamo, la sucralosa y la sacarina.

También el alcohol lleva muchísimo azúcar, pero como las etiquetas no especifican los ingredientes es fácil olvidarlo.

El problema de la alimentación rica en grasa

Hoy en día las grasas TCM (triglicéridos de cadena media), como el aceite de coco y la mantequilla, reciben muchos elogios por sus beneficios para la salud, su estabilidad y el hecho de no estar adulteradas. Las grasas saturadas se reconocen en que a temperatura ambiente son sólidas.

Las grasas constituyen una parte importante de nuestra alimentación, pero se ha observado una relación entre su consumo en grandes cantidades, acompañada por una escasez de verdura, y una menor diversidad de la flora intestinal; y, como ya hemos visto, la diversidad es básica tanto para la salud como para el peso. Por eso desconfío de las dietas que ponen por las nubes el aceite de coco, embadurnan con él cualquier bocado y lo echan sin freno en el café de la mañana (los famosos «cafés antibalas») sin hacer hincapié en las hortalizas.

La verdad es que el exceso de grasas sean del tipo que sean, y la insuficiencia de verdura pueden afectar a la flora intestinal y hacer que sea más fácil subir de peso.

En el plan de este libro hay grasas, y aceites de oliva y de frutos secos, incluido el de coco. Las que yo más aconsejo son la mantequilla de verdad (en la segunda mitad del programa) y el aceite de oliva virgen extra (a lo largo de las cuatro semanas). La mantequilla contiene ácido butírico, el combustible necesario para un revestimiento saludable del intestino, que también puede ser elaborado por las propias bacterias del intestino, ya que fermentan fibras vegetales. La mantequilla, además, contiene vitamina A, que refuerza dicho revestimiento. El aceite de oliva virgen extra contiene polifenoles químicos vegetales, que pueden hacer que se estropee menos cuando se calienta. Estos polifenoles también pueden contribuir a la proliferación de la flora intestinal.

La dieta paleolítica o paleodieta

La auténtica paleodieta se compone de proteínas salvajes, como la carne, el pescado, los huevos, los frutos secos y las semillas, y plantas (verduras y frutas), y está basada en la idea de cómo se alimentaban nuestros antepasados hace millones de años. Teóricamente, se trata de comer lo que le marca la evolución al cuerpo humano.

Seguir una alimentación natural, sin las harinas refinadas, el azúcar, las grasas poco saludables y los edulcorantes artificiales de la dieta occidental, puede ser enormemente beneficioso para el microbioma –y para el peso y la salud, en consecuencia–; de hecho, mi mes de puesta a punto le hace más de un guiño a la paleodieta. Mi plan también incorpora succulentas cantidades de carne, pescado, huevos, frutos secos, semillas y verduras a tutiplén. La paleodieta, sin embargo, tiene dos problemas. En primer lugar, vivimos en el siglo xxi, en una sociedad industrializada donde el acceso a la comida es muy distinto al de nuestros antepasados; en segundo lugar, nuestras

proteínas y plantas no suelen ser salvajes ni silvestres, por lo que la densidad y calidad de sus nutrientes es muy inferior.

Las verdaderas dietas paleolíticas prescinden de todos los lácteos y los cereales que se incorporaron a nuestra alimentación hace diez mil años, con la aparición de la agricultura. La argumentación es la siguiente: después de comer proteínas y plantas durante millones de años, este período temporal no ha dado tiempo a nuestros genes para adaptarse y poder digerir bien los cereales cultivados y los lácteos. Yo discrepo con la rigidez de la argumentación paleo; actualmente sabemos que nuestros genes son muy flexibles, interactúan constantemente con el entorno y no dejan ni un momento de adaptarse. Se ha demostrado que, en el plazo de pocas generaciones, una hambruna puede modificar los genes de los descendientes de quienes la sufrieron y ayudarles a sobrevivir mejor a una potencial repetición. También sabemos que un microbioma sano establece una comunicación bidireccional con nuestros genes y tiene el potencial de activarlos o silenciarlos.

Una paleodieta a base de alimentos de calidad, como caza, pescado no de piscifactoría y esa explosión de nutrientes que son las vísceras, puede ser de lo más beneficiosa para determinados grupos de personas, sobre todo las que sufren trastornos autoinmunes, pero debo subrayar que es muy importante centrarse en los aspectos cualitativos de las proteínas y las plantas que consumas, porque en las paleodietas convencionales el plato se compone a medias de proteína y de verdura.

El plan de *Pon a punto tu intestino* se diferencia de lo paleo en que si bien evita los lácteos durante una parte del programa, y el gluten, los cereales y las legumbres a lo largo de un mes, mientras se cura tu intestino, no prohíbe a largo plazo ninguno de estos alimentos. La razón es que no somos cavernícolas, sino seres humanos del siglo xxi, y lo que hay que conseguir es un microbioma como el de los cavernícolas, pero con los alimentos disponibles hoy en día en el mundo real.

El gluten: ¿comerlo o no comerlo?

Muchas veces se pronuncia la palabra «gluten» como si fuera una palabrota, pero ¿qué es y dónde está?

Se trata, en resumidas cuentas, de una proteína presente en determinados cereales, sobre todo, por su gran consumo, el trigo, y en otros de moda como la espelta. Lo lleva la sémola de esa deliciosa ensalada de cuscús con verduras a la brasa que acabamos de comernos. También la cebada perlada que tan bien acompaña al estofado de ese restaurante bio tan agradable, y el pudín de sémola del comedor de la empresa. Normalmente sabemos que la harina de trigo lleva gluten, pero es fácil que pase desapercibido si el domingo, por ejemplo, nos zampamos una buena carne asada y no nos damos cuenta hasta después de que la salsa se ha espesado con harina. Para mucha gente el gluten no es ningún problema, pero cada vez hay más personas que descubren que a ellos les provoca todo tipo de problemas intestinales.

En los viejos tiempos, se era celíaco o no. La celiaquía es un trastorno autoinmune potencialmente mortal cuya causa es el consumo de gluten. En los celíacos, el gluten desencadena una reacción inmunológica tremenda, como una especie de alarma antiincendios. Al sistema inmunitario del celíaco no le gusta el gluten. Lo ve como un invasor. Después de luchar durante un tiempo contra el asalto del gluten, el sistema inmunitario se rinde, sucumbe a la

desorientación y deja de saber reconocer la diferencia entre el gluten y las propias células del intestino delgado. A partir de entonces, las células inmunitarias empiezan a atacar a las del intestino delgado y a destruirlas. Es como si se pelara la alfombra. Ya no hay bastante superficie para absorber el combustible y los nutrientes, o la que hay no es suficiente. La consecuencia es que el cuerpo ya no puede absorber correctamente la comida y que la persona enferma. Si un celíaco siguiera comiendo gluten en estas condiciones, se moriría. La razón es que no puede absorber los nutrientes y el combustible de lo que come. Una simple partícula de gluten adherida a una patata frita del bar de la esquina, donde hayan usado el mismo aceite que para freír aros de cebolla o tempura, puede desencadenar una reacción inmunitaria a gran escala que destruya partes de la alfombra. Cualquier exposición al gluten, hasta la más leve y accidental, puede convertirse en un grave traspies.

La enfermedad celíaca puede aparecer y ser diagnosticada en cualquier etapa de la vida. A menudo se contrae durante el embarazo, o poco después, y el 20 por ciento de los nuevos diagnósticos surgen tras cumplir los sesenta años. No es necesariamente congénita, aunque es posible que exista una predisposición genética. Cerca del 95 por ciento de los celíacos tienen el gen HLA-DQ2 o el HLA-DQ8. Si es tu caso, corres el riesgo de tener problemas con el gluten.

Actualmente sabemos que los genes no marcan necesariamente el destino, como se pensaba antes; una persona puede nacer con un determinado gen que no llegue a activarse nunca. También sabemos que nuestro entorno puede activar o silenciar genes concretos. Si, por ejemplo, formas parte del 30 por ciento de europeos del norte portadores del gen HLA-DQ2 o el HLA-DQ8, y durante años te atiborras de gluten para desayunar, comer y cenar, acompañado de una buena cerveza, hecha de trigo, tendrás más probabilidades de acabar siendo celíaco que alguien con los mismos genes pero que coma pan y pasta solo muy de vez en cuando; así que si vives en Norteamérica y eres de ascendencia norteeuropea, la posibilidad de una predisposición genética es algo a tomar en cuenta. En www.23andme.com puedes verificar si tienes el gen HLA-DQ2 o el HLA-DQ8. El otro factor es que actualmente el trigo que más se consume es el de la variedad enana, seleccionada para dar la mayor cantidad posible de espigas sin que se caigan. En estas plantas, sin embargo, el contenido en gluten supera al de otras a la vieja usanza, como el einkorn o la espelta, y por eso nuestra exposición al gluten es mayor que nunca.

Se calcula que entre el 0,5 y el uno por ciento de las poblaciones europeas y norteamericanas son celíacas en toda la extensión de la palabra. En la bibliografía científica contemporánea, sin embargo, se estima que entre el seis y el 10 por ciento de la población tiene problemas con el gluten pero no cumple los criterios para un diagnóstico de celiaquía. La expresión que se usa para identificar y analizar a este grupo es «sensibilidad al gluten no celíaca» (SGNC). Ahora bien, si eres portador del gen HLA-DQ2 o HLA-DQ8 puede ser que ya tengas problemas relacionados con el gluten sin ser celíaco, que es la categoría a la que se ajusta mucha gente.

The New England Journal of Medicine ha vinculado otros 55 trastornos con el hecho de comer gluten. Van desde la artritis reumatoide y los trastornos de la tiroides hasta el cansancio, la ansiedad, la depresión, los dolores articulares, la infertilidad, los abortos, las erupciones cutáneas y las úlceras bucales. Por eso mucha gente está prescindiendo de los alimentos que contengan gluten, para ver si nota alguna diferencia en la salud. Algunos dicen que se les despeja la cabeza; otros, que el dolor crónico de articulaciones que sufrían desde hacía años desaparece como por ensalmo. En algunos casos desaparece el acné adulto crónico o se alivia la fatiga crónica. Eliminando un alimento que hace que su sistema inmunitario esté siempre en alerta de bajo nivel, mucha gente se siente con más energía que en años.

Otro punto a tener en cuenta es que no siempre es el gluten el que provoca las reacciones. En algunas personas pueden ser otras proteínas del grano de trigo. Por eso hay quien asegura sentirse mucho mejor al renunciar al pan de trigo habitual y pasarse al de espelta. También existe la posibilidad de que el gluten irrite el revestimiento intestinal por sobreexposición. En esos casos, tomarse un descanso da tiempo al intestino para curarse y permite que se repueble la flora intestinal.

Ojo, que no te estoy aconsejando que sustituyas lo que más te guste por comida basura que lleve la etiqueta de «sin gluten». En los supermercados empieza a haber pasillos enteros dedicados a esta moda. Una pasta o un pan no son saludables solo porque ponga «sin gluten». Lee la lista de ingredientes y decide tú mismo. Una vez me fijé en una marca muy conocida de pan sin gluten y encontré 33 ingredientes, muchos de los cuales probablemente sería más indicado describir como sustancias pseudoalimenticias. En muchos casos, son productos muy procesados, repletos de azúcar y hechos no con trigo pero sí con otros cereales. En los alimentos sin gluten comerciales, por ejemplo, es habitual que haya harina de arroz, de maíz, de trigo sarraceno o de soja en lugar de la trigo. El problema es que algunas personas sensibles al gluten o al trigo también pueden haber perdido su tolerancia a otros cereales, sobre todo si sobrecargan de ellos su alimentación tras renunciar al gluten.

De ahí que, a veces, los celíacos no mejoren con una dieta sin gluten: cabe la posibilidad de que también reaccionen a otros cereales y de que su sistema inmunitario, por lo tanto, esté siempre irritado; y así, sin darse uno ni cuenta, le diagnostican otro trastorno autoinmune, como el de Hashimoto, en el que las células inmunitarias atacan la tiroides, o la artritis reumatoide. Por desgracia, si no se controla el sistema inmunitario, muchas veces los trastornos autoinmunes conviven.

Si después de este plan notas que te encuentras mucho mejor sin comer gluten, no recurras a los productos sin gluten comerciales, sino a comida casera, de la de verdad. Puedes hacer un pastel con almendra molida en vez de harina, o usar un poco de lechuga de hoja roja o unas hojas de endivia a modo de «pan» de un bocadillo. También puedes hacer espirales de calabacín y saltearlas para sustituir tus espaguetis con salsa boloñesa. Los sustitutivos a base de comida de verdad son más sanos, mucho más sabrosos y evitan tener que exponerse a alternativas muy procesadas.

Otro error cada vez más extendido es que prescindir del gluten es bueno para todo el mundo. Pues no. El gluten no es un alimento diabólico. De hecho, hay tipos de pan, como el de masa madre, que pueden ser beneficiosos para la flora intestinal, y por lo tanto para la salud en general, siempre y cuando formes parte del 70 por ciento de la población que probablemente acepte bien el gluten y no tiene predisposición genética a problemas asociados a esta proteína.

El plan expuesto en este libro elimina el gluten de tu dieta a lo largo de un mes, aunque no tengas sensibilidad a él. La argumentación es la siguiente: descartarlo a corto plazo te animará a sustituirlo por mucha más verdura, que ayudará a reparar el microbioma, lo cual, a su vez, te puede hacer adelgazar, ya que es posible que absorbas menos calorías de lo que comas. Al final del mes, si quieres, reincorpora el gluten a tu dieta. Para algunas personas puede resultar beneficioso consumir determinados alimentos, como el pan hecho con masa madre, que está fermentado.

Procura llevar un diario de síntomas relacionados con la comida y anota cualquier cambio en la salud durante los tres días siguientes a la reintroducción. Si en tu caso el gluten empeora la salud, lo más probable es que observes alguna reacción, como un cambio en la frecuencia y

consistencia de las heces, hinchazón, reacciones cutáneas, aturdimiento o insomnio. Es posible que tu diario te ayude a obtener datos clave para gestionar tu salud a largo plazo.

Resumen

Bueno, ya hemos visto la explicación científica de por qué te conviene este plan, también una pequeña parte de los argumentos que explican que determinados alimentos y métodos de cocción benefician a nuestra flora intestinal y nos aseguran un revestimiento sano del intestino y un buen estado general de salud.

En la siguiente parte del libro pondrás en práctica esta teoría y te animaré a introducir cambios concretos en tu alimentación de cara a las cuatro semanas que dura el plan.

Segunda parte

Cuatro semanas para poner a punto
tu intestino

Introducción

Esta parte del libro te explica cómo funciona exactamente el plan, qué puedes comer y cómo ir introduciéndolo en tu vida cotidiana. Contiene estrategias útiles para que le saques el máximo partido y una sección de «preguntas frecuentes», en la página 148, que da respuesta a las dudas más habituales entre quienes siguen el plan.

Principios básicos del plan de cuatro semanas

Antes de entrar a fondo en el plan, conviene entender sus fundamentos. Lo que sigue es un resumen de los principios clave en los que se basa el mes de puesta a punto intestinal.

Las cuatro semanas se dividen en dos fases. Las semanas uno y dos se centrarán en la REPARACIÓN; luego, en las semanas tres y cuatro, pasaremos a la REINOCULACIÓN.

1. Fase 1: REPARACIÓN

En esta fase te centrarás en reparar tu revestimiento intestinal y formarte un abanico más amplio de tipos de bacterias a través de la variedad y el volumen de las plantas. Estos son los principios clave:

1. **Hortalizas:** Procura introducir cada día grandes cantidades –verdura, hierbas frescas y algo de fruta– en las comidas. Ponte como referencia un mínimo de siete porciones vegetales, cinco de ellas de verdura y dos de fruta. En peso bruto, equivalen a unos 750 g. Trata de que haya entre 20 y 30 variedades distintas por semana. Imagínate un carrito de la compra que sea una explosión de colores y texturas. Es posible que acabes gastando un poco más en fruta y hortalizas de lo que acostumbras, pero te lo compensará de sobra el ahorro en alcohol, y en capuchinos de camino al trabajo.
2. **Proteínas:** Compra la proteína de mayor calidad que puedas permitirte (carne, pescado, huevos, frutos secos y semillas) para incluirla en todas las comidas. En la página 138 descubrirás la mejor manera de hacerlo sin gastar demasiado. Si eres vegetariano, puedes incorporar frutos secos y semillas, además de huevos, como fuente de proteínas durante la primera quincena, e ir a la página 103 para saber más sobre otras fuentes vegetarianas de proteínas para la segunda.
3. **Relájate y mastica bien:** Procura no comer a salto de mata ni en la mesa de trabajo. Haz siempre una pausa para la comida.
4. **Ayuna:** Toma la costumbre de ayunar doce horas entre la cena y el desayuno, porque se ha demostrado que un trecho largo sin comer dentro del ciclo de veinticuatro horas mejora el microbioma y aumenta el metabolismo. Suena más dramático de lo que es, porque la mayoría ya lo hacemos sin pensar, pero es una manera de acordarse de no picar a última hora de la noche, ni comer por aburrimiento después de cenar. Durante estas horas puedes beber agua, pero evita otros alimentos y bebidas.
5. **Evita picar entre horas y concéntrate en tres comidas estructuradas al día.** Es un punto de especial importancia si lo que pretendes es adelgazar. Picar entre horas provoca una segregación constante de insulina, una hormona de almacenamiento de la grasa. La buena estructuración de las comidas ayuda a equilibrar las hormonas (incluidas las del hambre, para poder darse uno cuenta de cuándo tiene hambre y cuándo está satisfecho) y a poner en

hora el reloj interno, que permite dormir mejor. ¡Pruébalo! Es muy posible que, en pocos días, te sorprenda lo fácil que es y el ahorro que supone no picar entre comidas.

Qué evitar: la lista ATAC+

(¡Gracias a Tim Arthur, el presentador de BBC Radio London que el año pasado, mientras seguía el plan, se inventó las siglas ATAC, en inglés swAC, para acordarse fácilmente!)

Azúcar en todas sus formas.

Trigo y todos los alimentos que contengan gluten, como el centeno, la cebada, la espelta, la sémola, la pasta y los fideos, además de todos los granos y cereales como el arroz, la avena y la quinoa. También están descartadas las legumbres (judías, lentejas, garbanzos, etc.). La soja, fuera en la fase 1, la soja fermentada en pequeñas cantidades puede introducirse en la fase 2.

Alcohol.

Café y todas las bebidas y los alimentos que lleven cafeína, como los té negro y verde, los refrescos de cola y el chocolate.

+ Durante las primeras dos semanas, evitar todos los lácteos, como la mantequilla, la leche, la nata, el helado y el yogur. Durante las segundas dos semanas, incorporar la mantequilla, el kéfir de leche fermentada y el queso Roquefort.

Fase 2: REINOCULACIÓN

La segunda mitad del plan es la fase de reinoculación. Es temporada de siembra en tu jardín; aparte de comer todos los alimentos tan nutritivos de las dos primeras semanas, te concentrarás en incorporar lo siguiente a tu intestino:

1. **Prebióticos:** Ve aumentando gradualmente el consumo de alimentos prebióticos en el transcurso de las cuatro semanas. Se trata de alimentos como el plátano, que contiene fibras que alimentan a las bacterias del intestino y pueden fomentar la proliferación de especies amigas. En la página 135 encontrarás una lista completa de estos alimentos.
2. **Probióticos:** En las semanas tres y cuatro añadirás a la dieta alimentos fermentados probióticos. Suele tratarse de alimentos fermentados que contienen bacterias amigas, de las que es posible que carezca tu intestino, y que te beneficiarán especialmente si en los últimos años has tomado antibióticos, has bebido mucho alcohol o no te has alimentado muy bien. (Para más detalles sobre estos alimentos, ver la página 135.)

Qué puedes comer y qué no en el plan

Alcohol: Siento mucho ser una aguafiestas, pero si quieres recuperar del todo la salud de tu intestino, va francamente bien renunciar al alcohol durante una corta temporada. Dentro del campo de la investigación sobre el aparato digestivo está muy documentado que el alcohol puede dañar las mucosidades del intestino delgado y el colon y causar disbiosis y permeabilidad intestinal alterada. ¿Te has fijado alguna vez en que después de una noche de copas empeora el eccema? Esto podría deberse a la permeabilidad intestinal alterada. ¿Beber algunas copas te da diarrea y te hace estar de mal humor la mañana siguiente? Podría ser disbiosis. Durante tu puesta a punto vas a darle a tu aparato digestivo la oportunidad de recuperarse del alcohol.

Cafeína: Al ser un estimulante, puede potenciar las hormonas del estrés y el nivel del azúcar en la sangre. Mucha cafeína también puede hacer que rinda menos de la cuenta la parte de nuestro sistema nervioso encargada de «descansar y digerir». El plan de este libro prescinde de la cafeína durante un mes para ayudar a que mejore tu sistema digestivo. Si quieres trucos para desengancharte de las bebidas con cafeína, ve a la página 87.

Azúcar y edulcorantes artificiales: Se ha observado una relación entre el azúcar y los edulcorantes artificiales, como el aspartamo, la sacarina, la sucralosa, y la disbiosis; por eso los evitaremos a lo largo de este mes, en favor de la salud intestinal.

Lácteos (como la leche y el queso): el programa los incluye, pero de manera limitada. La razón es que algunas personas pueden tener problemas para digerirlos. En cambio la parte de REINOCULACIÓN del plan (semanas tres y cuatro) los incluye en cantidades controladas, porque las bacterias de alimentos como el kéfir de leche fermentada pueden potenciar la flora intestinal benéfica, ayudando así a controlar el peso, equilibrar el estado de ánimo y mejorar el sistema inmunitario. En las semanas tres y cuatro, para quien lo tolere, incluiremos queso Roquefort, en porciones controladas (ver página 119), debido a que está repleto de bacterias que potencian la flora intestinal. Para quien sospeche que tiene intolerancia a la lactosa, o se la han diagnosticado (casi siempre con un test de aliento), propondremos algunos alimentos fermentados no lácteos que van bien para el sistema digestivo.

Digerir la lactosa

En mi clínica he conocido a más de una persona a quien le sienta la mar de bien el café con leche de las mañanas, pero que luego se toma uno después de comer y es cuando empiezan todos los síntomas digestivos. Podría deberse a que la pequeña cantidad de enzimas de la lactasa que segregan cada día ya se agota con el desayuno y la producción no es suficiente para el café con leche de la tarde.

Si comemos o bebemos derivados de la leche, y no tenemos bastantes enzimas de la lactasa para dividir y desmenuzar los azúcares de la lactosa, estos recorren el estómago y el intestino delgado y llegan al colon sin haberse digerido. En esa fase, la lactosa de la leche –que para entonces ya debería haber pasado al torrente sanguíneo desde el

intestino delgado alimenta a las bacterias nocivas, que se dan un atracón. Durante esta gran fiesta suelen producir muchos gases, algo de lo que sin duda nos damos cuenta: nos sentimos hinchados, no podemos controlarlos y vamos corriendo al baño porque tenemos diarrea. Además de ser desagradable, dificulta la gestión del peso, del estado de ánimo, de la piel y de los problemas inmunitarios. Si experimentas este tipo de síntomas, tal vez descubras que es la causa de que tengas la piel más lustrosa cuando eliminas la leche de tu dieta, de que mejore tu estado de ánimo o de que bajes de peso.

Cereales: Los cereales, particularmente los que contienen gluten, como el trigo, el centeno, la espelta, etc., no están incluidos en el plan porque en las personas intolerantes pueden irritar el revestimiento intestinal. Por otra parte, comer muchos cereales deja menos espacio para consumir una gran variedad de verduras. Por eso, durante la puesta a punto no prescindirás solo de los cereales que contienen gluten, sino de todos los demás, como el arroz, la avena y la quinoa, y su lugar en el plato lo ocuparán grandes porciones de hortalizas en preparaciones deliciosas. Si quieres, podrás volver a incorporar los cereales en tu dieta durante la etapa de mantenimiento del programa.

Legumbres: En el plan de este libro no hay sitio para las lentejas, garbanzos, judías blancas o pintas y demás, debido a su alto contenido en lectinas, ya que a algunas personas, si las ingieren en grandes cantidades, pueden provocarles permeabilidad intestinal alterada, hinchazón y disbiosis. A lo largo de un mes, por lo tanto, tu intestino se tomará unas vacaciones de legumbres. En la parte de mantenimiento del programa, si tu revestimiento intestinal está en buenas condiciones, y te permite tolerarlas, no pasa nada por tratar de reincorporarlas a la dieta. También es verdad que las legumbres contienen fibras prebióticas, que a largo plazo pueden ser beneficiosas para la flora intestinal. Aconsejo a los vegetarianos que las reincorporen a su alimentación al final de las primeras dos semanas, antes que quienes comen carne, para tener más proteínas entre las que elegir. He observado que a las personas con problemas digestivos a menudo les cuesta especialmente procesar las judías y las lentejas, sobre todo si han sido secadas, puestas en remojo y cocidas, o si estaban en conserva. En cuanto a las alubias negras y las habas, si ves que las digieres bien puedes incluir unas cuantas verdes y frescas, aunque, en la medida de lo posible, es mejor dejar que tu organismo se tome un descanso de las legumbres.

Solanáceas: Están todas incluidas en el plan, como las patatas frías, los tomates, las berenjenas y los pimientos y guindillas. Si eres una persona interesada por la salud del aparato digestivo y has leído sobre la permeabilidad intestinal alterada, es posible que hayas decidido eliminar de tu alimentación las solanáceas, porque al igual que las legumbres contienen más lectinas que muchas otras verduras. Si notas que te cuesta digerirlas, descártalas, por descontado, pero yo, en mi experiencia profesional, me encuentro pocas veces con que den problemas, por eso aconsejo incluirlas, a fin de poder sacar provecho de las vitaminas, los minerales y la gran variedad de sustancias químicas vegetales que contienen. Forman parte del plan las patatas hervidas y frías, para que podamos beneficiarnos del almidón resistente que se forma en ellas al enfriarse. Está demostrado que el almidón resistente ayuda a alimentar a las bacterias beneficiosas del intestino.

Fruta: La puesta a punto incluye dos piezas de fruta fresca al día. Las reducimos a dos piezas porque es la manera de que no suba el consumo de azúcar pero sigamos beneficiándonos de toda la fibra, las sustancias químicas vegetales y los nutrientes que contienen. La fruta seca está eliminada de la dieta, por su gran contenido en fructosa, muy superior a cuando se come la fruta fresca.

Antes de empezar

Elige cuándo empezar

Antes de embarcarte en el programa, busca un mes en tu agenda y delimita un período de tiempo que te parezca el más idóneo. Este plan está pensado para que puedas seguirlo sin reducir tu ritmo de vida y de trabajo. En este sentido, la preparación es clave para el éxito, pero es importante aumentar al máximo las probabilidades de éxito eligiendo el momento óptimo, no el más difícil. Haz que el viaje sea lo menos accidentado posible. ¡Planifica pensando en el éxito!

Toma nota de tus síntomas

Al iniciar un nuevo estilo de alimentación, mucha gente piensa sobre todo en adelgazar, perdiendo de vista los increíbles beneficios para la salud, y la mejora (no tan grande, pero considerable) en el estado de ánimo, que se obtienen comiendo bien.

Cuando empecé a trabajar como terapeuta nutricional, no llevaba la cuenta de todos los pequeños malestares y subsiguientes mejorías de la salud de mis clientes. Si me decidí a hacerlo fue por las caras de perplejidad que me encontraba al preguntarles por la hinchazón, el ardor de estómago, el estreñimiento, el hambre compulsiva, las erupciones cutáneas, la hinchazón de tobillos, los cambios de humor, la cistitis, los dolores musculares, los ataques de estornudos, las congestiones nasales y la falta de energía que me habían comentado durante nuestras primeras reuniones.

Al mes de embarcarse en una dieta de apoyo al intestino, muchos clientes ya no se acordaban de estas molestias iniciales, aunque las hubieran sufrido durante años. Suele pasar que al encontrarnos bien dejemos de acordarnos de lo mal que nos encontrábamos antes. De ahí que ahora le pida a todo el mundo que llene un cuestionario sobre síntomas en cada reunión. Así podemos medirlos y reconocer las mejorías a medida que pasa el tiempo, lo cual puede ser muy motivador para adoptar hábitos nuevos y saludables a largo plazo. Por otra parte, en los pocos casos en que la puntuación no baja de manera drástica, podemos adaptar y personalizar la dieta en consonancia.

Por eso te pido que antes de empezar la puesta a punto rellenes el cuestionario de aquí abajo y calcules la puntuación final. Sé totalmente sincero. Luego, cierra el libro y no vuelvas a mirar el cuestionario hasta que hayas rellenado el que hay más adelante, al final de las cuatro semanas de puesta a punto. Compara las dos puntuaciones finales; es muy posible que te lleves una sorpresa.

También puede ser interesante comparar las puntuaciones en problemas específicos, como los del aparato digestivo, las emociones, la piel, etc. *Pon a punto tu intestino* no va solo de perder kilos, sino de mejorar la calidad de vida en general.

Fecha: _____

Puntúa los siguientes síntomas en una escala del 0 al 5, en la que 0 significa que no existen y 5 que el síntoma es importante.

Emociones

Cambios de humor _____

Ansiedad _____

Comer demasiado _____

Abatimiento _____

Problemas para conciliar el sueño, despertarse muy temprano o dormir demasiado _____

Total _____

Peso

Atracones (de comida o de bebida) _____

Comer compulsivamente _____

Antojo _____

Total _____

Digestivos

Hinchazón _____

Reflujo ácido (ardor) _____

Diarrea _____

Estreñimiento _____

(menos de una deposición al día) _____

Total _____

Piel

Eccemas _____

Psoriasis _____

Acné _____

Total _____

Sistema inmunitario

Rinitis alérgica _____

Asma _____

Urticaria _____

Ataques de estornudos _____

Congestión nasal _____

Problemas sinusales _____

Dolores en las articulaciones _____

Total _____

Energía

Cansancio _____

Dificultades para levantarse por la mañana _____

Hiperactividad _____

Somnolencia _____

Mala memoria _____

Falta de concentración _____

Total _____

Para las mujeres

Síntomas premenstruales _____

Síntomas menopáusicos _____

Total _____

PUNTUACIÓN FINAL

Mide tu peso

Si uno de los objetivos de tu puesta a punto es adelgazar, te aconsejo que te peses aproximadamente una semana antes de poner en marcha el plan. También puede funcionar anotar tu medida de cintura. Hazlo antes de empezar a reducir el consumo de cafeína, alcohol y azúcar durante la semana preplán. Lo mejor es subirse a la báscula desnudo y a primera hora. Anota la

fecha y la hora, y que te has pesado sin ropa. Así podrás reproducir las mismas condiciones cuando vuelvas a pesarte, a medio camino de la puesta a punto y al final del plan de cuatro semanas.

Procura no pesarte entre estos puntos, porque la presión podría ser contraproducente. Hay muchas pequeñas fluctuaciones y variables a tener en cuenta en el día a día, como la cantidad de líquidos que se ha tomado, el equilibrio hormonal o la frecuencia de las deposiciones. También está, por otra parte, la cuestión de la flora intestinal y de su influencia en cómo utilizas las calorías de la comida y en el metabolismo.

Para que prolifere la flora intestinal beneficiosa e influya en tu metabolismo, y para que disminuya la inflamación, hace falta haber seguido el plan durante un mes, o sea, que deja que vayan surtiendo efecto todos estos mecanismos. A algunas personas les resulta desmoralizador pesarse demasiado pronto. He tenido clientes que me han dicho que una decepción en la báscula les hace fustigarse y se quedan hechos polvo el resto del día. Dale a tu cuerpo la posibilidad de adaptarse al nuevo régimen antes de echar un vistazo a la balanza. ¡Habrá valido la pena esperar!

Anota tu peso y la fecha durante la semana anterior al principio de la puesta a punto:

Peso: _____

Fecha: _____

Anota aquí tu medida de cintura: _____

Anota tu peso y la fecha cuando lleves dos semanas de puesta a punto:

Peso: _____

Fecha: _____

Anota aquí tu medida de cintura: _____

Anota tu peso y la fecha el último día de la puesta a punto:

Peso: _____

Fecha: _____

Anota aquí tu medida de cintura: _____

CASO PRÁCTICO

Clare

Edad: 49.

Profesión: Periodista.

Peso antes: 72 kilos.

Peso después: 68,5 kilos.

Objetivos: Adelgazar, estar más sana y desengancharme del azúcar.

Notas: Mi meta era hacer un reseteo general de mi salud. Antes de la puesta a punto estaba totalmente enganchada al café –llegaba a tomarme diez tazas de café instantáneo al día–, y tenía una adicción tremenda al azúcar. Me compraba dulces y chocolate para toda la semana, pero me duraban dos días. Estaba empezando a preocuparme. Una amiga tuvo cáncer de pecho, y la trató en Francia un especialista que le aconsejó no tomar azúcar.

Yo ya había intentado no tomar gluten, pero nunca lo conseguía, porque hasta que empecé con el programa de *Pon a punto tu intestino* no era consciente de que está en casi todo. ¡Hasta en la mostaza inglesa!

He notado que enseguida me acostumbraba a la puesta a punto y que disfrutaba mucho con el plan. Había pensado que sería difícil, pero no. En eso me ha ayudado el concepto de sustitución, porque con un poco de imaginación todo se puede sustituir. He cambiado el café y el té por té rooibos. He hecho un pastel de carne que contenía diez verduras, cubierto por una capa de boniato, puré de zanahoria y coliflor. Los espaguetis los he cambiado por espirales de calabacín, y en vez de arroz me he comido una ración de col kale.

Cuando me apetecía algo dulce, mi salvación ha sido el «pan» de plátano. También he hecho variantes a base de coco. Antes de las comidas, para mejorar la digestión, me he tomado un puñado de rúcula con aliño de limón, o dos rodajas de piña. Para desayunar me he acordado de tomar siempre dos piezas de verdura y fruta en un batido; así durante el día no tenía que estar tan pendiente del recuento vegetal. ¡Hasta mis hijos se han aficionado! Los domingos, en vez de la típica fritanga, salteaba col kale, le echaba huevos y Roquefort desmigado por encima y se lo servía con chips de boniato. Estaba buenísimo... ¡y llenaba un montón!

La clave son las proteínas. Ahora me doy cuenta de que antes creía que comía sano solo por tomarme una ensalada, pero que al no haber proteínas hacía que más tarde me diera un antojo de azúcar. Total, que me he asegurado de que en todas las comidas hubiera proteínas. He disfrutado con el reto de dar variedad y color a mis platos, como si crease una obra de arte, usando cosas como pimientos de varios tipos, cebolla roja, mango y granada. También me han encantado el kéfir y el zumo verde.

Durante los primeros tres días de puesta a punto me encontraba hinchada y estreñida. Jeannette me ha explicado que a veces les pasa a las personas con intolerancia al gluten, mientras se adapta el intestino. Para aliviarlo he empezado a poner muchas semillas de chía o de lino en los batidos y a beber mucha agua, y se me ha pasado. Ahora ya no pienso volver al trigo. Y desde que terminé el plan no me apetece el azúcar ni la cafeína, porque las veces que los he tomado, para «darme un capricho», he notado enseguida los efectos negativos en mi cuerpo.

Beneficios: Casi cuatro kilos menos y vencer la adicción al azúcar y la cafeína.

Mi mejor consejo: He descubierto que en el supermercado de al lado de mi casa venden

«cuscús» de coliflor ya preparado, calabacín precortado en espirales y bolsas de calabaza ya cortada.

Lo más básico en la cocina

El plan de *Pon a punto tu intestino* es fácil de seguir; no necesitas muchos extras, pero hay algunos utensilios de cocina que no vienen nada mal. Lo más seguro es que la mayoría de los de la siguiente lista ya los tengas en el armario y los cajones.

Cuchillo

Asegúrate de tener un cuchillo que corte bien, y afílalo a menudo. Como es probable que comas mucha más verdura y fruta que antes, con un buen cuchillo te será más fácil prepararla. Hay gente a quien le da pereza comer verdura, porque dice que es muy engorroso. Estoy de acuerdo: puede serlo, y mucho, pero solo si tu cuchillo no está lo bastante afilado para prepararla.

Una batidora de mano o de vaso

Durante veinticinco años he usado batidoras de mano baratas. Van muy bien para hacer sopas y mezclar fruta con kéfir (ya profundizaremos más adelante en el tema). Las hay hasta por quince euros. Necesitarás como mínimo una para las sopas y los batidos de kéfir. Si tienes una de vaso, de las que pueden con todo, mejor que mejor. Las más potentes son capaces de triturar sustancias duras, como trozos de jengibre, frutos secos y semillas, en partículas imposibles de diferenciar, sin estropearse. Yo ahora uso una batidora de alto rendimiento, que es cara, pero si calculamos su rendimiento durante los tres años que hace que la compré, ha sido una inversión buenísima. Es resistente, y tarda mucho en estropearse.

Un juego de recipientes robustos, fáciles de transportar y que cierren bien

Los necesitarás para cuando te lleves la comida de casa. Invierte en los más herméticos (los de cierre de clip, por ejemplo). No hay nada que disuada más de llevarse comida hecha en casa al trabajo que meter en la mochila un recipiente mal cerrado. Gran parte de las recetas para la cena van muy bien para aprovechar las sobras al día siguiente, a la hora de comer, a temperatura ambiente o recalentándolas.

Medidores

También necesitarás un juego de tazas de medición para medir la fruta y la verdura y hacerte una

idea de la cantidad de las porciones. Por internet se encuentran muy baratos, hasta por menos de siete euros. Otra posibilidad para hacerse una idea de las porciones vegetales es usar el puño.

Una olla de presión moderna o una ollade cocción lenta

Hay gente que evita los guisos porque tiene miedo de que la verdura y la carne pierdan las vitaminas durante la cocción. Sería verdad si se hirviesen y luego se tirase el agua, pero en el caso de los estofados también se come todo el líquido que contiene los nutrientes. Muchos de los micronutrientes de la carne y los huesos son muy importantes para fortalecer el revestimiento intestinal. Los aminoácidos de la carne, por ejemplo, se necesitan para el crecimiento y la reparación de este último. También microminerales como el zinc, la vitamina A y los ácidos grasos esenciales omega-3, presentes en el ganado alimentado con hierba y en la carne de caza, son beneficiosos para la salud del revestimiento intestinal.

Las recetas hechas con olla a presión, o que se dejan mucho tiempo en los fogones o en el horno, son más fáciles de digerir. Es el caso de las legumbres, que si no se cuecen bien pueden resultar algo indigestas. Si decides reincorporarlas durante la parte de mantenimiento del plan, solo las digerirás bien si respetas el tiempo de cocción. Para quien no tiene tiempo hay una muy buena opción, que es la olla de cocción lenta: cortas la verdura y la carne y dejas que se vaya haciendo todo el día. De todos modos, a mí lo que me cambió la vida fue que mi suegra me regalase una olla a presión, un invento que te permite disfrutar de todas las ventajas de los guisos en muy poco tiempo. Tienen mala imagen, las ollas a presión; yo, de pequeña, las asociaba a mucho ruido y mucho vapor, pero las modernas, y las de cocción lenta, son una muy buena inversión de cara a la salud; las hay de varios tamaños y precios, aunque ni las unas ni las otras suelen ser muy caras.

La semana de preparación

El alcohol, la cafeína, los edulcorantes artificiales y el azúcar pueden ser perjudiciales para la flora intestinal y el revestimiento de los intestinos. Lo que pretendemos durante la puesta a punto es darle a tu aparato digestivo un respiro de todas estas sustancias, a fin de que pueda repararse el revestimiento intestinal y repoblarse la flora. Recuerda que el plan solo dura cuatro semanas, de modo que si sueles beber alcohol y/o café, aún podrás disfrutar de ellos durante las otras cuarenta y ocho semanas del total de 52 de las que se compone el año, aunque en estas cuatro, que son pocas, quedan descartados por completo.

Hay que tener en cuenta, sin embargo, que el mono –sobre todo el de la cafeína– puede generar cansancio y dolores de cabeza; por eso, para que sea más fácil el plan, procura ir dejándolos poco a poco antes del mes de puesta a punto, a fin de reducir al mínimo el impacto. Yo aconsejo empezar a reducir gradualmente el alcohol y la cafeína, así como cualquier refresco que contenga edulcorantes artificiales como el aspartamo, o bien azúcar, durante la semana anterior al programa.

Empieza recortando el café o el té (incluido el té verde, que contiene algo de cafeína). Si acostumbras a tomarte un café con leche bien cargado al día, por ejemplo, redúcelo a uno suave cada dos días y luego a ninguno. También sería cuestión de ir reduciendo poco a poco los refrescos de cola normales o *light*, que también contienen cafeína.

Experimenta con alternativas. Si te gusta el té negro, por ejemplo, sustitúyelo por rooibos (o té «de arbusto rojo», que es lo que significa), que no contiene cafeína, o por otras infusiones de hierbas. Otra opción podría ser dejar diez minutos unas cuantas rodajas de jengibre en agua hirviendo y colarlo como si fuera té. Tiene un olor delicioso y reconfortante, y puede sentar la mar de bien abrir un termo bien caliente un día de invierno. El jengibre es antiinflamatorio; inhibe la COX-2, como la aspirina y el ibuprofeno, pero en su caso los efectos calmantes no van acompañados por el riesgo de perjudicar la mucosa del estómago. A mí me gusta compararlo con un chute de tranquilidad que alivia los dolores.

Ten en cuenta que los té y cafés «descafeinados» suelen contener pequeñas cantidades de cafeína, es decir, que no son adecuados para el plan, aunque pueden ser una manera de facilitar la transición a otras alternativas más saludables. Una vez que esté el plan en marcha, sin embargo, mi consejo es no tomar bebidas descafeinadas, porque suelen estar muy procesadas, y lo que buscamos nosotros es centrarnos durante un mes en alimentos sin procesar.

He tratado a una larga serie de clientes que cuando nos conocimos bebían todo el día refrescos de cola *light*, algo que varios de ellos describieron como «una adicción». En estos casos, solemos trabajar en ir reduciendo gradualmente el consumo (para evitar los dolores de cabeza del mono de cafeína). Si se bebían seis al día, se los hago reducir a uno al día y el resto se los sustituyo por alguna alternativa. La que va de fábula es el agua de toda la vida, preferiblemente filtrada, porque es menos perjudicial para el medio ambiente que la embotellada, y encima te evitas el problema de que el plástico contamine lo que bebes.

Gran parte del azúcar que tomamos semanalmente procede de algún líquido, aunque en muchos casos no nos demos cuenta. Los principales culpables suelen ser los zumos de fruta

frescos que compramos en la sección de refrigerados del supermercado. Con frecuencia, un tercio de su contenido es azúcar (el natural de la fructosa). Las vitaminas y los minerales de la fruta se pueden conseguir de otras maneras que bebiendo cantidades industriales de zumos. Si bebes un vaso de zumo al día, prueba a aguarlo para que te dure unos cuantos más, y después, cada mañana, cámbialo por un vaso de agua con una naranja pelada, o una pieza de fruta a trozos que aún conserve la fibra. Así conseguirás tus vitaminas.

Si eres bebedor diario de vino o de cerveza, reduce el tamaño de las copas o los vasos. Si bebes vino blanco, podrías echarle agua con gas, para diluirlo. Si eres más de tinto, podrías empezar a controlar las cantidades comprando botellines como los de los aviones, de 19 cl. Ahora ya se venden en muchos supermercados, y tientan menos que una botella abierta de 75 cl.

Al principio, reducir el alcohol puede ser una idea muy antipática, sobre todo si eres de los que tienen por costumbre tomar un poco todos los días para relajarte o para mitigar el nerviosismo en actos sociales donde haces nuevos contactos. Por lo que me han contado los participantes en el plan, da mucho más miedo la idea que su aplicación, y los beneficios lo compensan con creces. También dicen que así se disfruta más la comida, y que da gusto despertarse los fines de semana sin resaca.

Hay mucha gente que bebe más alcohol de lo que le conviene. Para las bacterias beneficiosas del sistema digestivo, el alcohol en grandes cantidades es como un herbicida. Por eso durante este mes, en el que lo que se fomenta es la abundancia y la diversidad de las bacterias intestinales, es tan importante evitar esas copas furtivas. En lo que se refiere a conseguir un revestimiento intestinal sano y una amplia gama de bacterias, para aumentar nuestra capacidad de resistencia en el futuro, hacer una pausa en el consumo de alcohol durante cuatro de las 52 semanas de este año puede ser de lo mejor que hagas para tu estado general de salud.

Proponte como objetivo para el final de esta semana previa eliminar cualquier bebida que contenga alcohol, cafeína, azúcar y edulcorantes artificiales (ver el recuadro de la página 70), para poder empezar a tope desde el primer día de la puesta a punto.

CASO PRÁCTICO

Catherine

Edad: 48.

Profesión: Madre a tiempo completo y colaboradora de organizaciones benéficas.

Peso antes: 76 kilos.

Peso después: 72 kilos.

Objetivos: Adelgazar, tener más energía durante todo el día y mejorar mi alimentación para estar más sana.

Notas: Después de la primera semana me ha sorprendido lo fácil que era todo. He empezado la puesta a punto al mismo tiempo que tres amigas, y ahora lo que comparamos no son historias de terror, sino de éxito. Este plan no va de privaciones, sino de abundancia.

Es interesante lo que les pasa a tus papilas gustativas cuando prescindes de los alimentos

procesados. Me ha llamado enseguida la atención que todo se volvía demasiado dulce. Al poco tiempo se te agudiza la sensibilidad de las papilas y saboreas más la comida. La segunda semana me puse un poco de mayonesa comprada en algo y pensé: «Sabe raro, como falso».

Me encanta beber –cócteles, vino, champán–, pero durante la pausa no lo he echado nada de menos. He ido a varias fiestas en las que corría el alcohol, y estaba encantada con mi agua con gas o mi agua de coco, ¡a condición de tomarla en copa de vino, eso sí!

Para mí, uno de los retos ha sido replantearme el desayuno. Antes, lo fácil era pillar una tostada y usarla de soporte para la mermelada. Durante la puesta a punto me he dedicado a hacer tortillas con sobras (de verduras al horno, por ejemplo), y a veces me comía la mitad caliente para desayunar y la otra mitad fría para el almuerzo. Lo del desayuno tienes que resolverlo desde el primer momento. La noche antes ya tienes que saber qué harás. Hay que planificar.

Desde la puesta a punto me enorgullezco más de lo que como. No me había dado cuenta de hasta qué punto estaba atrapada en la rutina. Antes tomaba demasiada azúcar, hidratos blancos y cafeína. Estoy muy agradecida por haber conocido esta manera de comer; algunas cosas las adoptaré como costumbres, por ejemplo comer más verdura, y más variada. Ya no pico entre horas, y soy más consciente de masticar bien la comida. ¡Durante el plan, las cenas estaban tan buenas que mi marido no se enteró de que seguía este programa hasta que se lo dijo un amigo!

Beneficios: He bajado una talla de ropa, por la tarde ya no tengo bajones de energía y se me han pasado los antojos de dulce. Sigo una alimentación de más calidad, y mi familia también. Empecé a observar los beneficios durante los primeros cinco días.

Mis mejores consejos: Llega hasta el final de la primera semana sin rendirte. No subestimes el síndrome de abstinencia de la cafeína y el azúcar, aunque mejoran enseguida. Para mantener el interés por la comida, date el gusto de tomar sabores fuertes, como la salsa de pescado, la mostaza y el vinagre balsámico. Recurre a la cocina asiática e hindú, y a la leche de coco, por su cremosidad. No te frustres por falta de sabor.

Cuidado con los azúcares ocultos

Aunque parezca fácil eliminar el azúcar y los edulcorantes, es mucho más complicado que buscar la palabra «azúcar» en los envases. Para desengancharte de lo dulce en la bebida durante la semana previa, y tanto en la comida como en la bebida durante las cuatro semanas de puesta a punto, tendrás que instruirte sobre los diversos nombres que pueden adoptar el azúcar y los edulcorantes. Cuando los conozcas, quizá te sorprenda la cantidad de productos de tu despensa que contienen azúcares secretos.

Los muchos nombres que representan al azúcar o sus sucedáneos. Evítalos todos

- Azúcar blanco granulado.

- Azúcar de coco.
- Azúcar invertido.
- Azúcar mascabado.
- Azúcar moreno.
- Concentrado de zumo de fruta.
- Dextrosa.
- Edulcorantes artificiales (como la sucralosa, el aspartamo y la sacarina).
- Eritritol.
- Estevia.
- Fructosa.
- Galactosa.
- Glucosa.
- Hidrolizados de almidón hidrogenado.
- Maltitol.
- Maltodextrina.
- Manitol.
- Melaza.
- Sirope de arroz.
- Sirope de agave.
- Sirope de glucosa.
- Sirope de maíz alto en fructosa.
- Sirope de maíz alto en maltosa.
- Sorbitol.
- Sacarosa.
- Xilitol.

Azúcares que pueden usarse en poca cantidad durante la puesta a punto (y el mantenimiento):

- **Miel:** Se trata de una sustancia prebiótica natural que alimenta a las bacterias beneficiosas del intestino. Al ser más dulce que el azúcar, se necesita muy poco. Es una buena opción para incluirla en las recetas, en poca cantidad. Si te lo puedes permitir, opta por la miel virgen, que al haber sido menos procesada que la normal contiene menos enzimas y es mejor para la digestión. Durante el plan, úsala en dosis minúsculas.
- **Sirope de arce:** Al ser de digestión rápida, debe usarse con mucha medida. Contiene minerales traza como el manganeso, necesario para la fabricación de energía en el cuerpo, y el zinc, que es bueno para la piel y el revestimiento intestinal. Asegúrate de usarlo en forma pura y no adulterada; es decir, no mezclada con sirope de maíz. Si lo necesitas en tus comidas, usa como máximo una cucharada al día.

Fase 1: REPARACIÓN

Lo negativo para tu intestino ya lo has eliminado durante la semana de preparación. Ha quedado atrás lo más difícil. Ahora toca empezar una alimentación correcta. Los fundamentos de este plan reparador del intestino ya los he expuesto en la página 70. Ahora vienen los detalles.

Reformula lo que hay en el plato

En la primera parte hemos analizado los problemas de la dependencia de la dieta occidental respecto al gluten y el azúcar y hemos visto los efectos negativos que pueden tener en el organismo. Pero ¿es posible prescindir de estos alimentos en la práctica? ¿Qué pinta tiene un desayuno sin tostadas ni cereales? ¿Qué narices se come a mediodía si desterramos los sándwiches y bocadillos, incluyendo los más sofisticados como los de chapata o los *wraps* de pollo tikka? Si ya no podemos comernos algo tan básico como un plato de pasta, ¿qué vamos a cenar?

Lo primero que hay que cuestionar es que hagan falta necesariamente cereales, pan o pasta en el desayuno, la comida o la cena. **Fíjate en el plato al nivel más básico: lo ideal es que sea vegetal en dos terceras partes y proteína en la restante.**

Come una gran cantidad y variedad de hortalizas

El gluten y los otros cereales de tu dieta, así como el azúcar, deben ser sustituidos por enormes cantidades de vegetales: verduras, hierbas frescas y fruta, necesarias para fomentar la salud del revestimiento intestinal y del microbioma. **Proponte comer al menos siete porciones de plantas comestibles al día: cinco de verdura y dos de fruta.**

En lo que respecta a las medidas, las cantidades se corresponden con el peso después de cortar. Si no tienes un medidor, piensa en el volumen que tienen 700 gramos de verdura (antes de cocinarla). Otra manera de visualizar las porciones es cerrar la mano e imaginarse siete verduras y frutas que ocupen el mismo volumen que siete puños. El primer día, cuando planifiques las comidas, podrías cortar los vegetales para que quepan en los vasos de medir; así verás el tamaño de las porciones. Una vez que lo sepas, ya no hará falta que lo repitas cada día, pero te ayudará a visualizarlo.

Para un microbioma diverso, indispensable para la buena salud, se necesita una dieta variada. **Proponte comer entre 20 y 30 variedades de verdura y hierbas aromáticas, y algunas frutas por semana.** Pero, a efectos prácticos, ¿esto en qué se traduce?

Imaginémonos a una oficinista durante un día de trabajo normal. La llamaremos Jenny. A mediodía va a la tienda donde se compra siempre la comida. Sabiendo que tiene que evitar el gluten, descarta de antemano el sándwich de costumbre. Por otra parte, quiere incorporar dos piezas de verdura en el almuerzo de hoy. De repente se pone a buscar un gran cuenco de

ensalada en las estanterías, como plato principal. Pongamos que opta por una ensalada niçoise de atún, que contiene muchas hojas verdes, tomate, cebolla, unas cuantas aceitunas, proteínas saciantes como las del atún y el huevo duro y un aliño a base de limón. Al no comer pan, tiene más sitio, tanto en su plato imaginario como en su apetito, para hortalizas, hasta el volumen equivalente a dos tazas de medir.

Luego un compañero de trabajo le ofrece una galleta para el postre, pero no, ella se come una manzana. Así se ha tomado otra porción de vegetales. Al tomarse la manzana en vez de la galleta, no deja espacio para alternativas más ricas en azúcar y en gluten. Por otra parte, la manzana la obliga a masticar más despacio, haciendo que se sienta más llena, y contiene pectina, que es un prebiótico, bueno para la flora intestinal.

Al llegar a casa, Jenny aprovecha una salsa boloñesa hecha el fin de semana que ha sacado del congelador antes de salir al trabajo. En vez de que la mitad inferior del plato la ocupe una montaña de espaguetis blancos, corta dos calabacines en espirales y los fríe en una cucharada de aceite de oliva hasta que se ablanden. Los pone en el plato y echa encima la salsa boloñesa. Dos calabacines enteros: son otras dos porciones de verduras que acaban de quitarle el sitio al volumen equivalente de gluten que habría acompañado a la pasta de siempre. Como la pasta blanca se desmenuza rápidamente en el tracto digestivo, convirtiéndose en azúcar, matamos dos pájaros de un tiro, sustituyendo gluten y azúcar.

Si nos fijamos en la comida y la cena de Jenny, veremos que lleva acumuladas cinco porciones entre las verduras y la fruta. Ahora voy a hablar del desayuno, porque después de haber visto el resto del día entenderás que sea tan importante desayunar dos porciones de verdura y fruta. Si te saltas esta oportunidad, te costará recuperarlo durante el resto del día.

Sigamos con las porciones. Jenny se toma una de arándanos, seguida por dos huevos revueltos con una porción de espinacas, salteada en la sartén con una cucharadita de aceite de oliva virgen extra o una cucharada de *ghee*, o mantequilla clarificada. (El aceite de oliva virgen extra contiene polifenoles, que ayudan a que prolifere la flora, y la mantequilla, clarificada o no, contiene nutrientes beneficiosos para el revestimiento intestinal.) Este desayuno se prepara en tres minutos y contiene dos porciones de plantas comestibles.

De vez en cuando, Jenny también puede echar en la sartén, junto con los huevos revueltos, algún resto de verdura al horno, como boniatos, pimientos y espinacas. Otros días mezclará en la batidora una taza de col kale cruda, dos centímetros de jengibre fresco, unas cuantas hojas de menta, el zumo de un limón, una naranja con todo lo blanco y un buen puñado de almendras que ha dejado toda la noche en remojo. En ambos casos, ya se habrá tomado dos porciones de hortalizas sin haber salido de casa, y solo habrá tardado un par de minutos en prepararse el desayuno.

Jenny toma siete porciones de verduras y frutas en un día y acaba las comidas con una agradable sensación de saciedad. Evita tomar mucho azúcar y prescinde por completo del gluten y de otros cereales como el arroz, la avena, la quinoa y la soja procesada. Gracias a esta dieta tan variada, que también la ayuda a controlar el peso y estar sana, su intestino tiene la oportunidad de diversificar la flora. También han quedado eliminados los principales irritantes en potencia, para ayudar a que se cure su intestino, por si previamente tenía algún síntoma de permeabilidad intestinal alterada.

El desayuno

Si por las mañanas no tienes hambre, te propongo un desayuno líquido. ¡No, no es que lleve alcohol! A veces puede ser más fácil tomarse una comida en forma líquida, a sorbitos, que masticando. Te remito a la sección de recetas, donde hay una parte sobre desayunos líquidos. Algunos se pueden preparar para llevar y tomar más adelante, cuando se te abra el apetito. En este último caso, asegúrate de que pasen entre cuatro horas y media y cinco hasta el almuerzo, y después otras tantas hasta la cena, y proponte ayunar doce horas por la noche hasta la siguiente comida.

CASO PRÁCTICO

Clementine

Edad: 40. **Profesión:** Editora. **Peso antes:** 66 kilos. **Peso después:** 62,5 kilos.

Objetivos: Durante el último año había ganado peso, y quería perderlo. Normalmente nunca me «pongo a dieta», pero como había leído el libro de Giulia Enders sobre los últimos descubrimientos sobre el aparato digestivo, *La digestión es la cuestión*, me interesó probar con la parte práctica de *Pon a punto tu intestino*.

Notas: Normalmente pico algo a media mañana, y a las cuatro, si hay galletas o pasteles a mano, me los como. Tengo debilidad por el salami. En verano estuve en Francia y me tomaba de media dos copas de vino cada noche. Al volver, una amiga me propuso seguir este plan, así que lo hicimos juntas.

Lo bueno es que no he tenido la sensación de estar a régimen. No he notado restricciones, y no he pasado nunca hambre. Con esta dieta rica en vegetales, la sensación de saciedad es muy distinta a la de una dieta a base de cereales. Con las comidas de este plan me siento llena, pero no pesada, que es como me hacen sentir los cereales. Los primeros dos días tuve un dolor de cabeza tremendo.

He disfrutado comiendo siete verduras y frutas al día y poniéndome la meta de las treinta variedades semanales. Es bastante fácil, sobre todo si te preparas una ensalada grande con tomate, alcachofas, puerro y perejil, y vas sumando. Para desayunar me ha encantado el pastel de frutos secos o el pan de plátano con un poco de *smoothie* vegetal. También ha estado francamente bien comer tres veces al día, sin picar entre horas.

Este mes he ido a varias fiestas. Estuve en la del 40 cumpleaños de una amiga y les dije que bailarían como nadie. Lo mejor de ir a una fiesta y beber solo agua es que estás bien hidratada, y al día siguiente te puedes despertar en forma habiendo dormido solo tres horas.

Me ha sentado muy bien la puesta a punto. He tomado más conciencia de cómo me

sienta la comida. Ha sido una experiencia genial.

Beneficios: He perdido tres kilos y medio, he dormido mejor y me he sentido con más fuerza. Lo mejor ha sido no tener tensión premenstrual. Antes me notaba hinchada, retenía agua, estaba estreñida y tenía cambios de humor. Este mes, en cambio, nada.

Mi mejor consejo: Si durante las vacaciones te has pasado de la raya, es una buena manera de meter en vereda tu alimentación. Yo pienso repetir el plan cada seis meses.

Mejora la digestión con hojas amargas y otros alimentos

Siempre me sorprende la cantidad de costumbres de las tradiciones culinarias que benefician a la salud. ¿Te has preguntado alguna vez, estando en Francia, por qué se molestan los franceses en empezar la comida con una ensalada de endivias y pomelo, o con un simple puñado de hojas amargas aliñadas con aceite de oliva virgen extra y un limón recién exprimido? ¿Has disfrutado alguna vez en Italia de un entrante a base de achicoria roja o rúcula? Cuando mastizamos la comida a fondo, el estómago segrega ácido clorhídrico, necesario para descomponer bien los alimentos. Masticar verduras amargas, como la rúcula, la endivia o la achicoria roja, sin embargo, también desencadena la segregación de ácido gástrico, lo cual ayuda aún más a digerir. Acostúmbrate a tomar siempre que puedas unas cuantas hojas amargas aliñadas con alguna vinagreta, sea como entrante, como acompañamiento o incluso como parte del plato principal. Incorporarlas en alguna de estas formas podría mejorar tu digestión, y por si fuera poco acumularás más raciones de verdura, beneficiosas para el intestino, el peso y la salud.

También los cítricos de mayor acidez, como el zumo de limón o de pomelo, estimulan la producción de ácido gástrico; por eso los limones, los pomelos o incluso las naranjas te ayudarán a tener bastante ácido gástrico y a descomponer bien la comida antes de que pase a los intestinos. Otro truco es comer piña o papaya frescas (sin cocinar) con los entrantes o los platos principales, porque contienen enzimas vegetales naturales, una especie de tijeras químicas que ayudan a descomponer los alimentos y a que la comida, en general, sea más fácil de digerir. A menudo los alimentos funcionan en sinergia los unos con los otros para optimizar la absorción de los nutrientes. Otro nutriente importante es el hierro. Para absorberlo bien es necesario combinarlo con alimentos que contengan vitamina C; por eso es buena idea tomarse media naranja (vitamina C) con el huevo del desayuno (hierro), o exprimir un limón sobre las ensaladas de hoja verde.

En la cocina de Oriente Medio es costumbre servir bastones de zanahoria con hummus, con la ventaja de que el hummus, que está hecho de garbanzos con aceite de oliva, aporta grasas (aceite) que ayudan a absorber la vitamina A de las zanahorias y fortalecer el revestimiento intestinal. Esta combinación de hummus y zanahoria forma parte de la fase de mantenimiento del plan.

Incluye proteínas de calidad

Para reparar tu revestimiento intestinal a lo largo de las cuatro semanas, **come proteínas animales de las mejores procedencias que puedas encontrar y permitirte**. El ganado de crianza ecológica, en principio, debería contener menos antibióticos, y la carne de caza ninguno. El hecho de que lleven menos antibióticos hará que en tu cuerpo también sean menores los residuos de estos últimos, lo cual, en principio, redundará a su vez en un microbioma más sano (puesto que los antibióticos destruyen la flora) y en menos grasa almacenada y menos kilos de más. En todas las comidas tiene que haber una cantidad considerable de proteínas, no solo para que te sacies, sino porque aportan el material de construcción de un revestimiento intestinal saludable. Tomar proteínas de calidad en cada comida también es importante para poder pasar a la siguiente sin picar entre horas. Esta presencia suficiente de proteínas en todas las comidas puede ser lo que marque la diferencia entre seguir con la puesta a punto o dejarla a medias. Las principales fuentes de proteína de nuestro programa son la carne, el pescado y el marisco, los frutos secos, las semillas y los huevos.

Para reparar el sistema digestivo, prueba a **incorporar vísceras a tu alimentación una o dos veces por semana**. El hígado de pollo, el corazón de buey o los riñones son baratos, y al estar repletos de nutrientes construyen revestimientos intestinales sanos. Si eres vegetariano, o no te gustan las vísceras, puedes obtener la vitamina A necesaria para construir el revestimiento intestinal de la yema de huevo. (Las últimas investigaciones ponen en duda la hipótesis del colesterol que relaciona la mayoría de la gente con estos alimentos; actualmente se considera que el mayor problema de cara a las enfermedades cardíacas son el azúcar y los hidratos blancos.) La mantequilla será reincorporada a las comidas en la siguiente fase del plan.

Los vegetarianos y las proteínas

Por mi consulta pasan muchos vegetarianos con problemas digestivos. A veces, cuando anotan todo lo que comen, sale a relucir una gran dependencia de las legumbres, de los quesos procesados y la soja como fuentes de proteínas. El consumo excesivo de estos alimentos puede desembocar en permeabilidad intestinal alterada y/o intolerancias alimentarias. Si eres vegetariano y quieres reparar tu intestino, puede ser conveniente un descanso de estos alimentos, aunque comporte reducir bastante las opciones proteicas durante un breve período de tiempo. (Más adelante doy algunos consejos en este sentido.) Voy a hacer una propuesta alternativa. Quizá no sea para todo el mundo, pero en algunos casos ha dado buen resultado. Si eres vegetariano por motivos de salud, te aconsejo que durante este plan, en la medida de lo posible, te plantees incorporar caldos de huesos a tus platos. El colágeno y los minerales que contienen pueden ser un excelente material de construcción para mejorar el revestimiento intestinal y reducir los síntomas digestivos e inflamatorios. Varios clientes vegetarianos con los que he trabajado en los últimos tiempos decidieron incorporar caldos de huesos y pequeñas cantidades de carne de crianza ecológica y responsable y pescado no de piscifactoría para alcanzar sus objetivos de salud. Una de ellas, aquejada de graves trastornos inflamatorios después de ser vegetariana durante 40 años, se mostró sorprendida por la facilidad con que se

encuentran hoy en día animales de crianza ecológica y responsable en comparación con hace cuatro décadas, cuando empezó a prescindir de la carne y el pescado. Una o dos veces por semana, al comerse un pescado, nunca se olvidaba de darle las gracias por entregarle su vida y alimentarla. Me encantaba su manera de reconocerlo. Solemos pensar muy poco en las vidas de los animales que comemos. Muchos de los síntomas inflamatorios de esta mujer experimentaron una drástica mejora. Aunque la decisión de anteponer su salud a la vida del animal fuera difícil, le pareció que era preferible a adoptar un enfoque farmacéutico muy medicalizado, que en ese momento era la otra alternativa que se le ofrecía.

Durante las primeras dos semanas, las fuentes vegetarianas de proteínas son los huevos, los frutos secos y las semillas.

Para formarnos una idea del tamaño de las porciones, echemos un vistazo a cómo puedes conseguir tus 45-56 gramos diarios de proteínas.

Un día puedes comer dos huevos (14 g de proteínas) y media taza de semillas de calabaza, que contiene aproximadamente 32 g de proteínas. Las semillas de calabaza pueden ser incorporadas a un batido matinal, a las sopas y ensaladas o ponerse a tostar en el horno sobre las verduras.

Otro ejemplo podrían ser las nueces. Para obtener 30 g de proteínas al día se necesita más o menos una taza. También las nueces pueden servir para aderezar las comidas.

Procura variar lo más posible tu selección de frutos secos y semillas, a fin de ampliar el abanico de tipos de proteínas que consumes. La variedad es importante para la salud del aparato digestivo.

En la segunda mitad de la puesta a punto, los vegetarianos pueden incorporar legumbres, como lentejas y judías, ampliando de este modo las fuentes de proteína entre las que elegir. Un ejemplo: medio bote de garbanzos (200 g) da unos 15 g de proteínas. Medio bote de judías rojas, 11 g.

El contenido en proteínas, y en otros nutrientes, de muchos alimentos se puede consultar aquí: www.bedca.net. La inflamación aguda puede ser una reacción muy útil, pero si el cuerpo sigue pensando que está lesionado, o que puede haber extraños en su territorio, existe el riesgo de que se desencadene una inflamación a largo plazo, detectable en el torrente sanguíneo. Es lo que se llama «inflamación sistémica». Tu sistema inmunitario, por ejemplo, puede empezar a organizar una reacción inmunitaria cada vez que comas algo a lo que puedas ser sensible, como el gluten, o cuando penetren partículas de comida sin digerir en el torrente sanguíneo a causa de la permeabilidad intestinal alterada. También la disbiosis puede desencadenar una inflamación sistémica. Se considera que cuando las bacterias intestinales están en equilibrio favorecen la emisión de señales antiinflamatorias hacia el sistema inmunológico.

La inflamación sistémica desempeña un papel en los trastornos autoinmunes. Cuando se desorienta el sistema inmunitario, las células inmunes empiezan a atacar a células del propio cuerpo, no a las ajenas. Sería el caso de la psoriasis, por ejemplo, en que las células inmunes empiezan a atacar tu propia piel, o de la esclerosis múltiple, en que

atacan la vaina de mielina de tus nervios, lo cual impide que funcione correctamente la señalización neuronal.

Piensa en colores

Una vez que te hayas acostumbrado a pensar en tus comidas como una porción de proteínas acompañada por muchas verduras de colores vivos, debería convertirse en un automatismo a la hora de planificar y de comer. Cuando hagas la compra, procura llegar a la caja con el carrito más multicolor de toda la cola.

Elige grasas no lácteas las primeras dos semanas

Para cocinar y preparar aliños, usa grasas no lácteas, como el aceite de oliva virgen extra, que es una de las bases de esta puesta a punto. El aceite de oliva en sus formas virgen y virgen extra contiene polifenoles, unas sustancias químicas vegetales que están relacionadas con un aumento de las bacterias en el intestino. También tiene propiedades antiinflamatorias, y está buenísimo. Otra opción para cocinar es el aceite de coco, que puede ser antiinflamatorio. En las páginas 129-130 encontrarás más información sobre el uso de grasas y aceites a lo largo del plan.

Mastica bien y relájate

Cuando comas, aléjate de la mesa de trabajo y de la pantalla del ordenador y desconecta el teléfono. **Procura masticar 20 veces cada bocado, para estimular la producción de ácido gástrico y de enzimas**, que ayudan a digerir y absorber la comida, y para evitar la disbiosis en el colon.

Masticar bien mejora la digestión y la absorción de los alimentos, incidiendo positivamente en la salud y el peso. También puede aliviar molestias digestivas como la acidez, los eructos, los dolores de estómago, la distensión abdominal, el estreñimiento, la diarrea y esos gases que tanta vergüenza nos hacen pasar.

Durante el plan que se explica en este libro es especialmente importante masticar bien y comer relajado, porque hay un incremento del porcentaje de proteínas en la alimentación.

Ya hemos dicho antes que el cuerpo tiene que usar más energía para descomponer las proteínas que cualquier otro macronutriente, lo cual ayuda a controlar el peso. Para que funcione bien la descomposición, por lo tanto, necesitarás mucho ácido gástrico y muchas enzimas. Masticar varias veces estimula la producción de ambas cosas. También estimula la renovación de las células del revestimiento intestinal, algo necesario para que haya una alfombra bien peluda de villi que te ayude a absorber los nutrientes.

Yo soy muy partidaria de masticar cada bocado 20 veces, aunque reconozco que en ocasiones todavía me cuesta: lo practico desde hace unos tres años y aún tengo que recordármelo.

¿Y cómo ayuda a controlar el peso masticar 20 veces? Hay gente que me ha dicho que le gusta la idea de engullir la comida y pensar que sale sin digerir por el otro extremo de su aparato digestivo, pero ya hemos visto lo perjudiciales que pueden ser los alimentos no digeridos para el revestimiento intestinal, provocando permeabilidad alterada, inflamación y disbiosis y, en última instancia, haciendo que extraigamos más calorías de los alimentos.

Pero otra razón muy importante por la que masticar bien ayuda a controlar el peso es que así nos damos cuenta de cuándo estamos llenos y es más difícil que comamos demasiado. Desde el momento en que empezamos a comer tienen que pasar unos veinte minutos para que hagan efecto las hormonas de la saciedad. Imagínate que te zampas un sándwich por la calle, mientras te diriges con prisas a una cita. En cinco minutos ya no queda ni una miga. Te acabas de pulir el sándwich y ya estás pensando en cuánto te apetece una buena bolsa de patatas fritas. Luego, aunque sepas que haces mal, piensas que con una barra de proteína ya sería perfecto, así que te la compras y también te la zampas. Aún estás dentro de los veinte minutos. Ha llegado el momento de un barreño de café con leche. Te lo llevas a la cita y te lo empiezas a tomar por el camino. Nada de lo que has comido sería beneficioso para el intestino, aunque te hubieras sentado a comerlo tranquilamente, masticando despacio, pero en este caso lo importante no es el qué, sino el cómo. Lo que me pregunto es lo siguiente: si te hubieras comido el sándwich y las patatas fritas masticando varias veces y estando relajado, no sé ni si habrías llegado a la barra de proteínas o al café con leche.

Volvamos al momento en que sales de casa con el sándwich. Pongamos que también te llevas las patatas, la barrita y un café con leche. Vas al parque, te sientas en un banco y abres la bolsa de plástico. Empiezas a masticar veinte veces cada mordisco del sándwich, a notar de verdad el sabor de los langostinos y la mayonesa y a ser consciente de la textura y la esponjosidad del pan. Haces pausas entre bocado y bocado. Tardas al menos diez minutos en comerte el sándwich. Luego descansas otros cinco minutos y dedicas otros tantos a comerte la bolsa de patatas. Ya hemos superado los veinte minutos. Empiezan a actuar las hormonas de la saciedad, que le dicen a tu cerebro que estás saciado. Ahora, al mirar la barra proteica y el café con leche, te arrepientes de haberlos comprado. Lo que está claro es que no los necesitas.

Desde un punto de vista psicológico, la razón de que necesitemos establecer un marco de relajación a la hora de comer es obvia, pero con el ruido de las dietas de moda, muchas veces lo perdemos totalmente de vista. Vamos allá.

Algo he dicho ya sobre las dos facetas del sistema nervioso: el sistema nervioso simpático, llamado a menudo «de lucha o huida» y el sistema nervioso parasimpático, que recibe muchas veces el nombre de sistema «de descanso y digestión». La interacción entre ambos es sencilla: cuando predomina el sistema nervioso de lucha o huida, el de descanso y digestión queda en segundo plano; es decir, que si el sándwich de antes lo engullimos en cuatro bocados delante de la mesa de trabajo, mientras contestamos correos electrónicos urgentes, el que domina es el sistema de lucha o huida.

La función de este sistema no es otra que, como su nombre indica, luchar o huir: escaparse de peligros extremos como el de una fiera que quiere comerte para la cena. Cuando estamos en modo de lucha o huida, el sistema nervioso da prioridad a mandar energía al cerebro y los músculos para correr a la mayor velocidad posible. Dice: «Mi última comida no la voy a digerir. Que se quede en el estómago, que ya le prestaré atención más tarde». Por eso, cuando comes en una situación de estrés, aparte de que es muy posible que al engullir la comida no la mastiques como es debido, se ven comprometidas las enzimas digestivas y el ácido gástrico necesarios para

descomponer aún más los alimentos, es decir, que en el tracto digestivo habrá más comida no del todo digerida; y ya hemos visto antes que las partículas no digeridas de comida pueden dar problemas de permeabilidad e inflamación, además de provocar disbiosis, lo cual puede trastocar el metabolismo y los sistemas inmunitario y nervioso.

Conclusión: búscate un sitio tranquilo, lejos del correo electrónico, de los mensajes de móvil y del ordenador, y come relajadamente. Piensa que si tienes problemas digestivos que ponen patas arriba tu sistema inmunológico, las horas de baja por enfermedad y la reducción general de tu productividad pueden llegar a sumar cientos de horas más que un simple paréntesis de 20 minutos por día de trabajo para comer como Dios manda.

CASO PRÁCTICO

Rachel

Edad: 48.

Profesión: Interiorista.

Peso antes: 57 kilos. **Peso después:** 51 kilos.

Objetivos: Se trataba de mí misma y de mi bienestar en el contexto de la vida cotidiana. Era una ocasión para recuperar el equilibrio y mejorar problemas digestivos (hinchazón y calambres).

Notas: La primera semana he estado muy ocupada y he tenido que viajar mucho por trabajo. Como no podía ayunar doce horas cada noche, me he dicho que durante esa semana habría que conformarse. Los primeros días han sido de resistencia. La semana antes había estado de vacaciones. Al volver me he leído la puesta a punto y he empezado la primera semana del programa sin mucha preparación.

Me ha sorprendido la intensidad de los dolores de cabeza de la primera semana, pero he resistido a base de cuidarme comiendo cosas buenas: estofados, un buen bistec, sepia, salmón y montones de verduras saludables. Nunca me habría imaginado que se pudiera comer tan bien y adelgazar. He aplicado a rajatabla lo de empezar las comidas con un poco de piña o cítricos y lo de masticar más despacio. Al final se me ha hecho fácil y placentero.

A nivel laboral han sido semanas de mucho trabajo, y la primera de viajes, pero en los momentos difíciles me he dedicado a disfrutar de la comida.

Ha estado francamente bien. Para mí, el programa ha supuesto darme un gusto. *Pon a punto tu intestino* me ha hecho tomar conciencia de muchas cosas, y ha sido un estímulo para volver a cocinar con ganas y a disfrutar de los alimentos frescos.

Beneficios: Durante las semanas dos y tres me he notado especialmente atenta y concentrada y he dormido muy bien. Han desaparecido los síntomas digestivos de

hinchazón, que había tenido toda la vida. Me siento más en contacto con mis sensaciones, y con más energía. He perdido seis kilos, sobre todo en las semanas dos y tres, pero lo importante de verdad no es el peso, sino el estilo de vida.

Mis mejores consejos: Antes de empezar, concéntrate al máximo, prepárate, lee el libro con detenimiento y asimílalo. Busca tiempo para la preparación. Así te irá mejor la primera semana.

Sustituye las cocciones rápidas por otras más lentas, o al menos de estilo lento

Es muy sencillo: cocina a menudo guisos y estofados. La carne bien cocida es más fácil de digerir y permite absorber más fácilmente los nutrientes. Así no das tanto trabajo al ácido gástrico ni a las tijeras naturales que son las enzimas digestivas.

Imagínate que te haces un bistec, pero que por desgracia está más duro que una suela de zapato. Vas a tener que masticar como un desgraciado. Y no queda ahí la cosa: también tendrán más trabajo tu ácido gástrico y tus enzimas digestivas. Si aún no te has acostumbrado a masticar bien, y tampoco es que digieras de maravilla, corres el riesgo de que lleguen a tu colon partículas de bistec sin digerir, provocando disbiosis.

Ahora imagínate que te tomas un tayín marroquí de cordero con almendras y verduras que ha necesitado varias horas de cocción (ver la receta en la página 205). Puedes hacerlo al horno, en una cazuela, o en los fogones, dentro de una olla, o bien con una olla de cocción lenta. Igualmente puedes tenerlo listo en media hora con una olla a presión. La carne estaría extremadamente tierna y las verduras cocidas. También sería más fácil digerir y descomponer los frutos secos cocinados que crudos. (Si alguna vez te cuesta digerir frutos secos, te aconsejo tenerlos una noche en remojo e incorporarlos molidos al batido del desayuno, o bien guisarlos.)

Si la carne y los frutos secos están tiernos, y tus enzimas digestivas los cortan en trocitos muy pequeños, los nutrientes podrán atravesar sin problemas el revestimiento intestinal, e incorporarse al torrente sanguíneo para que disfrutes de todas sus ventajas. Así, además, tu flora intestinal se ahorra un bombardeo de comida no digerida, que podría derivar en hinchazón, gases y posiblemente un aumento de peso.

Ayuna por las noches

Proponte ayunar doce horas entre la cena y el desayuno. Si tu hora habitual de desayunar son las siete de la mañana, el último bocado que entre por tus labios el día anterior tiene que hacerlo a las siete de la tarde. Si desayunas a las nueve, no comas nada después de las nueve de la noche.

Una vez digerida la última comida del día, y absorbida mientras duermes, tu cuerpo descompone azúcares almacenados en el hígado para alimentar las funciones metabólicas durante la noche. Cuando se gasta el azúcar del hígado, el cuerpo empieza a descomponer grasa almacenada y a convertirla en energía para mantenerse. Incluso dormidos necesitamos combustible para que funcionen todos nuestros órganos. Bueno, al menos hasta ahora era la

principal explicación. Todo apunta a que el ayuno nocturno también pone en marcha otro mecanismo, el de resetear el microbioma, lo cual, a su vez, tiene efectos positivos en el peso y la salud. Dos experimentos recientes del Salk Institute de California con ratones han demostrado que cuando solo podían comer en un período de ocho o 12 horas absorbían menos calorías de los alimentos (como demostraban los niveles de unos azúcares concretos –la xilosa y la galactosa– en las heces, señal de que no los habían absorbido) que los que comían cantidades similares a todas horas. Los grupos con acceso de ocho y 12 horas también presentaban una mayor diversidad de especies de bacterias en el aparato digestivo que los de acceso ilimitado. La conclusión de los autores fue que restringir el período de alimentación cada 24 horas incide en el microbioma, lo cual, a su vez, afecta al metabolismo.

Concentrar la comida del día en ocho horas no puede hacerlo todo el mundo; 12, en cambio, parecen más factibles, aparte de beneficiosas, y hasta sostenibles a largo plazo.

Resumen: Qué comer durante las semanas uno y dos

- Incorpora a tus comidas la mayor variedad posible de verduras y hierbas frescas y unas cuantas frutas. No bajes de las siete porciones de hortalizas y frutas al día –cinco de verdura y dos de fruta–, y aspira como mínimo a 20-30 variedades por semana. Tu nevera debería ser una explosión de colores y texturas. Cuanto mayor sea la variedad, mayor diversidad tendrá la flora intestinal, y mejor será tu salud.
- Incluye proteínas (como carne, pescado, huevos, frutos secos y semillas) en cada comida.
- Elige grasas no lácteas –sobre todo aceite de oliva virgen extra– para cocinar y aliñar. Otra opción para cocinar es el aceite de coco.
- Reserva tiempo para comer, relajarte y masticar bien.
- Evita picar entre comidas y procura dejar un paréntesis de 12 horas entre la cena y el desayuno del día siguiente.

Fase 2: REINOCULACIÓN

¡Enhorabuena! Después de dos semanas, es posible que ya te hayas quitado algún kilo de encima, que te encuentres con más energía y que te digan tus amigos que te ven más joven y con menos barriga. Algunos participantes en el programa describen lo que sienten después de unos días de ponerlo en práctica como «una manera de vivir completamente nueva»: no tener nunca hambre, no contar las calorías y tomarse tres comidas deliciosas al día. Muchos dicen que ha disminuido su apetito, y que han adaptado las raciones en proporción. No echan de menos el alcohol ni el azúcar. Les parece mentira no tener hambre entre horas y que después de los ajustes y la planificación iniciales hayan incorporado nuevos hábitos.

Hemos llegado al momento en el que te propongo que pises el acelerador de las bacterias intestinales. Hasta ahora te has centrado sobre todo en reparar el sistema digestivo y en potenciar la variedad de microbios que contiene comiendo al menos 20 o 30 variedades de hortalizas y frutas por semana, si no más. (¡Un participante que hizo el plan hace poco llegó a las 67 en una semana!) Ha llegado la hora de plantar nuevas especies amigas en el intestino, para darle algo más de marcha al cuerpo. Los introduciremos a través de alimentos fermentados. Estamos en la fase de REINOCULACIÓN.

Incrementa las verduras y frutas «prebióticas»

Por alimentos prebióticos entendemos los que contienen determinados materiales que no pueden ser descompuestos en el sistema digestivo superior y que al llegar al colon nutren a las bacterias. Si se combinan estas fibras prebióticas con alimentos probióticos, pueden potenciar aún más la flora.

En la página 134 encontrarás una lista de frutas y verduras que contienen fibras prebióticas, como el plátano, la manzana, el espárrago, el puerro, la cebolla, el ajo y las patatas frías. Es posible que durante las primeras dos semanas del plan hayas incorporado algunos de estos alimentos sin pensarlo. Durante las semanas tres y cuatro, intenta centrarte un poco más en reforzarlos, pero poco a poco. Es mejor que el consumo de plantas prebióticas aumente de manera gradual, para evitar las flatulencias. Empieza por medio plátano o un plátano pequeño al día, y a partir de ahí ve aumentando las cantidades.

Los alimentos prebióticos están siendo objeto de muchos estudios. Se dice que sus beneficios para la salud les confieren el potencial de ser aún más importantes que los alimentos probióticos fermentados. Hay quien cree que es posible potenciar las bacterias buenas solo con aumentar el consumo de alimentos prebióticos. También van bien para adelgazar, porque la fibra que contienen hace que se prolongue la sensación de saciedad, cosa que no estará de más que tenga en cuenta quien no tolere los lácteos fermentados probióticos o la comida con miso.

Lo de la patata fría como prebiótico puede sonar un poco raro, pero es que cuando se enfrían las patatas después de su cocción forman un tipo de fibra, el almidón resistente, que solo puede

ser digerido en el colon. Puede dar sensación de saciedad, porque se queda mucho tiempo en el sistema digestivo, y ayudar a perder peso, porque de este almidón resistente se alimentan las bacterias. Por eso en todo el libro solo se aconsejan las patatas frías (en una ensaladilla de patata, por ejemplo), nunca calientes. El truco es no dejar que las patatas dominen el plato hasta volverlo demasiado beis. A mí la dieta occidental industrializada siempre me parece que tiene un aspecto muy beis. En *Pon a punto tu intestino*, la variedad es clave para el éxito, así que haz lo posible por crear en cada comida un plato diverso, de colores intensos y variados.

Incorpora alimentos probióticos para potenciarla flora intestinal

Los alimentos probióticos son los que contienen bacterias vivas. En las primeras dos semanas del plan se prescinde de los lácteos, para que tu intestino tenga la oportunidad de repararse por sí solo. En los intestinos que no funcionan bien, algunas proteínas de los productos lácteos pueden provocar inflamación. Llegada la fase de REINOCULACIÓN, podemos volver a incorporar algunos lácteos muy concretos, que contienen bacterias vivas con funciones que desempeñar.

Propongo empezar el día 14 con un poco de kéfir, un tipo de leche fermentada (ver más adelante), y unas cuantas migas de queso Roquefort, para ver si te sienta bien.

Como a estas alturas llevas dos semanas sin consumir lácteos, conviene tomar nota de cualquier síntoma digestivo. Si va todo bien, tómate un poco más de kéfir o de Roquefort al día siguiente. También puedes usar otros tipos de alimentos fermentados para potenciar las bacterias, como el chucrut o las verduras encurtidas.

En lo que se refiere al tipo de lácteos que incorporarás en esta fase, siempre y cuando los toleres, pongo normas muy claras. Entre todos los quesos del supermercado he elegido uno francés, el Roquefort, porque tiene que fermentar varias semanas en una cueva, y al no estar pasteurizado no ha pasado por ningún proceso que destruya las bacterias. Por eso, al ver el nombre Roquefort sabes que no es un queso de producción rápida y que casi seguro que tendrá un contenido muy alto en bacterias. También el kéfir lo aconsejo más que el yogur normal porque se sabe que contiene muchas bacterias.

Kéfir de leche fermentada

El kéfir y las leches fermentadas se usan en la cocina tradicional de muchas partes del mundo. Su presencia es habitual en gran parte del este de Europa, y en Estados Unidos ya no se encuentra solo en dietéticas, sino en los principales supermercados. Opta por los que no lleven azúcares añadidos y contengan toda su grasa natural (en contraposición a los bajos en grasas, que están más procesados). Ahora que la ciencia ha puesto el foco en nuestra flora intestinal, y en los alimentos capaces de potenciar las cepas beneficiosas del sistema digestivo, es cuestión de tiempo que el kéfir se haga un hueco en la dieta americana estándar.

La razón de que prefiera el kéfir a las típicas bebidas con cepas probióticas de grandes marcas que se encuentran en los supermercados es, en primer lugar, que el kéfir no suele contener azúcar (ni edulcorantes artificiales), y en segundo lugar, que la manera de elaborarlo hace que su recuento bacteriano acostumbre a contarse por decenas de miles de millones. Para que la cantidad y la variedad de las bacterias se mantenga elevada, son importantes los métodos de

elaboración de calidad que usan granos vivos y una buena refrigeración. Las bacterias tienen que pasar por el ácido gástrico y sobrevivir en los intestinos. Dado que de camino mueren muchas, la cosa va de números. Cuantas más bacterias amigas contenga el kéfir, mejor; así las rezagadas tendrán más posibilidades de llegar al intestino inferior, donde podrán prosperar.

Además, el kéfir tiene buen sabor. Cuando te acostumbras a su textura en la boca, es como tomar leche con gas. Añadiendo frutos del bosque y otras frutas se convierte en una bebida deliciosa. Si encima le echas un plátano, está riquísimo: el plátano contiene fibras prebióticas que alimentan a las bacterias buenas del intestino, y el kéfir, por su parte, aporta unos cuantos miles de millones de bacterias más. En Estados Unidos, las etiquetas de kéfir muchas veces especifican las cepas de bacterias, y su cantidad en miles de millones. Si puedes, elige uno que llegue al doble dígito.

Queso Roquefort

Este queso francés, hecho con leche de oveja, tiene un olor muy fuerte, y a través de una fermentación muy larga se puebla de muchísimas bacterias que a tu intestino podrían encantarle. Desmigajado en ensaladas, o sobre otros platos, está buenísimo.

Para beneficiarte de todos sus efectos, procura comprar el de verdad, no una copia barata. Controla las porciones, eso sí: para una comida no habría que pasar del tamaño de una caja de cerillas. Controlada, la grasa va muy bien; algo de grasa saturada (la que se endurece a temperatura ambiente) necesitamos para fabricar colesterol, indispensable para segregar hormonas sexuales y proteger el cerebro.

Si eres intolerante a la lactosa o a las proteínas del queso

Si no toleras los lácteos, incorpora cada día miso fermentado a lo que cocines durante las dos últimas semanas de este plan. El miso fermentado se vende en tiendas de alimentación asiática. Las versiones ecológicas las encontrarás en dietéticas independientes. Cómpralo refrigerado y guárdalo en la nevera. Mézclalo con las sopas y los salteados después de haber apagado el fuego, y justo antes de servirlos, para que la cocción a alta temperatura no destruya las bacterias. También es delicioso con las vinagretas: mézclalo con un par de cucharadas de aceite de oliva virgen extra, el zumo recién exprimido de una lima, un poco de jengibre fresco picado y ajo, todo ello como aliño de un buen puñado de hojas verdes frescas.

Otros alimentos que reincorporar o añadir

Mantequilla (normal o clarificada)

También es el momento en el que puedes volver a usar mantequilla para cocinar, sobre todo si

has observado que toleras los productos lácteos. Además de tener un buen sabor, la mantequilla contiene butirato, un ácido graso que contribuye a la salud de nuestro revestimiento intestinal sano; vaya, que puede dar continuidad a los efectos positivos de lo que has hecho durante las primeras dos semanas.

Si tienes problemas para digerir los lácteos, prueba a cocinar con mantequilla clarificada, o con aceite de oliva, en vez de con mantequilla normal. La mantequilla clarificada solo contiene un uno por ciento de lactosa, y apenas unas trazas de caseína, o sea, que muchas personas con intolerancia a la lactosa, o que no pueden digerir la caseína, pueden gozar sin problemas de las ventajas de la mantequilla clarificada. También contiene butirato, que refuerza el revestimiento intestinal. Si estás más acostumbrado a cocinar con aceite de oliva, también es una opción perfectamente válida.

Tempeh fermentado

Para los vegetarianos es una buena manera de añadir proteínas en el ecuador de la puesta a punto.

El plan que propongo descarta los tofus normales del supermercado, muy procesados, y los alimentos a base de soja procesada, porque pueden irritar el revestimiento intestinal. En cambio, la soja fermentada, como el tempeh, puede ser beneficiosa para el intestino. Existe la teoría de que es la causante de que las mujeres asiáticas gocen de una mayor salud hormonal. El tempeh fermentado se vende en bloques en tiendas dietéticas y de alimentación asiática. Se puede añadir a los salteados y las ensaladas. En la página 184 hay una receta que lo incluye.

Si eres vegetariano, en esta fase también puedes empezar a incorporar algunas legumbres, por las proteínas que contienen.

Alimentos ricos en polifenoles

Aunque los alimentos fermentados sean muy conocidos como promotores de la flora intestinal, si no puedes conseguirlos, o no los toleras bien, no te preocupes: sigues teniendo abierto el vasto mundo de los alimentos ricos en polifenoles. Se trata de unas sustancias vegetales especiales contenidas en los pigmentos de muchos alimentos. Estos colores alimentan generosamente a las bacterias beneficiosas del intestino, ayudando a que prosperen y a tu salud.

He visto mejorías en la salud de muchos de mis clientes por el consumo de alimentos de colores vivos, desde pérdidas de peso espectaculares sin pasar hambre hasta mejoras en el estado de ánimo y el sueño o el fin del acné crónico. Vamos, que merece mucho la pena prestar atención a que todas las comidas sean multicolores. Una vez más ¡proponte tener el carrito de colores más vivos del supermercado!

Cómo reconocer fácilmente un alimento rico en polifenoles

Cuando hagas la compra, elige verduras y frutas de color rojo oscuro, morado o verde. En los tonos intensos y vistosos es donde suelen encontrarse los polifenoles.

Aquí tienes cuatro trucos sencillos para su consumo:

1. Come frutos del bosque a diario: arándanos, frambuesas, fresas, moras... Tómate un cuenco para el postre, o úsalas para acompañar los huevos del desayuno. En invierno puedes optar por los congelados, que son una manera fácil de acceder al color, y en muchos casos tienen una mejor relación calidad-precio. Otras buenas opciones, cuando están disponibles, son las ciruelas y los pomelos.
2. Para las ensaladas, la verdura y la fruta, opta siempre que puedas por los rojos y morados. Las frutas de estos dos colores suelen contener aún más polifenoles que las verdes o de tonos más claros: endivias rojas mejor que verdes, uvas tintas mejor que verdes y cebollas rojas mejor que blancas.
3. Añade generosamente hierbas a tus comidas, desde tomillo para el cordero o la salsa boloñesa hasta salvia salteada con aceite de oliva para el pescado blanco. No tengas miedo de espolvorear hierbas picadas en tus platos. Sorprendentemente, las hierbas secas pueden aportar muchos polifenoles, no solo las frescas.
4. Que tu aceite de oliva por defecto sea el virgen extra, tanto para las ensaladas como para cocinar a fuego suave. Aparte de nutrir a las bacterias buenas de tu intestino, los polifenoles que contiene lo protegen del deterioro cuando lo calientas suavemente.

CASO PRÁCTICO

Mae

Edad: 48.

Profesión: Ama de casa.

Peso antes: 90 kilos.

Peso después: 84 kilos.

Objetivos: Este mismo año tuve un cáncer de ovario de tercer grado, y me sometí a una operación muy importante, con una buena tanda de antibióticos en el posoperatorio. Luego estuve varios meses con quimioterapia. Sospechaba que a causa de los antibióticos mi flora intestinal podía necesitar ayuda.

Notas: En las primeras dos semanas me intimidaba la perspectiva de comer 30 variedades de verdura y fruta. He hecho el esfuerzo de acumular unas cuantas en el desayuno, preparando huevos revueltos con espinacas, tomates, jengibre y garam masala. Solo ha sido cuestión de acostumbrarse. Antes, cada semana hacía la misma compra, pero el plan me ha hecho buscar la variedad y probar cosas nuevas. Nunca

había probado la col china ni el kéfir, por ejemplo. También les he dado nuevos toques a mis recetas de siempre.

Me ha sorprendido no pasar hambre entre las comidas ni tener ganas de comer por capricho. He usado mucho mi olla a presión y he comprado cortes de carne ecológica más baratos, como la aguja o el cuello de cordero: los cueces más tiempo, hasta que se reblandecen, y luego les añades verduras. He hecho boloñesa con «espaguetis» de calabacín, y he aumentado el recuento de verduras con nabo y zanahoria rallados, que también les han gustado a los niños.

No he tenido problemas para comer fuera de casa. La mayoría de los restaurantes pueden preparar una ensalada grande, ofrecerte vinagre balsámico y aceite de oliva y ponerte un poco de carne a la parrilla. Fui a un restaurante brasileño y me sirvieron un montón de verdura salteada con ajo y frutos secos tostados y unos pinchos de carne hechos en la barbacoa.

Los batidos van francamente bien, porque te los preparas muy deprisa. En la segunda mitad del plan le he puesto muchos extras al kéfir, como espinacas, frutos del bosque y piña. He usado cilantro, perejil y romero del jardín, y siempre que he podido le he echado más hierbas a los platos, para aumentar la variedad de hortalizas. He hervido jengibre, le he añadido menta fresca y limón y me lo he bebido como una infusión. También he hecho caldo de huesos con carcasas de pollo ecológico, que he comprado en gran cantidad en la pollería.

En adelante pienso seguir con las mismas pautas de alimentación, sobre todo comer siete variedades de verduras y frutas al día, y 30 a la semana. En general, me encuentro mucho más a gusto y encima he adelgazado, cosa que nunca viene mal.

Beneficios: Mis niveles de energía han mejorado un montón, y mi digestión también. Tengo la piel menos seca (se me había secado después de la quimioterapia). También se han reducido muchísimo los síntomas de la menopausia. Antes tenía sofocos a diario; ahora solo uno o dos por semana, como máximo. También he adelgazado seis kilos.

Mi mejor consejo: Antes de empezar, saca de casa todos los dulces y las tentaciones.

Resumen: Qué comer en las semanas tres y cuatro

Sigue el mismo plan que en las semanas uno y dos, pero añadiendo lo siguiente:

- Verduras y frutas prebióticas, en cantidades que vayan en aumento día a día. Si no quieres complicarte, basta con que te acuerdes de tomar un plátano todos los días. Si te va más la marcha, céntrate en que tu dieta contenga más ajo, cebolla, puerro, espárragos, pataca, manzana, hinojo, patatas frías y col china. No te pases con las patatas frías; deben ocupar

como máximo un tercio del plato. Ve incrementando gradualmente todos estos alimentos para que el intestino pueda acostumbrarse a ellos, y para evitar los molestos gases.

- Alimentos fermentados probióticos. Incorpora diariamente el kéfir de leche fermentada y/o el miso, y añade Roquefort en pocas cantidades a las ensaladas o los platos, racionándolo.
- Grasas: Añade mantequilla, normal o clarificada, a lo que cocines, aparte del aceite de oliva virgen extra y el de coco.
- Tempeh fermentado. Si eres vegetariano, úsalo como fuente adicional de proteínas.

Cuantas más bacterias beneficiosas haya en tu intestino, mejor para tu peso, tu sistema inmunitario, tu estado de ánimo y tu piel. Si puedes incorporar alimentos prebióticos y probióticos durante todo el año a tu alimentación, vale la pena, porque está demostrado que reducen el riesgo de pillar resfriados.

¿Qué comerás?

Ahora que conoces los grandes principios y los hábitos básicos a los que hay que acostumbrarse en *Pon a punto tu intestino*, quiero darte unas cuantas ideas sobre ingredientes con los que cocinar durante este mes. La gente que ha participado en el programa asegura haber disfrutado mucho a lo largo de las cuatro semanas y dice que siempre le apetecían las comidas, porque eran sabrosas, interesantes y saciantes.

El principio clave es comprar comida lo más cercana posible a su estado original, y con la que no se hayan hecho cosas raras. Por eso, por ejemplo, aconsejo prescindir de la leche de almendra que contenga «lecitina de soja» (un posible irritante del revestimiento intestinal, dicho sea de paso), o de las carnes procesadas o las salchichas con conservantes y aditivos. Cuando hagas la compra, busca en las etiquetas listas de ingredientes cortas, y si ves algo que no te suena que se coma ni que usarías en la cocina, déjalo.

Las siguientes listas son propuestas de cara a los principales alimentos que incorporarás a tu dieta durante la puesta a punto. También pueden darte ideas para planificar las comidas. Están pensadas para cubrir lo esencial de la lista de la compra y para que las uses al llenar la despensa y la nevera.

Los alimentos de las listas, desglosados por categorías, son un punto de partida, pero quien sea más atrevido, o tenga más acceso a otras proteínas y verduras de calidad, que no deje de incorporarlas. Si se te ocurre alguna carne, pescado, marisco, huevo o verdura que no aparezca aquí, y te apetece probarlo, adelante. En lo que sí te pido que te ciñas a los consejos es en los alimentos probióticos y los aceites, porque son algo específico de este programa.

Ten presente, en cualquier caso, que para poder formar parte del plan todo lo que comas o bebas tiene que ser natural y no estar procesado.

Carne, pescado, marisco y huevos

Carne

- Buey.
- Cabra
- Cerdo.
- Corazón de buey.
- Cordero.
- Hígado de pollo
- Hígado de ternera ecológico.
- Pato.
- Pavo.
- Pollo
- Riñones.
- Ternera.

Caza

- Ciervo.
- Faisán.

- Codorniz
- Conejo.
- Corzo.

- Jabalí.
- Venado.

Pescado y marisco

- | | |
|--------------|---------------|
| • Anchoas | • Arenque. |
| • Atún. | • Bacalao. |
| • Bogavante. | • Mejillones. |
| • Caballa. | • Ostras. |
| • Cangrejo. | • Salmón. |
| • Gambas. | • Sardinas. |
| • Lenguado. | • Trucha. |
| • Lubina. | • Vieiras. |

El mercurio, que es tóxico, está más presente en los pescados grandes que en los medianos y pequeños; por eso, si optas por el atún o el pez espada, hazlo solo de vez en cuando.

Huevos

De gallina, pato o codorniz.

Caldo (de huesos)

En la página 195 he incluido una receta para hacer caldo de pollo de verdad. Te aconsejo que lo uses siempre que puedas para cocinar –en sopas, estofados, sofritos, salteados...–, para que el colágeno que contiene refuerce el revestimiento intestinal.

Utiliza lo menos posible las pastillas de caldo comerciales –a menudo contienen potenciadores artificiales del sabor, y a veces gluten–, o la soja en sus modalidades más procesadas. De todos modos, si no tienes tiempo para hacerte el caldo en el supermercado hay muchas marcas que lo venden natural y envasado.

Grasas y aceites

Estas son mis opciones preferidas de grasas y aceites para la puesta a punto. Como verás, no hay margarinas ni otras cremas parecidas para untar (porque son alimentos procesados), ni aceites de girasol o vegetales (porque contienen más grasas omega-6, proinflamatorias). Las grasas y los aceites elegidos contienen sustancias que se ha demostrado que son beneficiosas para el intestino por sus propiedades antiinflamatorias.

- Aceite de coco.
- Aceite de oliva virgen extra (de extracción mecánica o en frío). Que sea el aceite que más uses para cocinar y aliñar.
- Mantequilla normal o clarificada (en la segunda mitad del mes).

Bebidas

- Achicoria. Es un buen sucedáneo del café. Contiene inulina, un prebiótico que potencia las bacterias beneficiosas del intestino. Como sucedáneo de un café con leche se puede mezclar con leche de almendra caliente sin endulzar, pero no pases de uno al día porque tiene efectos laxantes. Si puedes, compra achicoria tostada y molida cien por cien ecológica. Cuidado con las versiones líquidas, que llevan azúcar.
- Agua. Preferiblemente del grifo filtrada.
- Agua de coco.
- Infusiones, por ejemplo de jengibre fresco.
- Leche de almendra sin endulzar.

Frutos secos y semillas

Los usarás sobre todo para cocinar. Los frutos secos y las semillas son muy nutritivos y están repletos de minerales y de vitaminas. También contienen proteínas y fibra, que te saciarán, y sus aceites tienen numerosas propiedades beneficiosas para la salud. Muchos frutos secos contienen zinc, necesario para un revestimiento intestinal sano.

Aquí tienes unas cuantas propuestas de frutos secos y semillas para tus comidas:

- | | |
|---------------|--|
| • Almendras. | • Semillas de calabaza. |
| • Anacardos. | • Semillas de chía. |
| • Avellanas. | • Semillas de girasol. |
| • Cacahuetes. | • Semillas de lino. |
| • Castañas. | • Semillas de sésamo (negras o doradas). |
| • Pacanas. | • Nueces. |
| • Piñones | • Nueces de Brasil. |
| • Pistachos. | • Nueces de macadamia |

Verduras

Las que están marcadas en **negrita** son potenciadores prebióticos de la flora intestinal. Posiblemente te convenga reincorporarlas a tu dieta de forma paulatina, porque al principio pueden provocar gases, aunque este efecto debería reducirse a medida que se vaya equilibrando tu flora intestinal.

- Acelgas.
- Achicoria roja.
- Apio.
- Apio nabo.
- Berenjena.
- Berros.
- Boniato
- Boniato
- Brócoli.
- Guisantes.
- Hinojo.
- Judías verdes.
- Lechuga. (Cualquier tipo que te guste. La clave está en la variedad, desde la de hoja roja a la verde, la francesa o la que más te apetezca.)
- Nabo.
- Okra.
- Pataca.
- Patatas frías.
- Pimientos de todos los colores, formas y tamaños. La clave está en la variedad.
- Calabacín.
- Calabaza.
- Cebolla.
- Col.
- Coles de Bruselas.
- Col china.
- Col kale.
- Espárragos.
- Espinacas.
- Pepino.
- Puerro.
- Rabanitos.
- Raíz de achicoria.
- Remolacha.
- Rúcula.
- Setas.
- Tallos de brócoli.
- Tallos de coliflor.
- Tomate.
- Zanahorias.

Consejos para las verduras

- Tanto la **cebolla** como el **ajo** tienen más poder prebiótico cuando están crudos. Puedes comer cebolla roja o blanca, aunque el pigmento rojo es una ventaja adicional, ya que contiene antocianinas, unas sustancias químicas vegetales antiinflamatorias.
- Hoy en día la **calabaza** y el **boniato** se venden ya pelados y cortados en el supermercado. Si los pelas y troceas tú mismo contendrán más nutrientes, pero si el tiempo que se tarda en cortar una calabaza, y la dificultad de su disección, te disuaden de comerla, cómprala troceada. La vitamina A de los pigmentos naranjas es un nutriente buenísimo para fortalecer el revestimiento intestinal.

Hierbas, especias y condimentos

Tienen el potencial de hacer que este plan sea factible o no y de salvarte del aburrimiento, introduciendo distintos sabores y texturas a tu dieta cotidiana. Muchas hierbas son antiinflamatorias y además aportan diversidad al microbioma, así que úsalas sin moderación en la cocina. Sus virtudes no se limitan al sabor.

- Aceitunas kalamata.
- Albahaca.
- Azafrán.
- Ajo.
- Bayas de zumaque.
- Cilantro.
- Comino.
- Cúrcuma. (Es un potente antiinflamatorio.)
- Eneldo.
- Estragón.
- Guindilla.
- Hojas de laurel.
- Jengibre.
- Melaza de granada.
- Menta.
- Mostaza.
- Orégano.
- Pimienta de Cayena.
- Pimienta de Sichuán.
- Pimienta negra.
- Romero.
- Sal marina.
- Salsa de pescado.
- Salsa de soja tamari.
- Tomillo.
- Vinagres, incluidos el balsámico, el de vino tinto y el de sidra de manzana.

Consejos para las hierbas, las especias y los condimentos

- Las **aceitunas kalamata, de origen griego**, suelen ser oscuras, de color morado. También existen otras clases de aceitunas oscuras e incluso negras que puedes comer en su lugar.
- De **mostaza** hay muchas variedades. Opta por la francesa mejor que por la inglesa, que a menudo contiene gluten (aunque no la versión en polvo).
- La **sal marina** contiene minerales.
- Ahora la **pimienta de Sichuán** se vende en algunos supermercados. También se puede comprar por internet en tiendas de alimentación asiática. Vale la pena el esfuerzo, porque tiene un sabor muy bueno, a limón y pimienta.
- El **zumaque** se usa mucho en Oriente Medio, y se vende en los supermercados. Queda buenísimo si se embadurna con él la carne y el pescado; tiene un sabor parecido a la lima.
- La **salsa tamari** no lleva gluten, a diferencia de la de soja.
- Los **vinagres**, como el balsámico, el de vino tinto y el de sidra de manzana, se pueden usar para aliños o ensaladas.

Frutas

- Aguacates.
- Albaricoques (frescos, no secos).
- Arándanos.
- Cerezas.
- Clementinas.
- Coco.
- Ciruelas.
- Frambuesas.
- Fresas.
- Frutas de la pasión.
- Granadas.
- Grosellas negras.
- Higos.
- Kiwis.
- Limas.
- Mandarinas.
- Mango.
- Manzanas.
- Melocotones.
- Melón.
- Melón Cantaloupe.
- Membrillos.
- Moras.
- Moras de árbol.
- Naranjas.
- Nectarinas.
- Papayas.
- Plátanos.
- Peras.
- Piña.
- Pomelo.
- Ruibarbo.
- Sandía.
- Uvas.
- Uva espina.

Alimentos prebióticos

En las listas anteriores he resaltado en **negrita** los alimentos prebióticos, pero aquí tienes una lista completa de los que puedes comer.

- Ajo.
- Cebolla.
- Col china.
- Hinojo.
- Espárragos.
- Legumbres (permitidas solo a los vegetarianos durante la segunda mitad de la puesta punto, para potenciar las fuentes de proteínas).
- Manzanas.
- Pataca.
- Patatas frías (¡calientes no!).
- Plátanos.
- Puerro.
- Tallos de brócoli (en trocitos dentro de sopas y rallados en ensaladas).
- Tallos de coliflor (en trocitos dentro de sopas y rallados en ensaladas).
- Raíces de achicoria.

Alimentos probióticos

- Kéfir de leche fermentada.
- Miso vivo fermentado, disponible en la sección de refrigerados de las tiendas de alimentación asiática y en muchas tiendas dietéticas.
- Roquefort.
- Tempeh fermentado, disponible en la sección de refrigerados de las tiendas de alimentación asiática y en los herbolarios.

CASO PRÁCTICO

Hannah

Edad: 38.

Profesión: Directora de relaciones públicas.

Peso antes: 76 kilos.

Peso después: 72,5 kilos.

Objetivos: Quería adelgazar, dormir mejor y mejorar el estado de mi piel.

Notas: Durante los primeros tres o cuatro días me he sentido sin fuerzas y he tenido dolor de cabeza, a pesar de que la semana anterior había ido reduciendo paulatinamente el consumo de cafeína. Al principio me tomaba cinco tazas de té al día. Durante la semana previa a la puesta a punto las reduje a dos, y al empezar el plan eliminé del todo el té.

Me preocupaba pasar hambre, pero la verdad es que no ha ocurrido, al menos hasta justo antes de las comidas. Comiendo dos piezas de fruta al día ya he tenido todo el dulce que necesitaba.

He disfrutado mucho pensando en lo que cocinaba. Eso ha sido un éxito. Es interesante buscar nuevas recetas y cocinar recetas nuevas. No me ha costado nada sustituir la pasta y los cereales por arroz de coliflor y calabacines en forma de espaguetis. También he puesto boniato en las comidas.

No presupongas que la puesta a punto será cara. Yo me he estado haciendo cada día la comida, así que no me ha salido más caro.

He adquirido algunos buenos hábitos, como que la opción por defecto sean las verduras para aumentar el número diario de raciones, y tomarme tantos tipos como pueda en cada comida.

Ahora tengo menos tolerancia al alcohol y estoy muy concienciada sobre no beber con el estómago vacío. Si salgo de copas, me aseguro de haber comido antes o durante, de beber más despacio y de no tomar solo bebidas alcohólicas. Sé que para mi peso es importante no beber mucho alcohol.

Beneficios: He perdido casi tres kilos y medio, y he rebajado mi cintura en 10 centímetros. Me dicen que tengo la piel más tersa y luminosa, aunque es difícil saberlo, porque he estado nueve meses medicándome por acné adulto (¡no con antibióticos, por cierto!), y el tratamiento se acababa el mismo día que la puesta a punto. Antes me despertaba muchas veces a las cuatro de la madrugada, pero durante las cuatro semanas del programa no me ha pasado casi nunca. Se nota. Tenía una ansiedad tremenda y ahora estoy mucho mejor. Tengo que reconocer que me han impresionado los resultados.

Mi mejor consejo: Si comes fuera de casa, la ensalada niçoise es un buen comodín. Hoy en día se encuentra en muchos sitios.

Lo que cuesta comer bien

Una de las cosas que pueden preocupar cuando se sigue una dieta enfocada en la salud es que salga cara, pero planificando bien no tiene por qué ser así. En este plan hay sobre todo un montón de verduras y algunas proteínas, en recetas deliciosas.

Si te las puedes permitir, la fruta y la verdura ecológicas están muy bien –para beneficiarse de la ausencia de pesticidas y de su menor toxicidad–, pero este plan también puede seguirse con las normales, bien lavadas. En la frutería de la esquina o en el súper hay verdura a buen precio. Mientras laves a fondo la verdura y la fruta no ecológica, podrás disfrutar de todos sus colores y su fibra para mejorar tu microbioma.

El pescado que no es de piscifactoría puedes encontrarlo a buen precio en la sección de congelados del supermercado. En los grandes hay bolsas de filetes de bacalao o caballa congelados, pescados en el mar, sin antibióticos y que no suelen pasar de alrededor de 0,50 euros la pieza. En muchos supermercados se puede encontrar salmón salvaje de Noruega a un precio asequible. Acuérdate de sacarlo del congelador horas antes de cocinarlo. También filetes de caballa ahumada con granos de pimienta entera, fuente rápida de proteínas para la comida. Otra forma barata y saludable de obtener proteínas son las conservas de pescado, como las sardinas en aceite de oliva, que además de ahorrar esfuerzos a la hora del almuerzo no son de piscifactoría. Si te comes las espinas, tendrás una inyección de calcio a bajo precio.

Las vísceras son una fuente estupenda de nutrientes, con más vitaminas y minerales por centímetro cuadrado que la carne normal. Si te atreves, probablemente lo mejor sea optar por las ecológicas, para reducir al mínimo su contenido en fármacos. El hígado es la planta de procesamiento de los animales. Si se le han administrado medicamentos, donde con más probabilidad habrá residuos será en este órgano. De un paquete de hígados de pollo ecológico puedes sacar tres comidas.

Los huevos ecológicos cuestan el doble que los normales, pero son una fuente de proteínas con bastante buena relación calidad-precio, a unos tres euros la media docena. En cuanto al pollo ecológico, comprado en filetes es caro, pero comprado entero puede dar para varias comidas. Pongamos que compras en el súper un pollo ecológico entero, ni grande ni pequeño, a unos 12,50 euros el kilo aproximadamente. La primera noche puedes hacerlo al horno. Luego quitas la carne que sobre de los huesos y la guardas para otro día. La carcasa la hierves, para preparar un tarro grande de caldo, gelatinoso y nutritivo, que te durará varios días en la nevera, y que podrás usar en sopas y salteados. El día después de asar el pollo, podrías usar la carne fría para la ensalada de la cena, y al día siguiente, saltear la que quede. Total, que un pollo ecológico que te ha salido a 12,50 euros el kilo puede aportar la proteína de varias comidas, y cerca de un litro de caldo de pollo para aumentar el contenido en nutrientes (microminerales y colágeno) de varias comidas. Teniendo en cuenta que en el supermercado un litro de caldo de pollo te podría costar alrededor de dos euros, y lo más probable es que ni siquiera fuese ecológico, hacértelo tú mismo, además de ser saludable, te sale bien de precio.

Otra estrategia para conseguir carne y pescado ecológicos a un precio muy inferior al habitual es ir al súper del barrio cuando hacen las ofertas de última hora, justo antes de la fecha de

caducidad. Suele ser justo antes del cierre, aunque quizá tengas que pasar más de una vez, o informarte entre los vecinos, para saber cuál es la hora mágica. Si tienes sitio para guardar comida a precio reducido, pero que aún se puede consumir perfectamente y es igual de sana, puedes guardar reservas de verduras y frutas ecológicas en la nevera, y consumirlas a medida que las necesites.

Ten en cuenta que la comida basura tampoco es siempre barata. Por el mismo precio de una pizza de una de las grandes marcas puedes darte el lujo de cenar un buen bistec ecológico de calidad, o un paquete de salmón salvaje de Noruega, cubriendo las necesidades de proteína para dos comidas.

En algunas de las recetas para el desayuno propongo usar semillas de chía o de lino. Si tu economía no es muy boyante, la opción más barata suelen ser las de lino. Tanto la chía como el lino contienen muchos aceites grasos esenciales omega-3 que, con sus propiedades antiinflamatorias, podrían ser beneficiosos para tu salud intestinal. Absorben el agua y al hincharse en el intestino provocan contracciones que hacen que todo se mueva, también evitan el estreñimiento. Las semillas de lino se pueden comprar molidas o enteras; las venden en algunos supermercados y sobre todo en las tiendas de dietética.

Mi consejo es que antes de empezar el plan te abastezcas de frutos secos y semillas en bolsas grandes a buen precio de las que venden en las grandes cadenas, porque suelen salir más baratos que los paquetes pequeños de la tienda del barrio. Una vez abierto el paquete, ciérralo herméticamente con un clip y guárdalo en la puerta de la nevera. Una vez en contacto con el aire, o guardados en sitios donde haga calor, los frutos secos y las semillas pueden ponerse rancios.

La manera más económica de comprar frutos del bosque, como arándanos o frambuesas, es congelados. Como los congelan justo después de cogerlos, conservan cantidades muy correctas de vitaminas y de minerales, y también de fibra, por supuesto. Congelados son ideales para el batido de la mañana, porque al estar tan fríos dan una sensación más refrescante.

En este programa no hay alcohol ni cafeína, así que por ahí también puedes ahorrar. Calcula lo que sueles gastarte al mes en comprar vino y cerveza, súmale los cafés y las copas que te tomas en bares y restaurantes y verás cuánto puedes invertir en alimentos de mejor calidad durante un mes.

CASO PRÁCTICO

Peter

Edad: 53.

Profesión: Abogado.

Peso antes: 89,5 kilos.

Peso después: 85,5 kilos.

Objetivos: Estar sano. Tampoco iría mal adelgazar un poco.

Notas: Quería estar más sano y cuidarme más. Mi tío se murió de cáncer de estómago.

Antes de la puesta a punto, había veces en que cuando le pillaba el punto al vino podía tomarme cuatro copas en muy poco tiempo. Por las mañanas me tomaba toda la tetera de té negro, y no podía quitarme la mala costumbre de picar chocolate negro a las once de la mañana y a las cuatro de la tarde. A la hora de comer, me tomaba dos rebanadas grandes de pan con embutidos y una pieza de fruta, normalmente en la mesa de trabajo, y lo devoraba. No me sentaba bien, pero es lo que hacía.

Desde que hemos empezado mi mujer y yo la puesta a punto, también ha sido una oportunidad para implicarme más en la cocina. Antes cocinaba, pero había ido perdiendo la costumbre. Al principio parecía muy difícil. Empiezas pensando en todo lo que no puedes comer, pero gracias a las recetas enseguida me ha sentado bien la dieta. Delante de unas proteínas llenas de sabor, que te dejan saciado, y de un gran plato de verdura o de ensalada, lo que te preguntas es cómo vas a adelgazar comiendo tanto.

Hemos ido juntos al supermercado y hemos pasado mucho tiempo en la sección de verduras. Algunos pasillos ya ni los pisábamos, como el de los lácteos, el de los embutidos, el de las patatas fritas y el de las bebidas alcohólicas. Ha sido un cambio de rutina muy grande, pero a partir del momento en que tienes otra dirección, tampoco es para tanto.

La base de este programa son todas las cosas estupendas que puedes disfrutar, y el hecho de que una vez que empiezas no tienes la impresión de que te falte de nada. Yo no he tenido ansias de comer, ni a media mañana ni a media tarde.

A largo plazo, no pienso volver a la cafeína. Sin ella estoy menos crispado, más sereno y controlado. El alcohol lo beberé de otra manera: me tomaré una copa cuando piense «Mmm, cómo me apetece». No a trago limpio y por rutina. Eso ya no se lo quiero hacer pasar a mi organismo.

Beneficios: He perdido cuatro kilos. He tenido que ir a comprarme unos pantalones de una talla menos. ¡Por primera vez en diez años! También se me han pasado los ataques de estornudos después de las comidas, y disfruto cocinando.

Mi mejor consejo: La puesta a punto está bien hacerla con alguien, como tu pareja o un amigo. Hay muchas cosas nuevas y así os podéis animar mutuamente.

Estrategias para el éxito

Si no estás acostumbrado a cocinar, puede que al principio se te haga un poco cuesta arriba el plan, pero en cuanto le pilles el ritmo, te hayas hecho listas de la compra, hayas probado recetas nuevas, hayas llenado la nevera, hayas usado la batidora y hayas empezado a llevarte sobras para comerlas en el trabajo (¡pero no delante del ordenador!), o hayas encontrado alternativas a los sándwiches en el bar de la empresa o en las cafeterías del barrio, crearás nuevos hábitos que se incorporarán a tu nueva rutina.

La clave para que salga bien el programa es la planificación. Si empiezas sin estar preparado o sin visualizar cómo será la próxima comida, es posible que tropieces con el primer obstáculo. Si es tarde, y no tienes planeada o descongelada ninguna comida de las del programa, puede que el hambre acabe por hacerte tomar decisiones erróneas respecto a tu alimentación y te devuelva al punto de partida, en términos de salud.

Cuando estés en el trabajo, procura acostumbrarte a llevarte de casa comida fresca o fruta, y avisa a tus compañeros de que en las reuniones tú comerás lo que has traído en lugar de comprarte un bocadillo.

El siguiente consejo, en el fondo, es un último recurso, pero ¿has pensado en la posibilidad de tener alimentos de larga duración a mano, por si acaso? Podrías guardar en el cajón de la mesa de trabajo, o en el maletero del coche, un bote de alcachofas en aceite de oliva, una lata de sardinas, un bote de aceitunas, una manzana y una botella de agua de coco. Seguramente tendrás tus propias ideas sobre lo que podrías reservar para una comida de emergencia. No estoy diciendo que sea la manera de comer a diario, pero si te encuentras ante la disyuntiva de una pizza a domicilio a última hora de la noche o pasar por una gasolinera de camino a casa y comprarte unos fideos instantáneos, ya tendrás un respaldo secreto que te ayudará a no descarrilar. ¡Planifica para el éxito!

No hace falta que por este plan hibernes un mes entero y te pierdas todas las fiestas; lo que necesitas es una estrategia para los actos sociales. Yo he pasado por varios períodos de abstinencia y para esquivar los comentarios de «qué sosa eres» no hacía público que fuera abstemia. ¿Te has fijado en que si dejas de beber durante un mes por algún fin benéfico te felicitarán tus amigos, pero que si lo haces por salud ya será otro cantar? Normalmente, lo que hago es llegar diciendo que tengo mucha sed y pedir un vaso de agua. A partir de entonces, nadie se fija en que esté bebiendo agua con gas con una rodaja de limón.

Hoy en día es fácil consultar la carta de un restaurante por internet antes de salir de casa, lo cual te permite pensar qué pedirás antes de llegar al restaurante. Si no parece que la carta pueda adecuarse a tu plan de proteínas y vegetales, siempre puedes hacer una consulta por teléfono. En muchos sitios estarán encantados de hacerte un buen bistec a la plancha, o algo de pescado, y servirte una gran ensalada o un montón de verduras crujientes.

Si sabes que lo tuyo no es la fuerza de voluntad, plantéate pedirle a algún amigo que siga el plan al mismo tiempo que tú. Con tu media naranja, tu compañero de piso, un amigo, un compañero de trabajo o un vecino el viaje puede ser más divertido, y el hecho de apoyaros mutuamente puede incrementar las posibilidades de éxito. A nivel práctico, hasta podrás ahorrar

tiempo cocinando para varios días e intercambiando algunas raciones con el amigo o vecino en cuestión, sin tener que hacer dos comidas distintas. También podéis compartir recetas e ideas.

Si necesitas más ayuda para no desviarte del buen camino, dale al Me gusta de la página de Facebook de este libro. Es un grupo de apoyo *online* que puede ser de gran utilidad para intercambiar estrategias y recetas y para conversar con gente que comparte objetivos similares.

CASO PRÁCTICO

Marion

Edad: 57.

Profesión: Productora creativa.

Peso antes: 67 kilos.

Peso después: 64 kilos.

Objetivos: Estar más sana y adelgazar un poco. Tengo síndrome del colon irritable, y quería ver si *Pon a punto tu intestino* me ayudaría a que funcionase mejor mi sistema digestivo.

Notas: Antes de la puesta a punto tomaba tres copas de vino cada noche. Tenía la costumbre de beber vino mientras preparaba la cena. Es curioso, lo del vino; en el fondo, es algo mental. Al empezar con el programa, el vino se ha vuelto secundario, por lo centrada que estaba en la dieta y en hacer algo bueno para mi salud. No comía solo por comer: me alimentaba.

En mi caso, la mayor dificultad ha sido planificar y organizarme. He fotocopiado los planes de comida del libro y la lista de alimentos que se podían comer, y los he colgado en la pared de la cocina. He usado muchas recetas del libro, también he adaptado algunas de mi propia cosecha.

El plan lo he hecho con mi marido. Poco después de empezar publiqué una consulta sobre el tamaño de las raciones en la página de Facebook, porque comíamos mucho; comíamos más que antes, pero el caso es que los dos adelgazábamos.

Ahora ya no tengo SII. ¡Es la primera vez que no padezco de diarrea desde los quince años! La verdad es que tengo ganas de mantener este estilo de alimentación a más largo plazo. Al vino volveré, pero solo los fines de semana, no entre semana, eso seguro que no, y para darme un capricho. Probaré pan de masa madre, para ver si el gluten vuelve a provocar los síntomas del SII. Si veo que reaparecen, me plantearé eliminarlo a largo plazo.

Para nosotros el plan ha sido una revelación. Lo hemos disfrutado mucho, de verdad.

Beneficios: Ha sido la primera vez en 42 años que me ha dado un respiro el SII, y he perdido tres kilos. Los últimos tres días del plan los he pasado en París, y todos mis amigos me han dicho que me veían cambiada, muy saludable y con muy buen aspecto.

Mis mejores consejos: Procura organizarte durante la semana antes de empezar. Prepara algunas de las novedades, como guardar patatas hervidas en la nevera y hacer el pan de plátano. Empieza la semana con un pollo asado, porque así tienes resuelta la base de las comidas de los tres días siguientes.

Preguntas frecuentes

La página de Facebook de *Pon a punto tu intestino* [www.facebook.com/TheGutMakeover] es nuestra comunidad *online* para recibir consejos, hacer preguntas y compartir trucos y testimonios de éxito. De todos modos, he recopilado algunas de las preguntas más frecuentes, que reproduzco a continuación. Pero insisto, ¡visita nuestra página!

¿Las patatas frías cuentan en mis porciones diarias de hortalizas?

Ya sabemos todos que las patatas son vegetales. Yo misma las recomiendo para el plan (ver página 116), pero aconsejo no contarlas entre las siete verduras al día, para animarte a usar el recuento con hortalizas y frutas de colores más vivos y hacer hincapié en ampliar la variedad.

¿Puedo tomar café o té descafeinados?

Muchas bebidas descafeinadas son sometidas a un proceso suplementario de extracción de la cafeína y suelen seguir conteniéndola en pequeñas cantidades. El objetivo de este plan es que tomes alimentos y bebidas naturales sin procesar. Por eso, durante este mes es preferible buscar otras opciones: el té rooibos, por ejemplo, es un buen sustituto del té negro. Como sustituto del café también puedes probar la achicoria en polvo con leche de almendra sin endulzar. Algunos participantes en la puesta a punto dicen que les ha sido más fácil, y más placentero, adoptar bebidas completamente nuevas. Me he fijado en que el mundo de las infusiones ha avanzado mucho desde la época en que solo las había de fruta o menta; ahora se venden mezclas bastante interesantes.

Entre los entrantes pones ensaladas de hojas amargas y piña. ¿Puedo hacer una ensalada más grande con hojas amargas y piña y convertirla en plato único?

He propuesto incorporar siempre que sea posible hortalizas y frutas como primer plato, no solo porque ayudan a digerir, sino porque es otra manera muy práctica de disfrutar incorporando otra porción de vegetales. Por otra parte, comer un entrante entre semana, cuando a muchos ni se nos pasaría por la cabeza, permite dar un toque especial a las comidas en cuestión de minutos. Pero sí, siempre se puede duplicar la cantidad y añadir una ración de proteínas, como pescado en conserva o salmón ahumado, y convertirlo en plato único.

¿Qué hago si en la puesta a punto no quiero adelgazar, pero sí todos los otros beneficios para la salud?

- No apliques el ayuno nocturno de 12 horas.
- Pica frutos secos y fruta entre la comida y la cena, y en caso de necesidad, también a media mañana.
- Sé más generoso con los aceites y las grasas al cocinar, e incluye más alimentos grasos en el plan, como frutos secos y semillas, aguacates y leche de coco. Durante la segunda semana, sé más generoso con el Roquefort y la mantequilla.

Me he fijado en que después de la primera semana no estoy especialmente hambriento, ni siquiera cuando han pasado varias horas desde el desayuno. ¿Tengo que intentar comer proteínas a la hora de comer, aunque solo me apetezca una sopa de verdura o una ensalada ligera?

Durante la primera semana del plan es importante tomar proteínas en todas las comidas, porque así se estabilizan los niveles de azúcar en la sangre y te sientes saciado durante muchas horas. Así hay más probabilidades de que tenga éxito el plan, porque disminuye el riesgo de que te entren ataques de hambre y elijas mal lo que comes.

Muchos de los que han hecho la puesta a punto dicen que después de una semana comiendo proteínas en todas las comidas, a la vez que se reducen los azúcares y los cereales, los niveles de hambre caen en picado, y hay quien asegura, para su sorpresa, que no tiene nada de apetito. Si es tu caso, ajusta el tamaño de las raciones a la reducción del apetito. Una manera de hacerlo, por ejemplo, es limitar la carne o el pescado a una de las comidas del día, y elegir para la otra una sopa o una ensalada ligera, con unos cuantos frutos secos o semillas por encima.

Soy vegetariano. ¿También puedo hacer la puesta a punto?

Este plan se basa en la alimentación de los cazadores-recolectores, que son los pueblos con el microbioma más envidiable, lo cual les permite eludir gran parte de las enfermedades no contagiosas que asolan el mundo occidental, como la obesidad, la diabetes, las enfermedades coronarias o el cáncer. Es muy probable que tenga mucho que ver con la enorme variedad de verduras que consumen.

Comer una gran variedad de verduras y frutas durante el programa de *Pon a punto tu intestino* puede fomentar la salud intestinal, y si eres vegetariano, y aún no has llegado a esas cotas, puede ser una manera de mejorar tu salud. En el programa básico no tienen cabida las legumbres, como garbanzos, lentejas, judías pintas, etc., ni el tipo de soja o micoproteínas muy procesadas que se encuentran en los supermercados convencionales. Durante las primeras dos semanas, como fuentes de proteínas puedes tomar huevos, frutos secos y semillas. En las semanas tres y cuatro (la fase de REINOCULACIÓN), incorporarás la mantequilla a las recetas, para que no decaiga la

reparación, e introducirás las bacterias del kéfir de leche fermentada y el queso Roquefort, que al contener proteínas también los pueden disfrutar los vegetarianos. Asimismo, en esta fase de REINOCULACIÓN se puede incorporar un poco de soja fermentada, como el tempeh (ver página 121). En la página 184 he incluido una receta que lo usa.

Si eres vegetariano, durante la segunda mitad del programa (semanas tres y cuatro) también puedes empezar a reintroducir las legumbres, aunque conviene hacerlo poco a poco, para evitar la hinchazón. Empieza con una cucharada de hummus, y al día siguiente añade un poco más. Usa las legumbres en sopas y guisos, para que estén bien cocidas y sean más fáciles de digerir.

CASO PRÁCTICO

Sara (vegetariana)

Edad: 31.

Profesión: Relaciones públicas.

Peso antes: 55 kilos. **Peso después:** 51 kilos.

Objetivos: Yo nunca había hecho «régimen». De este programa me atrajo que tuviera tantos beneficios para la salud. Hacía años que tenía la sensación de que se me irritaba el estómago por muchas cosas, pero no me he dado cuenta de lo grave que era hasta empezar la puesta a punto. Yo creía que mis problemas digestivos no eran muy intensos, pero vivía incómoda. Siempre me encontraba hinchada, y a veces parecía que estuviera embarazada de seis meses. También tenía migrañas.

Nada más empezar la puesta a punto, ya me he encontrado mejor. Café no tomo, así que el mono de la cafeína no me ha dado dolores de cabeza. He notado enseguida que se me pasaba la hinchazón y que no me encontraba tan pesada. Tampoco tenía esos bajones de la tarde, en los que me tomaba unas galletas y luego, al llegar a mi casa, necesitaba un gran cuenco de pasta. Esa reacción emocional a la comida ha desaparecido enseguida. Te cambia la vida sentirte tan cómoda, y tampoco ha estado nada mal adelgazar algunos kilos.

Las primeras dos semanas, al ser vegetariana, tenía menos opciones proteicas, así que me he centrado en los frutos secos y las semillas, aparte de los huevos. Desayunaba cebolla, ajo, pimiento, lima y espinacas con un par de huevos rotos por encima, y así tenía fuerzas para toda la mañana. A la hora de cenar me tomaba un puñado de almendras u otros frutos secos o semillas, por las proteínas. Durante la segunda mitad del plan he usado tempeh de soja fermentada, también por las proteínas. Aunque en la segunda mitad se pudiera añadir kéfir y queso Roquefort, como fuente de proteínas, yo les tengo aversión a los lácteos. Lo que sí he incorporado son algunas legumbres: he probado cantidades moderadas de lentejas en las sopas, y una noche probé las judías negras en una receta mexicana con guacamole, aunque no he repetido porque me provocó hinchazón.

Puede que al final del plan vaya aumentando gradualmente las legumbres en mi dieta, aunque las introduciré muy despacio, vigilando los síntomas, para saber cuáles me sientan bien. Luego adaptaré mi dieta en consonancia. No sé si me ha ayudado mucho suprimir el gluten. Lo reincorporaré un par de días, para comprobar si es un desencadenante del malestar.

Beneficios: He bajado una talla, mi hinchazón crónica ha desaparecido y ya no tengo migrañas.

Mi mejor consejo: Si eres riguroso en lo de comer y cenar bien, se te pasan de golpe los antojos.

¿Qué aconsejas al hacer la compra y pasearte por el supermercado?

Cuanto más corta sea la lista de ingredientes, mejor. Si no la entiendes, no lo compres. Este plan se centra en alimentos naturales. A mí me gusta mirar los ingredientes de los envases del supermercado y pensar: «¿Esto, si lo hiciera yo misma, lo usaría?». Una buena manera de conservar los alimentos sin tener que añadir nada artificial es congelarlos.

¿En las 20-30 variedades semanales de hortalizas y frutas están incluidos los frutos secos y las semillas?

Son vegetales, por supuesto, pero yo propongo no incluirlos en el recuento, por su alto contenido en grasas, y porque cuanto más podamos centrarnos en los colores intensos y la fibra, mejor. En lo que más tenemos que poner el acento la mayoría es en el aspecto vegetal de la dieta.

¿Puedo usar verduras o frutas congeladas?

¡Sí! Son alimentos muy ricos en fibra, y como suelen congelarse justo después de cogerlos, conservan gran parte de sus nutrientes. Los guisantes congelados, por ejemplo, pueden aportar una buena porción de las siete diarias. Los frutos del bosque congelados son más baratos que los frescos, y va muy bien incorporarlos sin descongelar a los batidos.

¿Y si tengo una semana de mucho trabajo

y me veo obligado a comer lo que encuentre?

Desayuno: Compra todo lo que necesites para los batidos matinales y guárdalo. La leche de almendra sin endulzar o el kéfir son de caducidad bastante larga, y se pueden tener a punto en la nevera. Para los batidos podrías comprar fruta congelada; así te ahorras pelar y cortar, o no te arriesgas a que se te pasen entre una compra semanal y la siguiente, si compras solo una vez por semana. Añade frutos secos y/o semillas al batido, por las proteínas y las grasas saludables, que te mantendrán saciado durante algunas horas.

Comida: Hay que reconocer que las típicas tiendas de veinticuatro horas suelen estar llenas de comida beis –pastas, sándwiches, patatas fritas y refrescos con gas–, pero muchas grandes cadenas han empezado a simpatizar con el deseo de comer fresco y sano, y suelen tener macedonia fresca, por ejemplo. Ve a la parte de la tienda donde no están los sándwiches y cómprate un bote de aceitunas, unos pimientos asados y unas pechugas de pollo o un poco de salmón ahumado. No te olvides del agua de coco.

Cena: Cocina con antelación para cenar de noche en casa –la fuente de buenas comidas será tu nevera–, pero si te has quedado sin nada y tienes que ir al súper, busca algo proteico y vegetal que no lleve muchos ingredientes (es decir, con menos ingredientes procesados o artificiales).

Otra opción es cenar un batido, verde, por ejemplo; así tomas muchas plantas y la proteína de unos cuantos frutos secos y semillas. Luego puedes abrir una lata de caballa o de salmón ahumado y tomártela con un par de remolachas cocidas y troceadas del supermercado.

Si sales de noche, acuérdate de comer antes; de ese modo se reduce el riesgo de pasar un hambre canina y tomar malas decisiones alimenticias porque solo te hayan dado queso y vino.

Durante los primeros dos días de la puesta a punto me he sentido más hinchado de lo habitual. ¿A qué se debe?

Puede que en total comas muchas más hortalizas que de costumbre. El sistema digestivo puede tardar un poco en adaptarse a un nuevo estilo de alimentación. Por otra parte, hay personas cuyo intestino al principio es un poco sensible a los alimentos prebióticos, como los plátanos (ver la lista completa en la página 135). Si a ti te hinchaban, introdúcelos muy poco a poco en la dieta.

Si perteneces al 30 por ciento de la población potencialmente sensible al gluten, es posible que notes que tu aparato digestivo tarda un tiempo en asentarse después de haber suprimido de la dieta el gluten y otros cereales a los que reaccionabas. Mientras el intestino se sobrepone al impacto de la novedad, puede sufrir estreñimiento y un poco de hinchazón temporal. En tal caso, ve aumentando gradualmente las porciones vegetales –sobre todo las prebióticas–, y no te olvides de hidratarte con agua e infusiones.

Si ves que has estado todo un día sin ir al baño, echa cada mañana en el batido dos cucharadas grandes de semillas de lino o de chía, cuyo efecto es laxante.

La mayoría de la gente dice que con este plan

le ha sido fácil adelgazar. ¿Y si a mí no me pasa?

En primer lugar, cuanto más te ciñas a los principios, mejores resultados obtendrás en lo que se refiere al peso. Si a mitad del plan, cuando te peses, no has empezado a adelgazar, relee la segunda y la tercera parte del libro, y asegúrate de que lo estás siguiendo correctamente. ¿Estás ayunando doce horas cada noche, por ejemplo? ¿Te abstienes de picar entre horas? ¿Sigues una alimentación suficientemente variada, evitando comer cada día lo mismo a mediodía, por ejemplo, e introduciendo mucha variedad y muchos colores en todas las comidas? ¿Comes relajado y masticas despacio, para que tenga tiempo de actuar la señal de saciedad y no comas más de lo que necesitas? ¿Comes bastantes proteínas en cada comida para sentirte saciado y llegar a la siguiente sin picar? ¿Evitas por completo el alcohol? ¿Lees con bastante atención las listas de ingredientes? ¿Sigues comiendo algo que lleve cereales o lácteos? Durante estas cuatro semanas tienes que seguir el plan lo más a rajatabla que puedas, no al 80 por ciento. Si tienes un desliz accidental, reintégrate al plan lo antes posible, por supuesto, pero ten en cuenta que desde un punto de vista general, de peso y de salud, cuatro semanas es muy poco, sobre todo si hacía tiempo que no disfrutabas de una salud óptima. A veces el punto de inflexión llega después de una pequeña adaptación al plan, y a partir de entonces se empieza a adelgazar. En ciertos casos, puede haber algún alérgeno alimentario que actúe como una barrera contra el adelgazamiento, y al descubrirlo se empieza a perder peso. Si comes algo que tu cuerpo considera un invasor, por ejemplo, puede producirse una inflamación sistémica, que bloquee el peso. Yo he visto ejemplos, como el de una mujer que llevaba dos semanas con el plan y no entendía que su peso siguiera inamovible. Mantuvimos una larga conversación durante la que me reveló que al comer frutos secos se notaba hinchada. Los eliminamos de su dieta y bajó de peso. Cada persona es un mundo. Casi cualquier alimento puede ser como aceite al fuego para un determinado organismo. ¡En otro cliente, el desencadenante era el pollo! Ya dicen que lo que a uno lo cura, a otro lo mata... Los desencadenantes más comunes ya están descartados del programa, así que si uno de ellos es el tuyo, te quitarás kilos de encima a gran velocidad. Otros posibles sospechosos, como ya hemos visto, son los frutos secos o, para algunas personas, las semillas o los huevos. También podrían ser el apio o las setas. Si no te ayuda suprimirlos de la dieta, anota todo lo que comas durante unos días, y estate atento a las posibles pautas y a cuál podría ser tu desencadenante (ver página 258). Si ves que empeora algún problema de piel, que se agudiza algún dolor o que digieres peor que antes, puede que el alimento en cuestión te esté diciendo algo, y que sea el origen de que no adelgaces, a causa de la inflamación que te provoca. Suprime durante una semana el alimento nocivo y comprueba si se desencalla la pérdida de peso.

¿Por qué en este plan no hay reglas fijas

sobre control de raciones?

Cada persona es diferente. No tendría sentido dar a entender que el hombre medio come equis, o la mujer media griega. Pero ¡si la persona media no existe! Tal persona tiene un trabajo activo y tal otra, sedentario. Tal persona que está leyendo este libro mide 1,95, y tal otra 1,50. Los genes de una persona le permiten comer muchas grasas saturadas, como las de la mantequilla, y las

variantes genéticas de otra provocan que las grasas saturadas le hagan ganar peso. Por cierto, las grasas saturadas son las que tienen forma sólida a temperatura ambiente. De lo que trata este plan es de que comas una dieta a base de alimentos naturales durante cuatro semanas, los tipos de comida que estamos hechos para comer. El punto de partida es suprimir los alimentos falsos o procesados, que no están hechos para nadie, como las grasas trans, el azúcar y una enorme cantidad de cereales blancos refinados y de estimulantes, como el alcohol y la cafeína, en favor de una alimentación rica en hortalizas y frutas y llena de color y fibra, con carnes de ganado alimentado con hierba, pescados que no sean de piscifactoría, huevos, frutos secos y semillas (para quien las tolere). Haz el favor de llenar tu plato de alimentos que se coman con gusto; utiliza aceite de oliven virgen extra y aceite de coco y, en las últimas dos semanas, mantequilla de vacas alimentadas con hierba, si la toleras. Es muy importante incluir el aceite y las grasas buenas tanto en la cocina como en las ensaladas y los platos, porque te saciarán hasta la siguiente comida. También son buenas para el cerebro, ya que tanto el aceite de oliva como el de coco tienen propiedades antiinflamatorias. Pueden marcar la diferencia entre sentirse satisfecho y disfrutar del sabor de las comidas o aburrirse de este plan. De igual forma estas grasas pueden ayudarte a absorber las vitaminas de las verduras que comas, lo cual hará que te encuentres mejor. Lo más importante sobre las porciones del plan es comer despacio y masticar bien, para saber cuándo hay que dejar de comer. Así comerás la cantidad más adecuada para la persona que eres, distinta a cualquier otra, y tu microbioma recibirá la nutrición que necesita. Se trata de un estilo de alimentación basado en la abundancia, no en las privaciones, así que... ¡a llenar el plato con lo que te sienta bien y a disfrutar!

Resumen

Ahora que conoces los tipos de ingredientes que usarás durante estas cuatro semanas, vamos a ver unas cuantas recetas. Puedes usar las listas de ingredientes de las páginas 128-135 para crear recetas propias, o introducir alguna que otra adaptación sencilla en las que ya tengas de antes. También espero que las recetas de ese libro te animen a probar nuevos platos.

Tercera parte

Recetas y menús

Introducción

Ahora que has leído la convincente argumentación científica en la que se basa *Pon a punto tu intestino*, aquí tienes las pautas del plan de cuatro semanas para transformar tu salud intestinal. Durante la puesta a punto disfrutarás de tres deliciosas comidas al día, repletas de nutrientes y de una enorme variedad, sin tener que contar calorías ni pasar hambre. Hay desayunos compuestos por huevos, «panes» de plátano y nuez, batidos «cremosos» de nueces y frutas y algún que otro *smoothie* verde, para que no falte. Las comidas y las cenas se caracterizan por su variedad, desde currys de cordero o tailandeses hasta ensaladas de patata, pasta a la boloñesa y ensalada niçoise, pollo al horno con verduras a mansalva, albóndigas con almendras, pimientos al horno con un buen chorro de aceite de oliva virgen extra, ensaladas calientes, zanahoria rallada al horno con nueces y salteados de colores vivos, por dar solo algunos ejemplos. En todas las comidas hay mucha verdura, y también algo de fruta, siempre con las más deliciosas y atractivas cocciones y con los mejores condimentos, hierbas y especias, para que la vida no deje de ser interesante ni satisfactoria.

¿Ya se te hace la boca agua? Pues empecemos.

Desayunos líquidos

Un desayuno líquido puede ser muy fácil de preparar y sentar la mar de bien por la mañana, sobre todo si no tienes mucha hambre. A veces pasa mejor un desayuno en vaso que algo que haya que masticar.

Smoothie vegetal Fases ① y ②

Para 2 personas

Este *smoothie*, que en realidad es un batido o una crema de verduras fría, está muy bueno, además de ser una manera práctica de tomar fibra y una gran variedad de vegetales en un solo trago. Se le añaden almendras a causa de su contenido en proteínas y en grasas buenas, que te harán estar saciado durante más tiempo. El jengibre y la menta son antiinflamatorios. Si no acabas de verle la gracia al sabor de esta bebida, pero quieres darle una oportunidad, tomarlo con pajita disimula bastante el sabor, aunque personalmente, con la chispa del jengibre y de la lima, a mí este mejunje me gusta.

- 2 tazas de col kale, o espinacas, lavadas
- 1 taza de agua filtrada
- 1 naranja pelada
- ½ taza de almendras
- 3 hojas de menta fresca
- 1 lima exprimida
- ¾ de jengibre fresco rallado

Pon todos los ingredientes en una batidora y mezcla.

Truco: Si tienes tiempo, deja las almendras en remojo durante la noche, más fácil triturarlas (para la batidora) y digerirlas (para ti).

Batido verde Fases ① y ②

Para 2 personas

- 2 puñados de col kale, o espinacas, lavadas
- 1 bulbo de hinojo picado
- 2 kiwis maduros
- 1 manzana
- ¼ pepino
- 1 trozo pequeño de jengibre fresco sin pelar

½ lima pelada
1 puñado de hojas frescas de menta
1 taza (250 ml) de agua filtrada

Mete todos los ingredientes en la batidora y tritúralos hasta que no haya grumos. Prueba la textura. Si quieres que el batido no sea tan espeso, añade más agua para diluirlo. Bébelo enseguida, antes de que se separen los ingredientes.

Batido para el desayuno
con frutos secos y sin lácteos Fases ① y ②

Para 2 personas

¾ taza de leche de almendra sin endulzar
½ taza de frutos del bosque congelados
½ plátano
1 cucharada de semillas de lino molidas

Mezcla todos los ingredientes en la batidora hasta que no haya grumos y bébelo enseguida. Si lo dejas, el batido se irá espesando a medida que se hinchen las semillas de lino, y tendrás que comértelo con una cuchara.

Después, bebe un vaso de agua para facilitar la digestión del lino.

Batido de kéfir
y piña para el desayuno Fase ②

Para 1 persona

Si tienes prisa, usa la piña ya cortada que venden en la sección de refrigerados del supermercado.

¾ taza de kéfir de leche entera (ecológica, a poder ser, de leche de vaca o de cabra)
1 taza de piña fresca cortada
1 trozo de jengibre fresco pelado de 2 cm aprox.
1 cucharada de semillas de lino molidas o de chía

Pon todos los ingredientes en la batidora y tritúralos hasta que no haya grumos. Bébelos enseguida, antes de que se separen los ingredientes.

Después, bébete un vaso grande de agua para facilitar la digestión de las semillas de chía o de lino.

Truco: Si tienes tiempo, deja las semillas de chía toda la noche en remojo para que se trituren más fácilmente.

Kéfir y frutos del bosque Fase ②

Para 1 persona

$\frac{3}{4}$ taza de kéfir de leche entera (ecológica, a poder ser, de
leche de vaca o de cabra) 1 taza de frutos del bosque frescos o congelados, los que más
te gusten $\frac{1}{2}$ plátano
2 cucharadas de semillas de chía o de lino trituradas
1 trozo de jengibre fresco de 1 cm aprox.

Mezcla todos los ingredientes en la batidora y bébelo enseguida, antes de que se separen los ingredientes.

Truco: Si tienes tiempo, deja las semillas de chía toda la noche en remojo para que se trituren más fácilmente.

Desayunos no líquidos

Huevos revueltos con espinacas y patatas Fases ① y ②

Para 1 persona

Las patatas frías, alimento con almidón resistente, añaden un prebiótico a este plato. Recalentando muy suavemente patatas nuevas frías, se mantiene lo que se conoce como almidón resistente, ¡aunque eso no te da permiso para convertir la puesta a punto en una dieta a base de patatas fritas!

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 patatas nuevas pequeñas, previamente hervidas, enfriadas y cortadas a dados (con o sin piel)
- 1 puñado grande de espinacas lavadas
- 1 huevo grande batido
- Sal marina

Pon el aceite a calentar en una sartén a fuego medio. Incorpora un momento las patatas. Añade las espinacas y remueve un par de minutos hasta que se hayan reblandecido. Incorpora el huevo, mezclándolo con las patatas y las espinacas, hasta que cuaje. Sazona al gusto con sal marina y sirve.

Huevos revueltos con salmón Fases ① y ②

Para 1 persona

- 2 lonchas de salmón ahumado
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (fase 1)

o

- 1 ½ cucharada de mantequilla tradicional o clarificada (fase 2) 2 huevos medianos batidos

Corta las lonchas de salmón en tiras finas.

Pon el aceite a calentar en una sartén a fuego medio, incorpora los huevos y el salmón y no dejes de remover hasta que se haya cuajado el huevo y haya cambiado un poco el color del salmón.

Salmón salvaje y aguacate Fases ① y ②

Para 1 persona

- 1 aguacate maduro, pelado y en rodajas

2 lonchas de salmón salvaje ahumado
½ limón
Pimienta negra recién molida

Distribuye el aguacate y el salmón en un plato, exprime el limón por encima y echa pimienta al gusto.

Pan de plátano y arándanos **para el desayuno** Fases ① y ②

Para 1 pan

Hazlo el fin de semana y tenlo preparado todas las mañanas del resto de la semana, así tendrás a mano algo delicioso cuando necesites preparar un desayuno rápido. Si por la mañana necesitas más proteínas para funcionar, una rebanada de este pan queda muy bien como acompañamiento de algún batido. Por su color oscuro, los arándanos aportan un chute suplementario de polifenoles para alimentar a las bacterias buenas del intestino.

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
2 tazas de nueces
1 taza de almendra molida
2 cucharaditas de levadura en polvo sin gluten
1 plátano maduro
2 puñados de arándanos
3 huevos grandes
2 cucharadas de miel

Unta un molde rectangular con un poco de aceite de oliva, usando papel de horno. Precalienta el horno a 180°C.

Tritura las nueces con la batidora. Mezcla las nueces molidas en un cuenco con la almendra molida y la levadura en polvo.

Pon en la batidora el plátano, los huevos, el aceite de oliva restante y la miel, y mézclalo todo hasta que esté bien desmenuzado. Añade la mezcla húmeda a la seca, y remueve con una cuchara de madera. Añade los arándanos y remueve.

Vuelca la masa en el molde y hornéala 30 minutos, o hasta que al clavar un pincho en la mezcla salga limpio.

Sácalo del horno, desmóldalo y deja que se enfríe.

Caviar de chía

Va muy bien para desayunar, con fruta fresca, frutos secos y semillas por encima, pero está igual de delicioso como postre.

1 taza de leche de almendra sin endulzar (fase 1) o de kéfir de leche (fase 2) 2 cucharadas de semillas de chía

Mezcla los ingredientes en un cuenco o en un vaso grande y ponlo en la nevera.

Cada 15 minutos, durante dos horas, abre la nevera y remueve el caviar. Al final debería tener una consistencia suave y perlada, deliciosa como postre con el acompañamiento de una ración de frutos del bosque o un par de rodajas de mango fresco.

Comidas y cenas

Esta sección da ideas para preparar comidas más sustanciosas y adaptadas al programa. Algunas se pueden hacer rápidamente a la hora de comer; otras, en cambio, son ideales para una buena cena (como primer o segundo plato), y a su vez pueden proporcionar sobras deliciosas para la comida del día siguiente.

Ensalada de endivias y manzana Fases ① y ②

Para 1 persona

Al ser un poco amargas, las endivias pueden estimular la producción de ácido gástrico, que ayuda a la digestión. Las manzanas tienen propiedades prebióticas que ayudan a que prolifere la flora intestinal.

2 corazones de endivia lavados y cortados
1 manzana pelada, sin corazón y en rodajas
1 puñado de nueces trituradas

Para el aliño:

½ limón exprimido
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 diente de ajo pelado y cortado fino

Combina todos los ingredientes de la ensalada en un cuenco. Mezcla con un tenedor los ingredientes del aliño en un vaso, y viértelo despacio en la ensalada.

Endivias, piñones Fase ① sin queso **y Roquefort** Fase ② con queso

Para 2 personas

Durante las primeras dos semanas, prepara esta ensalada sin el Roquefort. Durante la segunda mitad del plan se puede incorporar el queso para potenciar las bacterias intestinales.

3 cabezas pequeñas de endivia roja o verde, lavadas y cortadas 1 ½ cucharadas de mantequilla (no margarina)
¼ - ½ taza de piñones

Guindilla seca en copos al gusto (opcional)
Sal marina en escamas
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
½ limón exprimido
1 trozo de Roquefort del tamaño de una caja de cerillas (solo en la segunda mitad del plan)

Pon las endivias en un cuenco.

Derrite la mantequilla en una sartén a fuego medio. Añade los piñones y adereza con la guindilla en copos (si la usas) y la sal marina. Remueve los piñones, para que se impregnen bien de la mantequilla y el aderezo. Mantén la sartén al fuego hasta que se doren los piñones. Cuidado, que es fácil que se quemen.

Esparce los piñones calientes por encima de las endivias y aliñalo todo con el aceite de oliva y el zumo de limón. Si usas queso, desmenúzalo por encima.

Sirve de inmediato.

Ensalada de naranja de Mario

Mi amigo italiano Mario y su mujer Denise nos invitaron hace poco a su fantástica cabaña de Londres, a orillas del Támesis, justo cuando estaba escribiendo este libro. Él cocina muy bien. Su especialidad es hacer pizzas en su horno de 350° C. Les habíamos dicho que estaríamos encantados de ir a visitarlos. Luego soltamos la bomba del sin gluten, pero Mario preparó una comida espléndida sin inmutarse. El primer plato fue esta receta italiana que contiene los ingredientes perfectos para estimular la producción de ácido gástrico y facilitar la digestión: un ejemplo perfecto de cocina cultural y de la auténtica dieta mediterránea, que tan bien sienta al aparato digestivo. Después de esta ensalada nos sirvió a cada uno una lubina al horno.

Puedes usar aceitunas kalamata u otras variedades de aceitunas negras.

2 naranjas grandes peladas, abiertas en mitades y cortadas en medias lunas
1 cebolla roja pelada y cortada en medias lunas finas
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de aceitunas kalamata sin hueso y troceadas
1 lata pequeña de anchoas en aceite de oliva troceadas

Mezcla los ingredientes en un cuenco de ensalada y sirve de inmediato.

Triple verdura Fases ① y ②

Para 2 personas

Siendo tan importante que cada comida contenga la mayor variedad posible de verduras, ¿por qué usar solo una, si casi con el mismo esfuerzo puedes matar tres pájaros de un tiro? Este plato va genial para incorporar a tu dieta un prebiótico como el puerro.

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 trozo de jengibre fresco pelado y rallado o picado de 1 cm
aprox. 1 diente de ajo pelado y picado
- 1 puerro lavado y cortado en rodajas
- 1 ¼ tazas de guisantes dulces con la punta gruesa de la vaina
cortada 100 g de espinacas lavadas
- 1 chorro de salsa tamari (solo en la fase 2)

Pon el aceite a calentar en una sartén, con el jengibre y el ajo. Añade el puerro y remueve hasta que esté blando. Añade los guisantes dulces y las espinacas, y sigue removiendo hasta que se reblandezcan las espinacas. Añade un chorro de salsa tamari y sirve.

Sopa de calabaza y boniato espolvoreada con nueces y guindilla Fases ① y ②

Para 4 personas

Esta receta es ideal para aumentar los niveles de vitamina A. Es importante para fortalecer el revestimiento intestinal y se encuentra en los pigmentos naranjas de las verduras. También es importante el caldo de pollo, que contiene colágeno. Si no tienes mucho caldo en la nevera, diluye el que te quede con agua hirviendo; a falta de caldo puedes usar solo agua hirviendo, aunque cuanto más caldo haya, mejor, no solo por el colágeno, sino porque te saciará más que solo agua.

Para la sopa:

- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla roja pelada y picada
- 1 diente de ajo pelado y picado
- 700 g de calabaza moscada y boniato (si no tienes tiempo, en los supermercados los venden ya cortados)
- 2 tazas de caldo de pollo o de agua, o una mezcla de ambas cosas.
- Sal marina
- Pimienta negra recién molida

Para el aderezo:

- Una pizca de sal marina y de pimienta negra recién molida Nueces peladas y en mitades (10 mitades por persona)
- Copos de guindilla seca para espolvorear

Pon el aceite de oliva a calentar en una sartén, a fuego medio, y sofríe la cebolla y el ajo picados hasta que estén blandos y un poco transparentes.
Añade la calabaza moscada y el boniato y sofríelos hasta que estén blandos.

Incorpora el caldo/agua y deja hervir a fuego lento durante 20 minutos, parcialmente tapado, hasta que la calabaza y el boniato se deshagan al pincharlos con un tenedor.

Mientras tanto, pasa las nueces por la sartén, espolvoreándolas con una pizca de guindilla en copos y de sal marina, hasta que estén calientes y aromáticas.

Pasa la sopa por la batidora y añade sal y pimienta recién molida al gusto. Antes de servir, esparce las nueces por encima.

Sopa de pimientos y tomate al horno Fases ① y ②

Para 4 personas

Puedes servirlo como entrante de la cena, para aumentar el recuento de verduras o como plato principal a mediodía, esparciendo semillas como fuente de proteínas. Si estás en la segunda fase del plan, desmenuza por encima un trozo de Roquefort del tamaño de una caja de cerillas.

- 5 tomates grandes
- 2 pimientos rojos, morrones o italianos (los alargados y puntiagudos)
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 diente de ajo pelado y picado
- 1 $\frac{3}{4}$ tazas de caldo de pollo o agua calientes
- Sal marina y pimienta negra recién molida

Precalienta el horno a 220° C.

Pon los tomates y los pimientos en una bandeja de horno y echa por encima una cucharada de aceite de oliva virgen extra. Déjalos en el horno durante 20-30 minutos, hasta que se formen burbujas en la piel, y sácalos.

Pon los pimientos en una cazuela fría tapada y déjalos enfriar unos 15 minutos; así se suelta la piel y es más fácil pelarlos. (Hay gente que sin piel los digiere mejor. Si no tienes problemas con digerir las pieles, y no te repiten, puedes saltarte este paso.) Pela los pimientos y quita las semillas y los tallos.

Cuando se hayan enfriado un poco los tomates, retira la piel.

Calienta el aceite de oliva restante en una sartén a fuego medio. Añade las cebollas y el ajo y sofríelos unos 5 minutos. Incorpora los pimientos y los tomates sin dejar de remover. Añade el caldo (o el agua, si no tienes caldo) y déjalo entre 5 y 10 minutos a fuego lento.

Pasa la mezcla por una batidora potente, sazona al gusto y sirve.

Gazpacho Fases ① y ②

Para 4 personas

Esta sopa fría de tomate, se puede servir en vaso como entrante. Viene a ser una ensalada licuada, fácil de preparar, y que se puede guardar un par de días en la nevera, disponible a cualquier hora como inyección rápida de verduras.

- 400 g de tomate
- ½ cebolla roja pelada y picada
- ½ pepino mediano
- 1 diente de ajo pelado y picado
- 1 pimiento rojo sin semillas y picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- Sal marina al gusto
- Un chorrito de tabasco (opcional)

Pasa todos los ingredientes por la batidora y guarda el resultado en una jarra en la nevera, hasta que esté listo para servir. Si te ha quedado demasiado espeso puedes añadir un poco de agua o unos cubitos de hielo, para que tenga más consistencia de sopa.

Ensalada alemana de patata Fases ① y ②

Para 4 personas

Si las ensaladas de patata te parecen un mejunje de aliños pastosos y saturados de mayonesa, revisa tus ideas. En esta versión del sur de Alemania le ponen vinagreta, y es una receta perfecta para el intestino, ya que aparte de fibras prebióticas contiene caldo de pollo, para el revestimiento intestinal. Es importante esperar a que se hayan enfriado las patatas antes de comerlas, debido a que en las patatas frías se forma un tipo de fibra, que recibe el nombre de almidón resistente y tiene efectos prebióticos que alimentan las bacterias beneficiosas del intestino. La cebolla cruda da un toque de sabor muy agradable a la ensalada, además de actuar también como prebiótico. El caldo de pollo añade colágeno, y contribuye a que sea más fresca y jugosa.

Sírvela con mesura, cubriendo solo una tercera parte del plato, más o menos, para que quede sitio para muchos colores de otras verduras.

- 700 g de patatas nuevas lavadas y hervidas con la piel hasta que estén bien blandas pero no se deshagan al pelar
- ½ cebolla pelada y picada fina
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- ½ taza de caldo de pollo (si sale cuajado de la nevera, como una gelatina, espera a que esté a temperatura ambiente, en forma líquida)
- ½ cucharadita de sal marina

Corta las patatas en rodajas finas y, si el tiempo lo permite, distribúyelas por un cuenco de ensalada (con o sin piel).

Mezcla la cebolla, la mostaza, el aceite, el vinagre, el caldo y la sal en otro cuenco, y añade la

mezcla a las patatas, dejando que se impregnen.

Este plato acompaña muy bien a los escalopes de cerdo (ver página 200), y a medio plato de espárragos frescos recién hervidos (que también contienen fibras prebióticas).

Trucos rápidos para desplazar a los cereales por verduras

En algunas personas, comer muchos cereales puede irritar el revestimiento intestinal. Es muy común ingerir una cantidad muy grande de cereales durante la semana, pero con poca variedad (solemos limitarnos a los dos o tres principales, como el trigo, la avena o el arroz). Durante este mes nos tomaremos unas vacaciones de los cereales para que el sistema digestivo tenga la oportunidad de repararse. Es el momento de usar el espacio que queda libre en el plato, el que normalmente llenaríamos con cereales, con alimentos mucho más densos en nutrientes y más benévolos con el intestino: verduras repletas de sustancias químicas vegetales, fibra, vitaminas y minerales.

1. Coliflor en vez de arroz

Lava y desmenuza en trozos muy pequeños las flores y el tallo (que contiene fibras prebióticas). Pícalos muy finos o pásalos por la picadora. Saltea la coliflor picada en una sartén con un poco de aceite de oliva, hasta que esté blanda, y sírvela con una pizca de sal. Si quieres, puedes añadir hierbas frescas recién picadas; darán más sabor y aumentarán el recuento de plantas. También puedes esparcir granos de granada por encima.

2. Calabacín en vez de espaguetis

Ver los calabacines a la boloñesa de la página 201. Puedes espiralizar los calabacines para darles forma de espaguetis, o, si no tienes espiralizador, cortarlos en medias lunas, saltearlos en aceite de oliva y echarles salsa boloñesa por encima.

3. Verdura variada al horno en vez de cuscús

En los supermercados venden mezclas de verduras ya cortadas. Otra opción es trocear algunas de las que más te gusten. Hornéalas en varias bandejas a temperatura media, con un chorro de aceite de oliva, hasta que estén blandas. Si las comes enseguida están deliciosas; al día siguiente, sin calentar, también. Te las puedes llevar al trabajo. Corta y hornea tus verduras favoritas para conseguir una buena combinación de colores y sabores; mi combinación ideal son champiñones, zanahorias, coliflor, nabo, boniato, cebolla y ajo. Antes de servir, exprime un poco de limón por encima y echa una pizca de sal marina, para darle más sabor.

4. Usa boniato en vez de cereales

El pigmento naranja del boniato contiene vitamina A, beneficioso para el revestimiento

intestinal. Por eso aporta un buen plus de nutrientes como sustituto de los cereales.

5. Usa patatas frías con moderación

Recuerda que las patatas frías contienen almidón resistente, que al no ser digerido en la parte superior del aparato digestivo prolonga más la sensación de saciedad que las calientes. Son útiles en un tercio del plato, donde pondrías normalmente los cereales, pero asegúrate de que en el resto del plato haya muchos colores, para que no se vea mermada la variedad de verduras. No nos conviene que el blanco de la patata se convierta en el color predominante, porque el intestino necesita más variedad.

Ensalada niçoise Fases ① y ②

Para 2 personas

Para la ensalada:

- 1 bolsa de hojas verdes de ensalada lavadas, las que prefieras
- 6 tomates cherry en mitades
- 3 huevos pasados por agua en cuartos
- 1 lata de atún en aceite de oliva
- 1 bolsa pequeña de perejil de hoja plana lavado y picado fino
- ½ cebolla roja pelada y cortada en rodajas finas
- 1 taza de judías verdes redondas, troceadas, cocidas al vapor y enfriadas
- 2 patatas pequeñas frías

Para el aliño:

- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de zumo de limón recién exprimido o de vinagre de sidra de manzana
- 1 diente de ajo picado en trozos grandes
- 1 pizca de sal marina

Mezcla todos los ingredientes de la ensalada en un cuenco grande.

Combina todos los ingredientes del aliño en una taza y mézclalos bien. Vierte el aliño sobre los ingredientes de la ensalada y sirve de inmediato.

«Hummus» de remolacha Fases ① y ②

Untado en rodajas de pepino está buenísimo. Si vas por la segunda mitad del plan, también queda perfecto sobre una rebanada de «pan» de nueces, con un poco de Roquefort desmenuzado por encima, y un cuenco de sopa para acompañar.

- 4 remolachas grandes lavadas

1 diente de ajo pelado y picado
1 limón exprimido
1 cucharada de tahini (pasta de semillas de sésamo)
Sal marina y pimienta negra recién molida al gusto

Precalienta el horno a 180° C.

Pon las remolachas a hornear durante más o menos una hora, o hasta que estén tiernas. Sácalas del horno. Cuando se hayan enfriado bastante para manipularlas, pélalas.

Mete las remolachas con el resto de los ingredientes en la batidora y tritúralo todo hasta que adquiera una consistencia suave. Si prefieres que quede más espesa, puedes rallar las remolachas y mezclarlas con los otros ingredientes.

Endivias rellenas de atún Fases ① y ②

Para 2 personas

Puede ser tanto una comida rápida en casa como un primer plato buenísimo o un almuerzo para llevar. (Solo tienes que guardar las hojas de endivia y el relleno en recipientes herméticos distintos, y combinarlos justo antes de comer.)

8 hojas de endivia lavadas
1 lata de atún o de sardinas en aceite de oliva
1 cucharada de alcaparras
1 pepinillo grande picado
½ lima exprimida
2 alcachofas en conserva

Distribuye las hojas de endivia por un plato.

Machaca el resto de los ingredientes con un tenedor, incluido el aceite de oliva de la lata. Reparte la mezcla entre las hojas de endivia y sirve.

Judías verdes salteadas con tempeh a la manera de Sichuán Fases ②

Para 1 persona

La pimienta de Sichuán tiene un sabor entre alimonado y apimentado, que llena toda la boca (como si la tuvieras dormida, pero de manera agradable). Le da un toque de alegría fantástico a las verduras o el tempeh (la soja fermentada que puedes comprar refrigerada o en conserva en el herbolario). Es fácil de encontrar por internet y en algunos supermercados. A mí me la dio a

conocer mi cuñada china, Shuang, que es de Cheng Du, en el oeste de China, una región famosa por su cocina en la que se utiliza en abundancia este ingrediente.

- 2 tazas de judías verdes con las puntas cortadas
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra o de aceite de coco 1 cucharadita de guindilla seca en copos
- 1 cucharadita de pimienta de Sichuán triturada o picada fina 1 cucharadita de jengibre molido
- 1 diente de ajo pelado y picado fino
- ½ cebolla pequeña en rodajas finas
- 1 taza de tempeh en daditos
- 1 cucharada de salsa tamari

Lava las judías verdes, ponlas sobre papel de cocina y asegúrate de que queden del todo secas.

Pon el aceite a calentar en un wok o una sartén y haz las judías unos 10 minutos a fuego medio hasta que se arruguen un poco y se queden un poco chamuscadas. Retíralas de la sartén y apártalas en un plato.

Echa a la sartén la guindilla en copos, la pimienta de Sichuán, el jengibre, el ajo y la cebolla y fríelo todo hasta que la cebolla esté deshecha y pochada. Añade el tempeh y remueve para que se impregne con la mezcla. Añade la salsa tamari y las judías verdes y sirve.

Col china salteada con pimienta de Sichuán Fases ① y ②

Para 4 personas

Puedes servirlo como acompañamiento, para aumentar el recuento diario de verduras, o añadir hacia el final unas cuantas gambas hervidas o chipirones en rodajas para convertirlo en una comida completa.

- 1 cucharadita de pimienta de Sichuán triturada o picada fina 2 cm de jengibre fresco pelado y rallado
- 2 dientes de ajo pelados y picados
- 1 cucharada de aceite de coco
- 6 coles chinas lavadas, recortadas y con las hojas separadas 4 cebolletas picadas
- 1 cucharada de salsa tamari (si estás en la fase 2) (opcional)
- 1 cucharada de salsa de pescado (opcional)

Saltea la pimienta de Sichuán, el jengibre y el ajo con el aceite de coco y déjalo a fuego lento hasta que se reblandezca el ajo. Añade las coles chinas y las cebolletas y remueve hasta que se pochen un poco. Agrega el tamari y la salsa de pescado y sirve.

Pimientos del Padrón Fases ① y ②

Para 2 personas, como entrante o acompañamiento

Hoy en día los pimientos del Padrón se encuentran en muchos supermercados, y están buenísimos como acompañamiento o entrante. Comerlos es como una ruleta rusa culinaria: ¡nunca sabes cuál picará!

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra o 2 cucharadas de aceite de coco
20 g de pimientos del Padrón
¼ cucharadita de sal marina

Pon el aceite a calentar en una sartén a fuego medio, añade los pimientos del Padrón enteros y fríelos durante 5-10 minutos hasta que empiecen a salirle burbujas en la piel. Sírvelos con sal marina.

Ensalada de zanahoria y kéfir Fases ① y ②

Para 4 personas

Esta receta es una adaptación de un plato que comí hace unos años en Turquía, en el retiro de yoga Huzur Vadisi, durante una semana en que dormí en una yurta y comí a cuerpo de rey. Gracias a las zanahorias, es una ensalada tan deliciosa como nutritiva, porque la zanahoria cocinada tiene niveles más altos de vitamina A que la cruda: buena noticia para el revestimiento intestinal. Es una ensalada la mar de práctica para llevársela al trabajo.

5 zanahorias grandes ralladas
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
½ cucharadita de sal marina
¾ taza de kéfir de leche de vaca o de cabra
1 cucharada de tahini (pasta de semillas de sésamo)
1 puñado de nueces picadas
2 dientes de ajo pelados y picados finos

Sofríe la zanahoria rallada en una sartén con aceite de oliva, a fuego medio, hasta que pase del naranja intenso a un tono más amarillento. Incorpora la sal sin dejar de remover. Espera a que se haya enfriado la mezcla para incorporar el kéfir, el tahini, las nueces y el ajo, y sirve a temperatura ambiente.

Pimientos al horno Fases ① y ②

Para 2 personas

Los pimientos son una fuente magnífica de vitamina C, necesaria para que el cuerpo fabrique energía y beneficiosa para la piel. Además, si recurres a colores distintos ampliarás la diversidad

de la dieta y ayudarás a que prospere la flora intestinal. Hay gente a la que le cuesta digerirlos crudos o con piel. Ambos problemas quedan resueltos en esta receta, que al asarlos, además, resalta toda su dulzura.

- 3 pimientos morrones (rojo, amarillo y verde)
- 1 chorro de aceite de oliva virgen extra
- ½ limón exprimido
- 1 pizca de sal marina

Precalienta el horno a 220° C.

Pon los pimientos en una bandeja de hornear y déjalos 20-30 minutos hasta que salgan burbujas en la piel y se chamusquen un poco. Sácalos del horno y déjalos entre 15 y 30 minutos en una sartén tapada (así se retira más fácilmente la piel).

Pela los pimientos, saca el centro y las semillas y corta la carne en tiras medianas.

Mete los pimientos en un cuenco y échales un poco de aceite de oliva virgen extra, el zumo de limón y una pizca de sal marina.

Tomates asados con albahaca Fases ① y ②

Para 2 personas

Al llegar a casa, cuando necesito aumentar el recuento de hortalizas con el mínimo esfuerzo, este plato me viene como anillo al dedo.

- 6 tomates en rama
- 1 chorro de aceite de oliva virgen extra
- Un poco de sal marina
- Un poco de pimienta negra recién molida
- 1 manojo de albahaca fresca (opcional)

Precalienta el horno a 220° C.

Coloca los tomates en una fuente para hornear, echa aceite de oliva, sal y pimienta y déjalos unos 30 minutos en el horno, o hasta que aparezcan burbujas en la piel y se vean jugosos. Cuando falten unos 10 minutos, añade las hojas de albahaca por encima y déjalas en el horno hasta que queden un poco crujientes. Saca del horno y sirve.

Aliño de ensalada con kéfir Fases ②

En este caso, usamos tanto kéfir de leche fermentada como Roquefort para conseguir un aliño delicioso y cargado de bacterias. Durante la segunda fase del plan vale la pena experimentar con lácteos para ver: (1) si puedes tolerarlos (estate atento a los síntomas intestinales) y (2) si te sienta bien el kéfir de leche de vaca; si no, prueba con el de cabra. El queso Roquefort se hace

con leche de oveja y, al igual que los lácteos de leche de cabra, contiene proteínas distintas a los de la de vaca; por eso hay gente que la tolera mejor que los alimentos hechos con leche de vaca.

taza de kéfir de vaca o de cabra

1 limón exprimido

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

1 trozo de Roquefort del tamaño de una caja de cerillas desmenuzado

Un poco de pimienta negra recién molida

Combina todos los ingredientes en un cuenco y mézclalos con suavidad. (El queso puede quedar un poco grumoso, debido a la textura.) Úsalo para aliñar cualquier combinación de ensalada.

Ceviche peruano Fases ① y ②

Para 4 personas

A los diecinueve años estuve seis meses en Lima, aprendiendo español. Al principio me daba asco la idea de comer pescado crudo, pero luego, al volver a mi país, lo eché mucho de menos. En Perú había cevicherías por todas partes, locales informales que servían exclusivamente ceviche, acompañándolo con mucha cebolla roja, lima y chile, que «cocinan» el pescado crudo. Si te gustan el sushi, el sashimi y el wasabi, lo más seguro es que te encante el ceviche.

En 1989, al volver al Reino Unido de Perú, no encontré ni un solo libro inglés de cocina que recogiera este plato. Tampoco conocía restaurantes donde lo sirvieran. Actualmente, en las grandes ciudades, el ceviche goza de una popularidad enorme, y hay libros de cocina en inglés con docenas de versiones. Esta es la mía, adecuada para nuestro programa y perfecta para cenas con invitados. Un buen acompañamiento para este plato son unas patatas moradas hervidas y servidas a temperatura ambiente con un chorrito de aceite de oliva.

4 trozos del pescado blanco más fresco que puedas encontrar (de unos 100 g cada uno), sin las espinas ni la piel (yo suelo usar bacalao) 6 limas exprimidas

2 limones exprimidos

2 pimientos sin semillas

1 cebolla roja mediana, cortada en medias lunas finas

1 manojo pequeño de cilantro picado no muy fino

1 cucharada de sal marina (sí, una cucharada; le da un toque como de margarita helada)

Para servir:

6 boniatos asados con piel durante más o menos una hora, o hasta que estén blandos y jugosos, y luego pélalos y córtalos por la mitad.

Instrumental básico: un cuchillo muy afilado

Pon los trozos de pescado en bandejas de plástico, sobre la tapa de un táper o en platos, y déjalos

1 hora en el congelador. Sácalos cuando estén firmes, pero no del todo congelados; así es más fácil cortar rodajas finas con precisión. (Vale la pena planificar con antelación para incluir este paso; si no lo haces, o si no está bien afilado tu cuchillo, te saldrán trozos amorfos de pescado, no rodajas como las del sashimi.)

Corta el pescado en hojas finas, ponlas en un cuenco e incorpora todos los demás ingredientes. En 15 minutos el pescado debería adquirir un aspecto blanco y «cocido».

Sírvelo enseguida (marinar demasiado el pescado puede reblandecerlo). Para servir, pon el cuenco de ceviche en el centro de una fuente, rodeado por los boniatos a temperatura ambiente. Los boniatos son el antídoto perfecto para los aromas cítricos, punzantes y especiados, del pescado.

Salmón al horno **con mostaza y almendras** Fases ① y ②

Para 2 personas

Además de ser rapidísimo y muy fácil de hacer, es un plato bastante económico si usas pescado congelado. Con un buen puñado de hojas para ensalada mixtas queda delicioso.

- 2 filetes de salmón (fresco o descongelado)
- 2 cucharadas de mostaza francesa
- 2 cucharadas de láminas de almendra
- 1 pizca de sal marina
- 1 chorro de aceite de oliva virgen extra

Precalienta el horno a 200° C.

Pon el salmón en una bandeja de horno. Unta cada filete por encima con mostaza, esparce las láminas de almendra y la sal y echa un poco de aceite de oliva. (Especialmente importante si usas salmón salvaje de Noruega, que a veces es más seco que otros tipos.) Al cocerse, las almendras tienen que pegarse hasta formar una especie de corteza. Hornea durante unos 20 minutos o hasta que esté bien hecho el pescado.

Bistec rápido Fases ① y ②

Para 1 persona

Elige ternera ecológica, que contiene más grasas antiinflamatorias que las de engorde alimentadas con piensos. Para darle un poco de color al plato, sírvelo con verduras mixtas al horno, o con un buen montón de ensalada de endivias.

Si el bistec es grande, o si prefieres hacer más de uno a la vez, puedes guardar las sobras en la nevera para preparar una ensalada tailandesa (ver página 193) al día siguiente.

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (fase 1) o mantequilla clarificada (fase 2)
½ cebolla pelada y cortada fina
1 bistec
1 pizca de sal marina
Un poco de pimienta negra recién molida

Pon el aceite a calentar, o derrite la grasa, en una sartén. Añade el bistec y fríelo suavemente por ambos lados hasta que esté al punto que te guste: puedes servirlo tanto rojo en el centro como muy hecho, según tus preferencias. Sazónalo con sal y pimienta y échale un poco de cebolla y de jugo de la sartén.

Ensalada tailandesa de ternera Fases ① y ②

Para 2 personas

Lo bueno de esta ensalada es que te permite consumir de una sola vez una gran variedad de verduras, incluidas hierbas antiinflamatorias, y por si fuera poco añade un chute de ajo y cebolla crudos, que son prebióticos y grandes potenciadores de la flora intestinal. Los limones ayudan a producir ácido gástrico, que ayuda a la digestión y la absorción de los nutrientes. Asegúrate de comer este plato despacio, masticando especialmente bien la carne.

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
Cortes de 200 g (por ejemplo solomillo) de ternera ecológica, con una pizca de sal
24 tomates cherry en mitades
½ pepino troceado
½ cebolla roja pelada y cortada en rodajas
1 puñado grande de hojas y tallos frescos de cilantro lavados y picados finos
1 cucharada de salsa de pescado
1 cucharada de salsa tamari (opcional)
2 limas exprimidas
Unas cuantas hojas de menta fresca troceadas (opcional)

Pon el aceite de oliva a calentar en una sartén a fuego medio, y fríe el bistec por ambos lados. Procura que no se te pase. Si te gusta la carne jugosa, déjala un poco cruda en el centro. Cuando esté al punto que te guste, coloca el bistec en una tabla de cortar, retira la grasa con un cuchillo afilado y corta la carne en tiras. Mientras se enfría la carne, echa los tomates, el pepino, la cebolla, el pimiento, el ajo y las hierbas en un cuenco de ensalada. Añade la carne y vierte por encima la salsa de pescado, el tamari, y el zumo de lima. Vierte la salsa que ha quedado en la sartén por encima de la ensalada. Mmm...

Pollo asado con limón y romero Fases ① y ②

Para 4 personas

Si hasta ahora descartabas comprar un pollo ecológico y de corral entero porque te parecía demasiado caro, piénsatelo mejor. Sale mucho más rentable comprarlo entero que troceado. Con esta receta y las cuatro siguientes sacarás el máximo partido a una misma ave.

- 1 pollo ecológico de corral
- 1 puñado de romero fresco
- ½ limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de sal marina
- Un poco de pimienta negra recién molida

Precalienta el horno a 160° C.

Quita todas las gomas o cuerdas que pueda llevar el pollo. (Hay que poder introducir el aceite de oliva y las hierbas por todos los resquicios, para potenciar al máximo el sabor.) Arranca a mano las hojas de romero de los tallos y córtalas muy finas. Mete el pollo en una cazuela, exprime suavemente el limón por encima y coloca la cáscara en la cavidad del pollo. Es la clave para que salga bien jugoso, no seco y gomoso.

En un cuenco pequeño, añade el romero al aceite de oliva, junto con la sal y la pimienta. A continuación, echa la mezcla por encima del pollo y embadúrnalo bien por todas partes, sobre todo en las patas y las alas. Así no se secará.

Introduce el pollo en el horno. Pasados 90 minutos, Pruébalo para ver si está hecho: pincha la pata con la punta de un cuchillo afilado, si sale jugo es que ya está. Una vez listo el pollo, sácalo del horno y déjalo reposar 15 minutos, tapado con papel de plata.

A la hora de servirlo, asegúrate de impregnar bien todos los trozos con una generosa cucharada de la deliciosa salsa gelatinosa con aroma a limón y romero que debería haberse formado en el fondo de la cazuela.

Caldo de pollo casero Fases ① y ②

Da al menos para 1 litro

- 1 carcasa de pollo con los huesos, sin restos de carne
- 1 litro de agua filtrada
- 1 tallo de apio lavado
- 1 zanahoria lavada y con las puntas cortadas
- 1 cebolla pelada
- 2 hojas de laurel

Pon la carcasa y los huesos en una olla grande y añade agua hasta tapar el pollo, pero no la llenes demasiado, para que el caldo no salga aguado. Añade el apio, la zanahoria, la cebolla y las hojas de laurel.

Cuando rompa a hervir, déjalo a fuego lento durante unas 3 o 4 horas, o 1 hora en una olla a

presión. Cuando se haya enfriado, pásalo por un colador y tira los huesos y las verduras. Reparte el caldo en varios recipientes. (Yo acostumbro a sacar unos cuatro o cinco con los huesos de un solo pollo.)

El caldo puedes guardarlo entre 4 y 5 días en la nevera, o congelarlo y descongelarlo en función de tus necesidades. Si quieres, puedes echarlo en una bandeja para cubitos; así tendrás porciones más pequeñas y podrás sacarlas de una en una cuando las necesites para sopas, salteados y ensaladas de patata.

Ensalada verde caliente de pollo Fases ① y ②

Para 1 persona

Un aliño caliente de cebolla roja y vinagre de vino tinto da un delicioso sabor agri dulce a esta ensalada.

- 2 manojos muy grandes de brotes de espinacas lavados
- 1 manojo muy grande de hojas de rúcula lavadas
- ½ lata de anchoas en aceite de oliva escurridas y troceadas
- Las sobras de una pata de pollo al horno
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla roja pelada y picada
- 2 dientes grandes de ajo pelados y picados
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto

Combina las hojas de ensalada, las anchoas y el pollo en un cuenco de ensalada.

Pon el aceite a calentar en una sartén a fuego medio, añade la cebolla y el ajo y saltéalos hasta que queden blandos y un poco transparentes. Apaga el fuego, espera un minuto e incorpora el vinagre de vino tinto. Vierte la mezcla por encima de la ensalada y sirve de inmediato.

Salteado multicolor de pollo con miso Fases C

Para 2 personas

El miso fermentado sin pasteurizar –la pasta, no la versión liofilizada– es una buena alternativa probiótica para quien no tolera el kéfir.

- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra o 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 diente de ajo pelado y picado
- 1 trozo de jengibre fresco pelado y picado de 2 cm
- 1 bolsa de ½ kg de verduras para saltear (disponible ya cortada en los supermercados, con

brotos de soja, brócoli, cebolla, col y zanahoria, por ejemplo) 1 calabacín en rodajas (para hacer bulto; ¡acuérdate, nada de arroz!)

1 puñado de trozos de pollo de las sobras del que hiciste al horno 1 taza de caldo de pollo (ver página 195)

1 cucharada de salsa de pescado

Un chorrito de salsa tamari

1 cucharada de miso fermentado sin pasteurizar

Calienta el aceite en una sartén y sofríe el ajo y el jengibre a fuego medio durante unos dos minutos. Añade todas las verduras y remueve durante unos 5 minutos. Agrega el pollo y el caldo. Déjalo al fuego, remuévelo de vez en cuando, hasta que el brócoli esté al dente (no como una piedra, pero tampoco fofo).

Echa salsa de pescado y salsa tamari al gusto y apaga el fuego. Incorpora el miso (mejor no hacerlo con el fuego encendido, porque podría matar las bacterias) y sirve.

Sopa reparadora al estilo asiático Fases ②

Para 1 persona

Esta receta funciona muy bien, porque el caldo de pollo aporta un colágeno que puede curar el revestimiento intestinal, y el salmón contiene ácidos grasos esenciales omega-3 que ayudan a reducir la inflamación del intestino (si se tiene ese problema). La col china (prebiótica) y el miso fermentado (probiótico) se conciertan para potenciar la flora intestinal. La primera vez que pruebes el miso, puede ser conveniente que empieces con un cuarto de cucharadita y vayas aumentando la cantidad a medida que se acostumbra tu aparato digestivo.

1 ½ cucharadas de aceite de coco

1 diente de ajo pelado y picado

1 cm (aprox.) de jengibre fresco pelado y picado

2 cebolletas cortadas

100 g de filete de salmón en dados

2 coles chinas lavadas y cortadas

1 taza de caldo de pollo (ver página 195)

1 lima exprimida

1 cucharadita de salsa tamari

1 cucharadita de salsa de pescado

1 cucharadita de miso fermentado fresco (lo venden refrigerado en tiendas dietéticas y los supermercados asiáticos)

Pon a calentar el aceite de coco en una sartén o un wok a fuego medio. Sofríe el ajo, el jengibre y las cebolletas. Añade el salmón y espera a que se haga bien. Añade la col china y remueve hasta que empiece a reblandecerse. Incorpora el resto de los ingredientes, a excepción del miso, y déjalo unos minutos a fuego lento. Apaga el fuego. Incorpora el miso y sirve.

Higaditos de pollo y granada

con limón a la libanesa Fases ① y ②

Para 2 personas

Nunca me canso de buscar maneras rápidas, fáciles y sabrosas de cocinar con vísceras. Esta combinación la descubrí en un restaurante libanés, durante unas vacaciones en Egipto. El hígado contiene una variedad de vitamina A, necesaria para fortalecer el revestimiento intestinal, que se absorbe mejor que la que está presente en los pigmentos naranjas de verduras como la calabaza moscada y la calabaza tradicional. Es el mismo tipo de vitamina que se encuentra en la yema de huevo y en la mantequilla de leche de vaca. Hoy en día hay supermercados que venden hígados ecológicos; la melaza de granada, en cambio, es más fácil encontrarla *online*.

- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla roja pelada y cortada en medias lunas finas
- 1 diente de ajo pelado y cortado en láminas
- ½ kg de hígados de pollo ecológicos
- 1 ½ cucharadas de mantequilla (si estás en la segunda parte del programa)
- 2 cucharadas de melaza de granada
- 1 limón exprimido
- Un poco de sal marina y de pimienta negra recién molida al gusto
- 1 ½ tazas de berros frescos

Pon el aceite a calentar en una sartén a fuego medio y sofríe suavemente la cebolla y el ajo hasta que estén blandos. Añade los hígados y saltea suavemente. Si los quieres poco hechos, y un poco rosados en el centro, apártalos del fuego poco después de que hayan cambiado de color; si los prefieres muy hechos, déjalos un poco más, pero solo un par de minutos, porque si no se pueden quedar duros. Si estás en la segunda parte del programa, incorpora la mantequilla cuando los hígados estén en su punto.

Incorpora la melaza de granada y luego el zumo de limón, la sal y la pimienta.

Amontona las hojas de berro en un plato, vuelca los hígados encima, vierte el jugo y disfruta.

Escalopes de cerdo Fases ① y ②

Para 4 personas

Queda genial con otros dos acompañamientos beneficiosos para el intestino: la ensalada alemana de patata de la página 179 y unos espárragos al vapor. Si compras la carne en la carnicería, pide que te ablanden cada trozo con una maza ablandadora, para que queden bien finos y la carne sea tierna y fácil de digerir. Si compras la carne en un supermercado, ya envasada, puedes usarla tal cual (en trozos de algo más de 1 cm de grosor) o comprarte un ablandador y darle tú mismo al mazo para que estén menos correosos.

La mostaza inglesa suele contener gluten cuando se comercializa en forma de pasta, pero no

en polvo, que es como puedes usarla en esta receta. La tapioca suele estar en la sección de repostería de los supermercados.

- 1 taza de almendra molida (puedes comprarla ya molida)
- 1 cucharadita de mostaza inglesa en polvo
- 2 cucharadas de tapioca
- 1 cucharadita de pimentón
- ½ cucharadita de pimienta de Cayena
- 1 cucharadita de sal marina
- ½ taza de aceite de oliva virgen extra
- 4 cortes de lomo de cerdo ecológico (peso total ½ kg)

Precalienta el horno a 200° C.

Combina la almendra molida, la mostaza en polvo, la tapioca, el pimentón, la pimienta de cayena y la sal marina en un cuenco poco profundo.

Echa el aceite de oliva en otro cuenco poco profundo.

Baña cada trozo de cerdo en aceite y luego rebózalo por ambos lados en la mezcla de almendras. Ponlos en una bandeja y hornéalos entre 20 y 25 minutos hasta que se doren.

Calabacines a la boloñesa Fases ① y ②

Para 8 personas

Hace años que cocino esta receta; primero la hacía en una olla grande, que soltaba humo durante horas sobre los fogones, pero últimamente me he pasado a la olla a presión, que solo tarda media hora. No te limites a la ternera por tradicionalismo; es importante usar proteínas variadas en la dieta, para exponernos a todo un abanico de nutrientes. Por lo tanto, ve más allá de la ternera al hacer tu salsa boloñesa. La carne picada debería ser fácil de digerir y absorber, porque no solo está picada previamente, sino que es fácil de cocinar.

Si haces mucha cantidad, como en esta receta, puedes congelar las sobras en porciones pequeñas para otro día.

- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla grande (o 2 pequeñas) pelada y picada fina
- 4 dientes de ajo pelados y picados
- 2 tallos de apio picados finos
- 1 kg de carne picada de buey o cordero ecológicos
- 1 lata grande (800 g) de tomates pera enteros (los prefiero enteros a troceados porque me parece que conservan más el sabor)
- 1 cucharada de concentrado de tomate
- 4 cucharadas de caldo de pollo
- 1 manojo de romero fresco lavado y con las hojas picadas finas
- 1 cucharadita de sal marina

Pon el aceite a calentar en una olla (o, si lo prefieres, en una olla a presión) a fuego medio y sofríe la cebolla, el ajo y el apio. Añade la carne picada y deja que se dore, removiendo de vez en cuando.

Incorpora los tomates y el concentrado de tomate, el caldo de pollo, el romero y la sal y remueve, deshaciendo suavemente los tomates pera con una cuchara de madera.

Cocina a fuego lento sin tapar del todo la olla durante 3 o 4 horas, o durante 30 minutos en la olla a presión, siguiendo las instrucciones del fabricante.

Para los «espaguetis» de calabacín:

- 1 calabacín mediano por persona
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de sal marina

Corta los extremos de los calabacines y pásalos por un espiralizador. Si no tienes espiralizador, corta los calabacines en medias lunas. Pon una cucharada de aceite de oliva en una sartén, añade los calabacines y déjalos un par de minutos al fuego hasta que se ablanden. (Las medias lunas podrían tardar un poco más.) Sazona con sal marina.

Sirve los espaguetis ya emplatados, con una ración de salsa boloñesa por encima.

Verdura al horno **a la mediterránea** Fases ① y ②

Para 2 personas

Es una buena manera de llenar gran parte del plato con verdura variada. Esta combinación es solo una propuesta. Probablemente tengas tus propias verduras favoritas. Si andas corto de tiempo, puedes hacer trampa comprando bolsas de verduras ya cortadas en el supermercado, y haciéndolas al horno con un chorrito de aceite de oliva y un poco de sal marina.

- 1 cebolla roja grande pelada y cortada en octavos
- 1 calabacín grande sin las puntas, cortado en tres a lo largo y en ocho a lo ancho
- 1 pimiento amarillo sin semillas y cortado en octavos
- 20 tomates cherry
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Un poco de sal marina y de pimienta negra recién molida al gusto

Precalienta el horno a 160° C.

Echa todos los ingredientes en una fuente de horno y mézclalos bien. Hornéalos a baja temperatura durante 50 minutos, hasta que queden blandos y jugosos.

Curry de cordero **para perezosos** Fases ① y ②

Para 8 personas

Un curry así, con la carne muy hecha, es importante para facilitar la digestión y absorber los importantes nutrientes que contiene la carne. La receta también lleva una buena dosis de caldo de pollo, que aporta colágeno al revestimiento intestinal, así como jengibre y cúrcuma, dos potentes antiinflamatorios, buenos para el aparato digestivo inflamado o para cuando el ejercicio físico nos deja doloridos. La verdad es que es un plato que no da nada de trabajo.

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 kg de cordero cortado en dados
- 2 cebollas blancas peladas y picadas
- 3 dientes de ajo grandes pelados y picados
- 1 o 2 guindillas (en función de lo especiado que te guste el curry) picadas finas
- 2 centímetros de jengibre pelado y picado
- 1 cucharada de cúrcuma, recién rallada o recién molida, y un poco más para servir
- 1 cucharada de garam masala
- 1 cucharada de comino en polvo
- 1 lata grande (800 g) de tomate troceado
- 1 ¼ taza de caldo de pollo
- 1 ¾ tazas de leche de coco
- 2 tazas de brotes de espinacas lavados
- 1 cucharadita de sal marina

Sofríe los nueve primeros ingredientes en una olla, removiéndolos a fuego medio durante unos 5 minutos.

Incorpora los tomates y el caldo de pollo. Luego baja el fuego, tapa la olla y déjala unas 3 o 4 horas. Si lo prefieres, también puedes hacerlo en una olla a presión en solo 30 minutos.

Cuando la carne esté blanda y tierna, incorpora la leche de coco, los brotes de espinacas y la sal marina. Las espinacas solo tienen que reblandecerse al entrar en contacto con la mezcla. Aparta la olla del fuego cuando solo hayan pasado un par de minutos, antes de que las espinacas se hagan demasiado.

Sirve con arroz de coliflor (ver recuadro de la página 180) espolvoreado con cúrcuma.

Tayín de pata de cordero y cinco verduras Fases ① y ②

Para 8 personas

Si consigues unas buenas patas de cordero, es la oportunidad de preparar un festín que, con algo de suerte, durará varias comidas, y te dejará unas cuantas más en el congelador. Cuando estuve en Marruecos me encantó el limón en conserva y la melaza de granada, daban un toque entre dulce y ácido a los platos. Por eso, los uso en esta receta. Este tipo de ingredientes marroquíes se encuentra cada vez más en el supermercado y se puede comprar fácilmente por internet.

En este caso he adoptado la tradición de servir el tayín con trozos grandes de verdura al vapor,

que es una manera de cargar al organismo de verduras. Con esta receta también debería quedarte una buena jarra de caldo de cordero, que podrás usar más tarde como base para sopas.

Para la carne y el caldo:

- 4 patas de cordero
- 4 dientes de ajo
- Bastante pimienta negra recién molida
- 3 tazas de agua, aproximadamente

Para la salsa:

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla roja pequeña, pelada y cortada en medias lunas finas
- 1 diente de ajo pelado y picado
- 1 trozo de jengibre fresco pelado y rallado de 1 cm aprox.
- 1 cucharadita de *ras el hanout* (mezcla de especias del norte de África; si la consigues, úsala)
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- ½ cucharadita de cúrcuma
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de canela
- 1 lata (400 g) de tomates pera
- 1 cucharadita de miel
- 2 cucharadas de melaza de granada
- 3 limones en conserva, sin pepitas, y troceados (se consiguen *online*)
- 1 puñado de almendras enteras peladas
- 1 puñado de aceitunas verdes deshuesadas
- Sal marina (opcional) y pimienta negra recién molida

Para las verduras, algunas, o todas, de las siguientes:

- 1 col china, lavada y cortada en cuatro trozos
- 1 nabo o nabicol en dados
- 1 boniato en dados
- 1 calabaza moscada en dados
- 1 calabacín en cuartos

Pon las patas con la parte carnosa hacia abajo en una cacerola apta para horno, con el ajo y la pimienta negra. Echa bastante agua para que cubra la carne y hornea a baja temperatura (160°C) con la cazuela tapada hasta que se desprenda la carne del hueso. Otra posibilidad es cocinarla a fuego lento en los fogones unas 3 horas, o en una olla a presión unos 35 minutos.

Retira las patas y escurre la cazuela. El agua debería haber adquirido el aspecto de un caldo dorado. Déjalo enfriar en otro recipiente. Retira la carne de los huesos y quita los trozos grandes de grasa.

Para hacer la salsa, pon el aceite a calentar en una olla a fuego medio y sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén blandos. Incorpora el jengibre y las especias. Añade los tomates, la miel, la

melaza y los limones en conserva, y cuece a fuego lento, removiendo de vez en cuando para que no se pegue la salsa al fondo de la olla. A continuación, añade a la salsa la carne tierna, separada de los huesos.

Antes de servir, incorpora las almendras y las aceitunas y adereza con sal, si hace falta, y pimienta. Valora si se necesita más sal, porque los limones y las aceitunas ya pueden estar bastante salados. Mientras tanto, haz las verduras que hayas elegido al vapor. Sirve la mezcla del tayín encima o al lado de la verdura.

Guarda el caldo de cordero en la nevera, para usarlo en sopas y salteados. Es una buena alternativa al de pollo, con efectos beneficiosos muy parecidos.

Albóndigas con salsa de tomate, pimentón y pimienta de Cayena Fases ① y ②

Para 4 personas

Además de ser un plato sustancioso, las albóndigas suelen estar buenas al día siguiente, recalentadas o a temperatura ambiente. Si apartas unas cuantas después de cocinarlas, sin añadir salsa, puedes guardarlas como fuente adicional de proteínas para una comida fácil fuera de casa.

½ kg de carne picada (cordero, ternera, cerdo o una mezcla de dos de las tres)

1 puñado de perejil fresco de hoja plana picado

1 huevo

4 dientes de ajo pelados y picados finos

1 cucharadita de pimentón dulce ahumado

Para la salsa:

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

4 cebollas rojas peladas y picadas finas

1 diente de ajo pelado y picado fino

2 cucharaditas de pimienta de Cayena

1 cucharadita de pimentón dulce ahumado

1 lata grande (400 g) de tomates pera enteros

Sal marina y pimienta negra recién molida

Precalienta el horno a 200° C.

Mezcla en un cuenco la carne, el huevo, el ajo y el pimentón dulce. Ve poniéndote cucharadas de esta masa en la palma de la mano y dales forma de bolas o de hamburguesas pequeñas.

Ponlas en una fuente, un poco separadas y en hileras, y hornéalas unos 20 minutos hasta que estén bien hechas.

Mientras tanto, prepara la salsa. Pon el aceite de oliva a calentar en una olla a fuego medio y sofríe la cebolla y el ajo durante 5 minutos. A continuación, añade la pimienta de Cayena, el pimentón y los tomates pera, deshaciéndolos con una cuchara. Sazona al gusto y deja que se haga durante 15 minutos a fuego lento.

Cuando estén hechas las albóndigas, añádelas a la salsa y cocínalo todo 5 minutos. Sirve con una ensalada verde grande con aguacates y frutos secos.

Albóndigas en salsa de almendras Fases ① y ②

Para 4 personas

Normalmente pensamos que las albóndigas quedan bien con salsa de tomate, pero también las salsas de almendra, muy presentes en la cocina española, son deliciosas y nutritivas.

Para las albóndigas:

- ½ kg de carne picada de cerdo
- 1 cebolla pequeña picada fina
- 1 diente de ajo pelado y picado fino
- Cucharadita de sal marina
- Pimienta negra recién molida al gusto
- Un poco de nuez moscada rallada
- 1 huevo
- 1 cucharada de almendra molida
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Para la salsa de almendras:

- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo pelados y picados finos
- 4 cucharadas de almendra molida
- 1 cucharadita de pimentón picante ahumado
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ½ cucharadita de sal marina
- ¾ taza de caldo de pollo denso y gelatinoso (si necesitas que la salsa no sea tan espesa, añade un poco de agua)

Pon todos los ingredientes de las albóndigas, menos el aceite de oliva, en un cuenco, y mézclalos bien. Ve poniéndote cucharadas de esta mezcla en la palma de la mano y dales forma de bolitas. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio, añade las albóndigas y dóralas ligeramente. Gíralas cada pocos minutos, para que se hagan del todo. Apártalas y prepara la salsa de almendra.

En una olla limpia, pon a calentar el aceite de oliva a fuego medio. Añade el ajo y sofríelo hasta que esté dorado. Luego añade la almendra molida, el pimentón picante ahumado, la sal y la pimienta. Incorpora el caldo de pollo y añade las albóndigas. Déjalo a fuego lento unos 5 minutos, mientras se espesa la salsa. Añade las albóndigas y sirve.

Lubina en salsa verde Fases ① y ②

Para 4 personas

Es una receta rapidísima para después del trabajo. ¡Y encima deja buenas sobras! La salsa se puede usar al día siguiente para acompañar otros platos o para aliñar una ensalada, diluyéndola con más aceite de oliva virgen extra.

Para el pescado:

- 4 filetes de lubina con piel
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de sal marina
- Un poco de pimienta negra recién molida

Para la salsa:

- 1 puñado de albahaca
- 1 puñado de perejil
- 1 cucharada de alcaparras
- 4 filetes de anchoa
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1 diente de ajo pelado y picado

Pon todos los ingredientes de la salsa en la batidora y bate a ráfagas cortas hasta que estén triturados los ingredientes principales, pero la mezcla aún no haya perdido su textura. Resérvala. Sazona un poco el pescado. Pon el aceite de oliva a calentar en una sartén a fuego medio. Luego pon los filetes en la sartén por el lado de la piel y déjalos a fuego medio hasta que la piel esté crujiente. Gíralos y hazlos un par de minutos por el otro lado hasta que queden bien hechos. Sirve el pescado con un chorro de salsa verde encima y una gran ración de ensalada verde o de espinacas al vapor.

Hamburguesa sin pan **y gajos de boniato** Fases ① y ②

Para 4 personas

En lo que a hamburguesas se refiere, soy una gran defensora de la sencillez y de la calidad; por eso, aquí la carne habla por sí sola y los condimentos entonan el estribillo. Los gajos de boniato se pueden tomar con ketchup de tomate crudo (ver página 216).

Para la hamburguesa:

½ kg de carne picada de buey o ternera ecológica
½ cebolla blanca pequeña picada fina
1 puñado pequeño de perejil fresco de hoja plana picado fino 1 huevo
Sal marina y pimienta negra recién molida al gusto
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 loncha pequeña de queso Roquefort por hamburguesa (fase 2)
4 rodajas de pepino
1 tomate en rodajas

Para los gajos:

4 boniatos medianos, pelados y cortados en gajos
4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 pizca de pimienta de Cayena
1 pizca de pimentón
½ cucharadita de sal marina

Precalienta el horno a 200° C.

Primero, mete en el horno los boniatos. Pon los gajos en una fuente grande de horno y aderézalos con el aceite, la pimienta de Cayena, el pimentón y la sal. Remueve los gajos a mano o con una cuchara, para que se impregnen bien de la mezcla. Hornéalos 40 minutos o hasta que estén dorados. A los 20 minutos, sácalos y dales la vuelta para que se doren por ambos lados y queden crujientes.

Mientras se hacen los boniatos, ve preparando las hamburguesas. Usa una cuchara de madera para mezclar la carne con la cebolla, el perejil, el huevo y la sal y la pimienta al gusto. Luego, divide la masa en cuatro partes y dales forma redondeada de hamburguesa con las manos.

Pon el aceite de oliva a calentar en una sartén a fuego medio, haz las hamburguesas durante unos 5 minutos, gíralas y déjalas hasta que estén del todo hechas. Poco antes del final, pon una loncha de Roquefort sobre cada hamburguesa y deja que se derrita (solo fase 2).

Sirve una hamburguesa en cada plato, con una rodaja de tomate y otra de pepino encima, y los gajos de boniato al lado. Sirve con el ketchup crudo de la página 216.

«Pan» de *Pon a punto tu intestino*

Nuestro objetivo es que el protagonismo de todas las comidas recaiga en las verduras y el color, así que te ruego que disfrutes de una rebanada de este «pan», al natural o tostado, untándolo con pasta de miso; también le puedes poner encima unas alcachofas en conserva, un poco de hummus de remolacha, unos pimientos asados y un poco de zumo de limón e incluso de pimienta de Cayena, junto con una ensalada grande para acompañar, por el recuento vegetal.

3 tazas de nueces troceadas
2 tazas de almendras troceadas
2 tazas de semillas mixtas (por ejemplo, de calabaza, girasol y lino)
5 huevos batidos taza de aceite de oliva virgen extra, y un poco más para engrasar el molde
1 cucharadita de sal marina

Precalienta el horno a 160° C.

Mezcla los frutos secos y las semillas en un cuenco; los huevos, el aceite y la sal marina en otro. Luego incorpora las dos mezclas. Decanta la mezcla en un molde untado de aceite de oliva y hornéalo durante una hora. Sácalo del horno y déjalo enfriar dentro del molde antes de cortarlo en rebanadas.

Cuando se haya enfriado, guárdalo envuelto en la nevera, para que esté fresco más tiempo.

Cómo llevarse comida de casa

Muchas de las recetas de este libro dejan sobras buenísimas para la comida del día siguiente, desde el curry con arroz de coliflor a los espaguetis de calabacín a la boloñesa. A veces la comida hecha a fuego lento sabe aún mejor al día siguiente. Si donde trabajas hay un microondas o un horno, puedes usarlos para calentar las sobras. Si usas microondas, pon el contenido del recipiente en un plato de cerámica para calentarlo y evitar así que se contamine por la reacción del plástico al microondas.

Yo, cuando me llevo comida de casa, prefiero tomármela a temperatura ambiente; por lo que tengo visto, entre el momento de sacar la comida de la nevera por la mañana y el de comérsela cinco horas después, no se estropea, salvo que haga mucho calor.

Todas las ideas siguientes se pueden tomar frías o a temperatura ambiente. Si quieres dar un plus de sabor a los platos, echa un vistazo a la parte que viene luego sobre aliños, aderezos y salsas.

No está de más hacer una inversión en recipientes portátiles y herméticos, en los que puedas llevarte la comida. Para los ingredientes principales de la siguiente lista, elige un recipiente con tapa, y para las salsas, aderezos y aliños, otro con tapa más pequeño.

Proteínas	Acumula hortalizas
Caballa ahumada, lista para comer	Un buen acompañamiento pueden ser unas remolachas precocidas y unas hojas de endivia lavadas. Añade vinagreta y una patata blanca pequeña, fría.
Bistec	Una bolsa de hojas variadas de ensalada (cuantas más variedades mejor, por ejemplo canónigos, rúcula y berros). Una patata blanca pequeña, fría. Y por encima de todo, un chorrito de pesto mezclado con aceite de oliva virgen extra.
Muslo de pollo al horno	Un buen montón de verduras al horno. El ketchup crudo combina muy bien tanto con las verduras como con el pollo.
Escalopes de cerdo	Ensalada alemana de patata y un buen montón de espárragos verdes al vapor.

De postre llévate una pieza de fruta, que incrementa de forma automática el recuento de plantas del día.

Aliños, aderezos y salsas

Hay quien dice que si no come mucha verdura al día es porque le parece aburrida, o un poco sosa. La manera de dar vidilla a las verduras y de garantizar un buen sabor es tener a mano aliños, aderezos y salsas deliciosas, que a menudo constituyen el puente que nos lleva a las verduras y, por lo tanto, a una mejor alimentación. Te propongo tres opciones sencillas y fáciles de preparar para animar la mayoría de las combinaciones que te llesves al trabajo.

1. **Pesto.** Pon en una batidora potente: un puñado grande de hojas de albahaca fresca, aproximadamente taza de aceite de oliva virgen extra, el zumo de un limón, un puñado de piñones y un poco de sal. Tiene que quedar bastante líquido, para que funcione como una salsa fría que se pueda echar sobre las carnes y pescados fríos y sobre las ensaladas y las verduras al horno. En la parte más fría de la nevera (o sea, el compartimento de abajo) se conserva hasta una semana.
2. **Kétchup crudo.** Pon en una batidora potente: medio tarro de tomates secos (más o menos de taza; se pueden comprar en conserva, con aceite) con dos cucharadas de aceite de oliva, dos tomates frescos grandes, media cebolla roja, un diente de ajo, un puñado de albahaca fresca y un poco de sal marina. Añade bastante aceite de oliva para que la salsa tenga la consistencia de un kétchup de tomate. Está absolutamente deliciosa y es muy buena para la flora intestinal, porque las cebollas y el ajo se toman crudos, no cocidos. Se puede guardar hasta tres días en la parte más fría de la nevera.
3. **Vinagreta sencilla.** Mezcla tres partes de aceite de oliva virgen extra con una parte de vinagre de vino tinto, una cucharadita de mostaza francesa y un poco de sal marina y de pimienta. Aparte de tener buen gusto, la mostaza es lo que liga los otros ingredientes. Se puede guardar en la nevera, dentro de un bote. (Yo la pongo en la parte alta, la menos fría, para que no se espese.) Solo hay que sacudirla un poco antes de usarla.

ADVERTENCIA: Comer sano es contagioso

Hace poco trabajé con una empresa de 40 empleados en un programa de bienestar en el espacio laboral. La directora estaba orgullosa de que en su plantilla estuvieran representadas 15 nacionalidades, como señal de que buscaban talento en todo el mundo y de que la empresa, en tanto que espacio de trabajo, tenía una gran riqueza cultural. Me fijé enseguida en que el 80 por ciento de los trabajadores, más o menos, traían sobras deliciosas, desde currys multicolores y con muchas verduras distintas hasta pasta a la boloñesa, y se las comían en las mesas de una cocina comunitaria. Con ello, aparte de ahorrar dinero, protegían su salud.

El punto de partida para mejorar los hábitos alimentarios de este grupo, por lo tanto, estaba varios niveles por encima de lo que estoy acostumbrada a ver (en muchos casos,

sándwiches de mala calidad que los trabajadores se comen en la mesa de trabajo). A la hora de fomentar hábitos saludables son importantes las conductas contagiosas: si trabajas rodeado de personas que comen cosas de color beis y bajas en nutrientes en su mesa de trabajo, será más probable que tú también lo hagas. Si te rodeas de gente que por la noche está acostumbrada a cocinar, y que al día siguiente lleva las sobras y no se las come en la mesa de trabajo, también será más fácil que lo hagas tú. ¡Y hasta que otros sigan tu ejemplo!

Aconsejo hacer la puesta a punto con un amigo del trabajo, si encuentras alguno dispuesto. Así os podréis apoyar mutuamente, aunque también es posible que os deis cuenta de que vuestros nuevos hábitos se extienden a otros compañeros.

Ejemplos de menús

Un fin de semana – Fase ① o ②

	Sábado	Domingo
Desayuno	Huevos revueltos con espinacas y un vaso de <i>smoothie</i> vegetal	Salmón salvaje y aguacate, con un vaso de <i>smoothie</i> vegetal Infusión de jengibre
Comida	Un filete de caballa ahumada, remolachas cocidas, hojas de endivia y vinagreta; después, un plátano	Pollo al horno con limón, aceite de oliva y verduras al horno
Cena	Un cuenco de sopa de calabaza o boniato con nueces tostadas; después, medio mango	Un vaso de gazpacho, la ensalada de naranja de Mario y una lata de sardinas en aceite de oliva; después, una taza de los frutos del bosque que prefieras

En cada comida, acuérdate de sentarte, comer despacio y masticar bien.

Si sigues bien el plan, el sábado deberías consumir 7 porciones de hortalizas y frutas (5 verduras y 2 frutas). Para que te hagas una idea del aspecto que tiene:

1 taza de espinacas (con los huevos)

1 taza de col kale

Media naranja = ½ taza, jengibre, etc. (se incorpora en el *smoothie* vegetal)

1 taza de remolacha

1 taza de endivias

1 plátano = 1 taza

1 porción de calabaza o de calabaza moscada

½ porción de mango

El domingo:

1 taza de aguacate

1 taza de varios ingredientes en el *smoothie* vegetal, más media naranja 2 tazas en las verduras al horno; por ejemplo, calabaza, champiñones y coliflor 1 taza de tomate, pepinos y cebolla (gazpacho)

½ naranja por persona en la ensalada

1 taza de frutos del bosque

Comprobarás que con esta lista hemos cubierto más de una docena de tipos de verduras y frutas. Nuestro objetivo es comer entre 20 y 30 distintas por semana. (Cuanta mayor sea la diversidad

de hortalizas y frutas, mayor será la de la flora intestinal y más se beneficiará tu salud.) Lo que comporta este menú para el fin de semana es que ya llevamos la mitad de la variedad semanal.

Si tienes mucho apetito, o eres una persona corpulenta y necesitas alimentarte más, podrías incluso aumentar las porciones de hortalizas en una o dos al día, tomándote dos porciones de calabaza el domingo, por ejemplo, ya que al cocerse se reducen mucho, y añadiendo otra porción de calabaza y tomando más sopa el sábado. La fruta, en cambio, procura limitarla a unas dos porciones al día, para que no aumente el consumo de azúcar.

Una semana de la Fase ①

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno	Pan de nueces y plátano y un <i>smoothie</i> vegetal pequeño	Un aguacate maduro en rodajas y salmón salvaje	Huevos revueltos, salmón salvaje y <i>smoothie</i> vegetal	Un batido con frutos secos y sin lácteos y una rebanada de pan de nueces y plátano	Pan de nueces y plátano y un <i>smoothie</i> vegetal pequeño
Comida	Sobras de pollo y verduras al horno	Sobras de calabacín espiralizado a la boloñesa	Sopa reparadora al estilo asiático	Curry de cordero para perezosos y arroz de coliflor	Ensalada niçoise
Cena	Medio aguacate con limón y calabacín espiralizado a la boloñesa; después, una pieza de fruta	Medio pomelo Salteado multicolor, y luego una pieza de fruta	Un cuenco de hojas de rúcula con un chorrito de aceite de oliva y limón Curry de cordero para perezosos y «arroz» de coliflor; después, una pieza de fruta	Un cuenco de pimientos al horno más sopa de tomate Ensalada verde caliente de pollo; después, una pieza de fruta	Salmón al horno con mostaza y almendras, acompañado con triple verdura; después, una pieza de fruta
	7 porciones	7 porciones	7 porciones	7 porciones	7 porciones

En cada comida, acuérdate de sentarte, comer despacio y masticar bien.

Una semana de la Fase ② si toleras los lácteos

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno	Batido de kéfir y frutos del bosque o plátano	Batido de kéfir y piña	Batido de kéfir y frutos del bosque o plátano	Batido de kéfir y plátano	Batido de kéfir y frutos del bosque o plátano
Comida	Ensalada tailandesa de ternera ecológica con medio pomelo	Ensalada de endivias, piñones y Roquefort con una porción de sobras de calabaza y sopa de boniato	Ensalada niçoise con un vaso de gazpacho	Escalope de cerdo que haya sobrado y ensalada de patata y espárragos al vapor con acompañamiento de hojas de achicoria roja y un chorrito de aceite de oliva y zumo de limón	Tortilla de verduras mediterráneas al horno con medio aguacate aliñado con zumo de limón
Cena	Sopa de calabaza moscada o boniato y nueces salteadas con guindilla	Escalope de cerdo, ensalada de patata y espárragos al vapor	Hígados de pollo a la libanesa con limón y berros	Ensalada verde caliente de pollo	Ceviche con cebolla roja, boniato y patatas, más el color de una fruta de la pasión

En cada comida, acuérdate de sentarte, comer despacio y masticar bien.

Una semana de la Fase ② si no tomas lácteos

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno	Pan de nueces y plátano y un <i>smoothie</i> vegetal pequeño	Un aguacate maduro en rodajas y salmón salvaje	Huevos revueltos, salmón salvaje y <i>smoothie</i> vegetal	Un batido con frutos secos y sin lácteos	Pan de nueces y plátano y un <i>smoothie</i> vegetal pequeño
Comida	Ensalada caliente de pollo	Ensalada de endivias y manzanas con nueces	Escalope de cerdo, ensalada de patata y espárragos al vapor	Verduras al horno que hayan sobrado y semillas de calabaza	Hígados de pollo que hayan sobrado y un buen montón de berros aliñados
Cena	Sopa de calabaza moscada o boniato y nueces salteadas con guindilla; después, una pieza de fruta	Escalope de cerdo, ensalada de patata y espárragos al vapor; después, una pieza de fruta	Verduras mixtas al horno con un puñado de semillas de calabaza tostadas, y luego, una pieza de fruta	Hígados de pollo a la libanesa con limón sobre un montón de hojas de rúcula; después, una pieza de fruta	Un filete de caballa ahumada, ensalada de patata, 2 remolachas precocidas y troceadas y un acompañamiento de hojas verdes con vinagreta

En cada comida, acuérdate de sentarte, comer despacio y masticar bien.

Cuarta parte

Comiendo sano el resto
de tu vida

Introducción

Espero que a estas alturas hayas adelgazado un poco, tengas la piel luminosa, en líneas generales, te encuentres de mejor humor. ¡Has acabado la puesta a punto! Te estarás preguntando cómo mantener la felicidad de tu sistema digestivo y seguir con buen aspecto y buenos ánimos a largo plazo.

De eso trata este capítulo.

Este plan es denso en nutrientes, antiinflamatorio y fácil de mantener. Si sigues comiendo de esta manera, no deberías tener ansias de azúcar, alcohol ni gluten. Por otra parte, la abundancia de verduras de hoja verde, la presencia de unos cuantos frutos secos y semillas y la del kéfir y el Roquefort, si toleras bien estos dos últimos, te aportarán el calcio que necesitas. En cuanto a los hidratos de carbono, el hecho de que la verdura y la fruta los contengan te permite obtener energía de las plantas, no de los cereales tradicionales.

Si tienes que adelgazar mucho y estás metido de lleno en el plan –gozando de los beneficios de un intestino más sano, sin hambre y disfrutando de la energía que sientes mientras se reducen los kilos–, puedes continuar hasta que alcances el peso que te habías puesto como meta. Consulta tu agenda y reserva otro mes; luego, si continúas, haz balance o decide seguir comiendo así indefinidamente.

Si decides que sí, que continúas, el resto de este capítulo quizá tenga más relevancia cuando estés listo para pasar a la fase de mantenimiento y quieras diseñar una dieta adaptada a tus particularidades, que incluya lo que mejor le sienta a tu sistema digestivo. En todo caso, es buen momento para rellenar otro cuestionario, anotar tus números y certificar lo lejos que has llegado en cuatro semanas.

Lo mejor es afrontar el cuestionario desde cero y rellenarlo sin ninguna referencia al que llenaste hace un mes, más cerca del principio del libro. Calcula tu puntuación actual, compárala con las puntuaciones generales y las de los ámbitos específicos (como las emociones, el peso, lo digestivo, lo inmunológico, etc.) y descubre cómo te ha ido. Ahora que has alcanzado tus metas, puedes aprender a hacer la transición entre este punto y comer sano cada día en un estilo personalizado para ti. Te remito a la página 247, donde encontrarás consejos para volver a introducir alimentos en tu dieta y descubrir cuáles vale la pena incluir o excluir a más largo plazo para mantener tu salud y controlar tu peso. Ahora tu revestimiento intestinal debería encontrarse en buen estado, y tu microbioma debería contener una gran variedad de bacterias, con un montón de especies amigas que te ayuden a tener capacidad de recuperación en el futuro. Venga, saquemos otra vez los instrumentos de medir.

Cuestionario de *Pon a punto tu intestino*

Fecha: _____

Puntúa los siguientes síntomas en una escala del 0 al 5, en la que 0 significa que no existen y 5 que el síntoma es importante.

Emociones

Cambios de humor _____

Ansiedad _____

Comer demasiado _____

Abatimiento _____

Problemas para conciliar el sueño, despertarse muy temprano o dormir demasiado _____

Total _____

Peso

Atracones (de comida o de bebida) _____

Comer compulsivamente _____

Antojos _____

Total _____

Digestivos

Hinchazón _____

Reflujo ácido (ardor) _____

Diarrea _____

Estreñimiento (menos de una deposición al día) _____

Total _____

Piel

Eccemas _____

Psoriasis _____

Acné _____

Total _____

Sistema inmunitario

Rinitis alérgica _____

Asma _____

Urticaria _____

Ataques de estornudos _____

Congestión nasal _____

Problemas sinusales _____

Dolores en las articulaciones _____

Total _____

Energía

Cansancio _____

Dificultades para levantarse por la mañana _____

Hiperactividad _____

Somnolencia _____

Mala memoria _____

Falta de concentración _____

Total _____

Para las mujeres

Síntomas premenstruales _____

Síntomas menopáusicos _____

Total _____

PUNTUACIÓN FINAL _____

Anota tu peso y la fecha el último día de la puesta a punto:

Peso: _____

Fecha: _____

Anota aquí tu medida de cintura: _____

El programa expuesto en este libro se parece un poco a reformar en un mes una casa un poco destartada en la que habías vivido sin fijarte mucho en los pequeños detalles, hasta que decidiste hacer un cambio. Imagínate que tienes a los albañiles en tu casa durante un mes: refuerzan la estructura, reparan las grietas; luego, los pintores le dan un acabado liso a las paredes, dejándolas preciosas. La pintura queda inmaculada. Te ponen suelos nuevos. Las puertas se abren como una seda, todos los tornillos de los pomos están bien apretados y las bisagras no hacen ruido. (Es la fase de REPARACIÓN.) Has restaurado algún mueble y, al haber añadido también otros nuevos, ahora el mobiliario es mucho más variado y se aprovecha de la mejor manera posible el espacio de las habitaciones. Luego decoras la casa con alfombras bonitas, cojines, plantas y adornos sobre las repisas. (Es la fase de REINOCULACIÓN.)

Después del mes de reformas, ¿vives igual en esta casa que en la de antes? Probablemente no.

Imagínate que, al acabar la reforma, organizas una fiesta e invitas a tus amigos. Es posible que lo hagas con mucha más ceremoniosidad que cuando vivías en la versión antigua. ¡Y con mucho más miedo de que se te manchen de vino tinto las alfombras nuevas!

Probablemente tengas la intención de disfrutar a tope de tu casa, pero la verdad es que es muy posible que recibas a tus amistades con más atención, y dediques más tiempo al mantenimiento que antes. Tal vez inviertas más energía en tu vivienda, pero lo compensa con creces el placer que te da vivir en ella.

Espero que después de la puesta a punto cuides tu sistema digestivo recién remozado y disfrutes de los beneficios de manera parecida. Quizá implique prestar más atención a lo que comes, y a cuánto bebes, pero si no te desconcentras, es muy posible que los beneficios (controlar tu peso, estar de mejor humor, tener mejor la piel y ponerte enfermo menos a menudo) compensen el coste en términos de esfuerzo.

Doce maneras de mantener un intestino sano

Después de tu exitosa puesta a punto, aquí tienes los doce principios para mantener a largo plazo un revestimiento intestinal y un microbioma sanos, junto con todas las ventajas que comporta.

1. Ayuna habitualmente doce horas

Después de aplicar el plan durante todo un mes, deberías poder seguirlo con los ojos cerrados, literalmente. Este hábito es muy fácil de mantener y puede tener implicaciones positivas para el microbioma, que es lo mismo que decir para el metabolismo y para el peso. Tu microbioma puede cambiar de la noche a la mañana: cuando ayunas, adquieren protagonismo determinadas especies que crean un revestimiento intestinal más sano, lo cual, a su vez, reduce el riesgo de permeabilidad intestinal alterada y de inflamación. El ayuno nocturno es una manera práctica de hacer que el intestino pueda regenerarse sin la incomodidad de pasar hambre durante el día, cuando quizá se espere que rindas o no quieras arriesgarte a caer en un estado de hambre y mal humor.

2. Sigue masticando y contando

Después de todo un mes masticando bien la comida, tal vez haya empezado a convertirse en tu manera de comer por defecto, así que no hace falta que des marcha atrás; sigue como hasta ahora, y te lo agradecerán tu revestimiento y tu flora intestinales; por consiguiente, tu estado de salud general. No cuesta nada, y así, en principio, deberías reconocer más fácilmente si estás o no saciado, para no comer más de lo necesario.

3. Despídete de picar

En el fondo, ahora que entiendes lo importante que es que haya proteínas en todas las comidas, y muchas verduras, con su fibra, útiles unas y otras para que nos sintamos saciados, ¿hace falta que piques? Muchos participantes en el plan dicen que se les ha reducido muchísimo el ansia de picar, sobre todo después de la primera semana, y algunos se han fijado en que evitarlo suponía un ahorro semanal. También se han dado cuenta de que cuando consiguen equilibrar bien cada comida ya no necesitan picar entre horas.

A menudo, picar comporta mucho azúcar –incluso en tentempiés tan saludables como los zumos de frutas y las barritas de fruta deshidratada y frutos secos–; por eso, no hacerlo es tan determinante para tener controlado el contenido en azúcar de tu dieta y tu revestimiento y

microbioma intestinales en buen estado. Una alimentación rica en azúcares y grasas, sin el contrapeso de una cantidad suficiente de fibras y colores vegetales, puede alterar la flora intestinal, y la culpa puede tenerla el hecho de picar. Por eso, mientras no te olvides de mantener la ingestión de proteínas y de verduras ricas en fibra en las comidas principales, no deberías necesitar sobrecargarte con comida innecesaria entre horas.

4. Sigue con las siete al día

Olvídate de las cinco al día. ¡Ahora eres experto en siete al día! Espero que después de un mes de siete al día te hayas dado cuenta de lo fácil que es, una vez que se ha empezado, comer la mayor variedad posible de verduras, hierbas aromáticas y frutas.

Entorna los ojos y mira el carrito de la compra al empujarlo hacia las cajas: debería ser una explosión de alimentos frescos, saturados de colores vivos. Si su tono general es más bien beis, date otra vuelta por el supermercado y añade más color y alimentos frescos. Nuestro objetivo, en el programa, han sido entre veinte y treinta variedades de hortalizas y frutas por semana. Uno de los últimos participantes me enseñó una lista de comidas con más del doble semanal; otros, después de dos semanas, superaban con creces las 40. ¡Y para conseguirlo no han tenido que irse a vivir al campo ni unirse a una tribu de lo más recóndito del Amazonas!

Vivas donde vivas, intenta tener acceso a una gran variedad de frutas y verduras. Es importante evitar una recaída en el consumo de alimentos de color beis y seguir centrado en consumir un amplio abanico de alimentos multicolores. Tu microbioma clama por el color y por la variedad. Aliméntalo bien.

5. No te pases con la pasta y los cereales, y opta por los panes de masa madre

Ahora llegamos al color beis que domina gran parte de la dieta occidental. Si tu revestimiento y tu flora intestinales se encuentran en buen estado, para ti puede no ser ningún problema comer pasta y cereales, como el arroz, pero dado lo presentes que están en la dieta, dominándola, a veces pueden serlo, y desembocar en problemas digestivos. Actualmente sabemos que la cantidad de personas que necesitan prescindir del gluten por necesidad médica es mucho mayor que la de los celíacos diagnosticados, y la clave para tolerar el gluten es tener un microbioma con capacidad de recuperación. Se ha observado que el riesgo de contraer la enfermedad celíaca es cuatro veces mayor para los nacidos por cesárea que por parto vaginal. Cuando un bebé nace por el canal del parto, su tracto digestivo queda expuesto (a través de la boca) a bacterias de la vagina materna. Así empieza a vivir con la ventaja de un microbioma más fuerte, que a su vez se traduce en un sistema inmunitario más fuerte, menos intolerancias alimentarias y una menor susceptibilidad a los trastornos autoinmunes, como la enfermedad celíaca. Después de la puesta a punto, tu microbioma, y en consecuencia tu sistema inmunitario, deberían funcionar mejor que antes.

Tal vez estés dudando si volver al gluten. Más adelante, en este capítulo, explicaré cómo se pueden reintroducir alimentos concretos por fases, lo cual te permite observar cualquier posible síntoma y valorar si en tu caso plantea algún problema. De este modo dispondrás de una

información dietética personalizada muy poderosa que te ayudará a decidir si te conviene el gluten, sopesar los costes y los beneficios de tomarlo y decidir si incluirlo o excluirlo a largo plazo.

La mayoría de las personas que siguen el programa expuesto en este libro (como mínimo el 70 por ciento) deberían poder volver al gluten sin problemas después de haberlo suprimido durante un mes. Si toleras el gluten, aquí tienes unos cuantos trucos:

Elige panes de masa madre siempre que puedas. En principio deberían ser más fáciles de digerir, porque contienen muchas bacterias amigas. Los alimentos fermentados ya están parcialmente digeridos, así que pueden ser más llevaderos para el intestino.

Rota constantemente los cereales. Evita una dieta monocereal. Si comes pan, elige variedades distintas de cereales (como el centeno o la espelta). Aunque ambos contengan gluten, no tiene por qué estar presente en las mismas cantidades que en el trigo enano usado en muchos panes de producción industrial. En cuanto a otros cereales, como la avena, el arroz y la quinoa, asegúrate de que cada día haya variedad en lo que comas; aparte de que así la vida es más interesante, tu sistema digestivo no estará tan expuesto a irritarse por sobreexposición a un tipo concreto de cereal. En mi consulta he observado que a veces las personas sensibles al gluten también lo son a otros cereales, lo cual puede ser bastante irritante, ¡y no solo para el intestino! Pongamos, por ejemplo, que alguien prescinde del gluten debido a un problema con el trigo, y que luego empieza a consumir muchas alternativas «sin gluten» (como cervezas sin gluten, por ejemplo), pero que al final descubre que la cerveza sin gluten que está bebiendo se elabora con un cereal llamado sorgo, al que la persona en cuestión es intolerante. Así pues, si te preocupa una posible intolerancia a los cereales, quizá sea mejor, tanto para el sistema digestivo como para la salud en general, ceñirte al principio de sustituir los cereales en el plato por verdura. Intenta comer una hamburguesa, pero no entre dos rebanadas de pan, sino entre dos hojas grandes de lechuga, o un relleno de canapé sobre una hoja de endivia, o espirales de calabacín en vez de pasta.

Busca más la calidad que la cantidad. Hace poco, en Londres, durante un descanso en un congreso sobre el microbioma, tuve ocasión de conocer a uno de los ponentes estrella, el doctor Alessio. Es un gastroenterólogo de primera fila, que vive en Estados Unidos y ha sido pionero en la investigación de la permeabilidad intestinal alterada. Junto con su equipo estableció el primer marcador identificable de un intestino permeable, una proteína llamada zonulina. Ya te habrás dado cuenta por el apellido de que es italiano. Total, que le pregunté qué dieta seguía y si comía pasta. Me contó que sigue una dieta mediterránea con muchas hortalizas de colores vivos, pescado, algo de carne (siempre que sea de buena procedencia), aceite de oliva virgen extra, frutos secos, semillas y un poco de vino tinto –pronto llegaremos a eso–, así como un cuenco de pasta por semana. Me gustó su planteamiento. Tiene lógica. Si no te consta que tengas ninguna intolerancia, y te apetece incluir pasta en tu dieta, cómete un buen plato por semana, disfrutando al máximo, pero no bombardees de pasta tu intestino porque correrías el riesgo de que dejase de tolerarla. Así, de paso, también dejas más sitio en tu dieta para verduras de colores vivos.

6. Invierte en los alimentos menos procesados y más naturales que puedas

Espero que la puesta a punto te haya convertido en un comprador con más criterio y te haya acostumbrado a leer los ingredientes de todo lo que compras. Elige artículos con listas de ingredientes cortas y comida que suene a comida de verdad, no a sustancia alimenticia. También espero que hayas tomado más conciencia del azúcar en todas sus formas y que se te haya formado un paladar que no lo exija tanto. Muchos practicantes de este programa informan de que al terminar el plan necesitan muchos menos caprichos dulces, como pasteles o galletas, para satisfacer su deseo de azúcar. Puestos a comer algún pastel, antepón la calidad a la cantidad. Que sea algo hecho con ingredientes auténticos, reconocibles. Si lo haces tú mismo, podrás controlar mucho mejor las cantidades de azúcar, miel o sirope de arce que le pongas. No bajas la guardia ante los edulcorantes artificiales; si puedes, evítalos del todo.

7. Incluye diariamente alimentos y bebidas fermentados

Los alimentos de fermentación natural suelen contener grandes cantidades de bacterias beneficiosas. Cuantas más haya, más posibilidades tendrán de llegar al colon y beneficiarte. Por eso soy tan fan del kéfir de leche fermentada: si lo toleras, procura incorporarlo de alguna forma a tu dieta diaria. Puedes usarlo como sustitutivo del yogur normal en las comidas (lo más probable es que el yogur aún contenga bacterias, pero en menor cantidad), o de postre, con fruta.

Ahora mismo, los encurtidos fermentados y el chucrut están captando mucho la atención de los *gourmets* y los nutricionistas, pero gran parte de los que se venden en los supermercados no son de fermentación lenta, y las etiquetas no reflejan con exactitud la duración del proceso ni la cantidad de bacterias que contienen, así que si quieres encurtidos fermentados con muchas bacterias, ve a la sección de refrigerados de tu tienda dietética (que hoy en día es el mejor sitio para encontrar encurtidos fermentados de verdad). En principio, deberían contener grandes cantidades de bacterias, hasta el punto de que al abrir el bote casi debería saltar como el de un refresco con gas.

Si durante el plan te han gustado el miso fermentado y el tempeh, sigue incluyéndolos. (El miso cómpralo en la sección de refrigerados.) Son alimentos repletos de bacterias amigas y su presencia habitual en el microbioma potencia la salud del aparato digestivo.

8. Sé prudente con la cafeína

¿Bueno, qué?, podrías preguntar, ¿ya puedo volver a mi querido café de las mañanas? La cafeína es un estimulante y puede provocar una respuesta de estrés en el cuerpo, manifestada como un incremento de las hormonas del estrés, como el cortisol y la adrenalina. Un nivel elevado de estas hormonas activa el sistema nervioso simpático, y como ya he explicado antes, para que se digiera bien lo que comemos necesitamos que en el momento de comer domine el otro sistema, el parasimpático, el de «descanso y digestión». Espero que, después de un mes, tu sistema de descanso y digestión haya tenido la oportunidad de intervenir más a menudo, y que tu digestión y tu absorción hayan mejorado para que se descomponga mejor la comida; espero también que haya desaparecido la disbiosis y que, en consecuencia, funcione mejor tu microbioma.

Resumiendo: no dejes de disfrutar de la cafeína, en absoluto, pero mi consejo es que la limites a una taza bien grande de café diaria. Es verdad que el café contiene algunos polifenoles, que

pueden incrementar las bacterias beneficiosas, pero su consumo excesivo puede comportar el riesgo de que se te dispare el sistema nervioso simpático, lo cual haría que en líneas generales no digirieses tan bien la comida, y que tu salud digestiva corriese el peligro de empeorar. Los polifenoles es mejor obtenerlos de plantas de color oscuro, como las grosellas negras, los arándanos, las uvas tintas, las aceitunas, las endivias rojas, las ciruelas, las cerezas, las frambuesas, las cebollas rojas y las granadas, o de algunos frutos secos y semillas, como las pacanas o las semillas de lino. También del tempeh. Ninguno de ellos lleva cafeína. Recuerda que hasta los cafés y té descafeinados la contienen en pequeñas cantidades.

9. Usa aceite de oliva virgen extra como aceite por defecto a largo plazo

Está demostrado que el aceite de oliva virgen extra alarga la vida y hace más duradero el buen aspecto físico. Los consumidores de una dieta mediterránea que lo adopta como base, junto con una amplia variedad de verduras y frutas tienen más largos los telómeros, indicadores de la edad. Los telómeros, que están dentro de las células, parecen cuerdas, y se acortan con la edad, pero en quien consume aceite de oliva lo hacen más despacio. Se podría decir que es el alimento *anti-aging* perfecto. Está demostrado que los beneficios del aceite de oliva virgen extra, de cara a un envejecimiento saludable y un corazón sano, se manifiestan incluso cuando no se usa en crudo, sino para freír. Para el estudio PREDIMED que publicó en 2013 el *New England Journal of Medicine* (y que se ha hecho tan famoso), más de 7.000 españoles con riesgo elevado de sufrir un infarto fueron sometidos a una dieta mediterránea que incluía diariamente cuatro cucharadas de aceite de oliva virgen extra o bien frutos secos ($\frac{1}{3}$ de taza de nueces, almendras y avellanas). Acto seguido se compararon los resultados con los de un grupo sometido a una dieta baja en grasas. Los grupos de la dieta mediterránea presentaban hasta una tercera parte menos de enfermedades cardíacas que el de la dieta baja en grasa, dentro de la misma escala temporal. (El estudio concluyó hace casi cinco años.) Se consideró que la dieta mediterránea era tan superior en eficacia a la baja en grasas que el comité ético interrumpió el estudio. Por lo que respecta al microbioma, el aceite de oliva virgen extra contiene polifenoles incluso cuando se calienta, lo cual puede ayudar a que prosperen las bacterias beneficiosas.

10. Ensúciate

En nuestra sociedad se hace mucho hincapié en la higiene: no tocar nada sucio y desinfectarse las manos con ahínco lo más a menudo que se pueda. Hoy en día se piensa que nos hemos vuelto demasiado limpios, y la hipótesis de la higiene insinúa que no ensuciarse bastante está dando origen a una generación de niños atópicos. Alergias atópicas son los eccemas, el asma, la rinitis alérgica y otras parecidas. Al acariciar un gato, jugar en el barro o vivir en el seno de una gran familia estamos expuestos a un montón de gérmenes; gracias a ello, nuestro sistema inmunitario recibe una buena formación y sabe cómo luchar ante la aparición de algo realmente grave. Hoy en día, sin embargo, nuestros hijos juegan mucho en casa, frente a la pantalla del ordenador, y al no ensuciarse carecen de un sistema inmunitario fuerte que los proteja del polen o del gluten.

Una dieta rica en diversidad de hortalizas puede ayudar a incrementar la diversidad de bacterias en el intestino, que predispone al sistema inmunológico a funcionar bien. Pero también puede ayudar en el mismo sentido ser menos celoso con el desinfectante de manos, tener un animal en casa, codearse con mucha gente y hacer de jardinero, tocando plantas en descomposición y barro.

11. Sé cauto al usar los antibióticos

Como ya se ha comentado, los antibióticos pueden salvar vidas, pero cabe la posibilidad de que su uso crónico para curar minucias esté agravando la obesidad y reduciendo nuestra capacidad de resistencia inmunológica. Cuando tomamos antibióticos, matamos tanto las bacterias beneficiosas del intestino como las patógenas que causan la infección de oído, lo cual nos deja más vulnerables a una nueva enfermedad. Si no tienes más remedio que tomarlos, asegúrate de no bajar de las siete porciones diarias de verdura y fruta, de concentrarte en que haya mucha variedad y muchos colores en tu dieta y de incorporar durante unos cuantos días kéfir, Roquefort, miso fermentado o tempeh, a fin de ayudar a las bacterias amigas a proliferar de nuevo en el intestino. Puedes hacerlo al mismo tiempo que tomas antibióticos, aunque es aconsejable dejar pasar un par de horas, para que las bacterias tengan la oportunidad de implantarse.

12. Reserva unos días por semana para no beber alcohol, sobre todo si eres mujer

Muchos participantes del programa dicen que al cabo de unos días ya no echaban de menos el alcohol, y que al final del mes lo bebían en menor cantidad y con menor frecuencia que antes. Según su testimonio, el ansia de alcohol disminuía; algunos incluso aseguraban que ya no lo necesitaban para divertirse. Muchos encontraron alternativas placenteras para sus salidas, como el cóctel Virgin Mary, el agua con gas en una copa flauta de champán, el agua de coco o hasta el zumo puro de sandía.

Cuando vuelvas a tomar alcohol, si es que vuelves, no estará de más que tengas en cuenta la salud de tu aparato digestivo. El exceso de alcohol puede irritar el revestimiento intestinal y actuar como un herbicida contra las bacterias del intestino, lo cual podría disminuir tu capacidad de recuperación. Gracias al mes de puesta a punto, tu revestimiento intestinal (irritado tal vez por el consumo crónico de alcohol) ha podido curarse y repoblar tu microbioma.

Y llegamos a la gran pregunta: ¿cuánto es demasiado? Nadie lo sabe con exactitud. Cada persona es un mundo, pero si bebes lo bastante como para levantarte a la mañana siguiente un poco deshidratado y en no muy buena forma, es probable que también tu sistema digestivo se haya llevado una buena tunda.

Hay muchos debates en torno al consumo «sano» de alcohol, por llamarlo de algún modo. Las pautas actuales de las autoridades sanitarias no pasan de ser una hipótesis con fundamento. Si queremos que el hígado tenga tiempo de repararse, necesitará al menos entre dos y tres días seguidos de descanso del alcohol. Un hígado sano es esencial para equilibrar las hormonas y filtrar las toxinas, a fin de evitar el cáncer.

Hasta hace poco no se reconocía al microbioma como un órgano del cuerpo humano por

derecho propio. Yo creo que tarde o temprano los consejos sobre el consumo de alcohol dejarán de reducirse al hígado y empezarán a hablar de proteger el microbioma.

En 2015, mientras tanto, dos estudios escalofriantes dieron más peso a la idea de que beber alcohol a diario no es una buena idea. Según un artículo del *BMJ*, basado en un estudio con 136.000 personas a lo largo de 30 años, el consumo entre bajo y moderado de alcohol (una copa de vino al día, por ejemplo) incrementa en un 13 por ciento el riesgo de cáncer de mama en las mujeres. El estudio iba acompañado de un artículo en que uno de los autores escribía lo siguiente: «Se aconseja a todas las personas, más allá de sus antecedentes médicos, no beber durante unos días a la semana». No se conocen con exactitud los mecanismos que vinculan el cáncer y el alcohol, pero es posible que este último provoque un aumento de los niveles de estrógenos, y dañe el ADN de nuestras células.

El otro estudio sobre el tema, realizado sobre una población de 115.000 personas de 12 países, lo publicó *The Lancet*, y su conclusión fue que los posibles beneficios del vino para la salud cardíaca pesan menos que el aumento del riesgo de sufrir cáncer por consumo de alcohol. El riesgo de cáncer era 38 por ciento mayor en los bebedores de vino que en los que nunca bebían alcohol, y 20 por ciento en los bebedores de cerveza. Conclusión: si bebes vino para tener el corazón más sano, el beneficio neto, una vez que se le resta el aumento del riesgo de cáncer, es inexistente.

El vino tinto contiene polifenoles, que podrían ser beneficiosos para... no te lo vas a creer: el microbioma. Entonces, ¿por qué no lo he estado tomando durante este último mes?, se estará preguntando más de uno. Bueno, es que la idea en que se basa este plan es darle al revestimiento intestinal la oportunidad de recuperarse del todo del asalto habitual del alcohol, y a la flora intestinal, la de proliferar de forma ininterrumpida. Los polifenoles son los antioxidantes que contienen alimentos como el aceite de oliva virgen extra y un montón de verduras y de frutas, como ya hemos visto, pero los beneficios que contiene el vino pueden quedar rápidamente eclipsados por los efectos del alcohol que contiene. Por lo tanto, si decides volver al vino, y quieres proteger tu microbioma y mantener en cotas bajas el riesgo de cáncer, mi consejo es que cuando bebas te limites a una sola copa y no en días consecutivos. Dale varios días de descanso por semana a tu intestino y tu hígado.

Son cantidades muy inferiores a las de muchas pautas de las autoridades sanitarias, pero me parece que se ajustan mucho más a las últimas investigaciones sobre el riesgo de cáncer. Según Cancer Research UK, a una de cada dos personas nacidas después de 1960 le diagnosticarán cáncer en algún momento de su vida. En mi opinión, vale más prevenir que curar, y replantearse el consumo de alcohol es un buen punto de partida.

También es posible, claro está, que transcurrido un mes decidas no volver a beber alcohol. Antes de empezar el programa, a muchos de sus participantes les preocupaba que no beber los excluyese de los grupos sociales, pero al cabo de solo una semana muchos ya descartaban la idea. Seguían viendo a la familia y los amigos como de costumbre, y se adaptaban a disfrutar de otras bebidas en las reuniones. Una mujer me dijo que se sentía muy satisfecha de sí misma al despertarse al día siguiente sin resaca, pletórica, mientras que no se podía decir lo mismo de su pareja.

Si tomas una copa, te aconsejo que sea comiendo, o que la acompañes con algún pequeño aperitivo, a fin de mitigar el impacto del alcohol en tu revestimiento intestinal y evitar la irritación.

Ya que hablamos de aperitivos, un consejo: en algunas personas, tomar de vez en cuando un

pequeño aperitivo puede ser beneficioso para el aparato digestivo. Somos todos distintos, ya lo he dicho antes. Lo que funciona para una persona no tiene por qué funcionar para otra. En algunos casos, sin embargo, sobre todo cuando se es propenso a sentirse hinchado después de las comidas, la toma estratégica y esporádica de un aperitivo puede ser hasta beneficiosa. Se trata de un ejemplo más de práctica cultural provechosa, y explica que los aperitivos tradicionales sean por defecto brebajes amargos. Como he explicado antes en el libro, las ensaladas de hoja amarga y las vinagretas con limón pueden estimular la producción de ácido gástrico, permitiéndonos descomponer mejor los alimentos. La comida bien masticada es más difícil que cause hinchazón en el resto del tracto digestivo, o que provoque disbiosis. También una pequeña dosis de un aperitivo amargo puede estimular la producción de ácido gástrico y mejorar la digestión y reducir la hinchazón en algunas personas. No está dicho que a ti no te ayude tomar de vez en cuando, como aperitivo, un Campari con hielo y sifón, o un gin tonic, acompañándolos con unas cuantas aceitunas (u otros encurtidos fermentados), o incluso una buena copa de champán seco muy frío. Al picar algo al mismo tiempo, no bebes con el estómago totalmente vacío. Por otra parte, lo que picas también es bastante amargo y, dado que los encurtidos están fermentados, podrían ser beneficiosos para tu flora intestinal. Recuerda, en todo caso, que desde una perspectiva general solo tendrá efectos positivos si el aperitivo te lo tomas de manera esporádica, y no en días consecutivos.

Si alguna noche, a pesar de todo, tomas más copas de la cuenta, compénsalo al día siguiente ayudando al intestino y a la flora. Saca el caldo de pollo del congelador, caliéntalo con un poco de sal marina y bébelo a sorbos cortos. Contiene muchos electrolitos que sustituirán los que puedes haber perdido al beber, así como colágeno, que ayuda a reparar el revestimiento intestinal. También pueden ir bien unos sorbos de kéfir, en la medida en que vuelven a implantar bacterias amigas en tu microbioma.

Finalmente... Adopta los grandes principios de la dieta mediterránea

Siete hortalizas al día, el mayor número posible de variedades y colores, mucho pescado –no de piscifactoría, a poder ser– y algo de carne, en la que conviene introducir caza, frutos secos y semillas, legumbres (lentejas, garbanzos, etc.; ahora que se ha reparado tu intestino podemos reintroducirlas), pan de masa madre (si puedes tolerarlo), aceite de oliva virgen extra, un poco de vino tinto, dosis pequeñas de lácteos en forma de quesos de cabra o de oveja fermentados y de producción artesanal... Suena bien, ¿verdad? Y también sería perfecto para mantener un sistema digestivo sano.

En eso consiste, esencialmente, la dieta mediterránea, a la que es fácil pasarse después del programa expuesto en este libro. Si sigues los 12 principios mencionados en páginas anteriores, tu alimentación no debería diferenciarse mucho de una auténtica dieta mediterránea.

No todos querrán mantener indefinidamente una alimentación al estilo de la de los cazadores-recolectores. Con algunos retoques, esas mismas personas podrían beneficiarse a largo plazo de una dieta de tipo mediterráneo y disfrutarla.

Algunos participantes en el plan dicen que hasta la puesta a punto, que los animó a tomar conciencia de sus hábitos, no se habían dado cuenta de lo alejada que estaba su dieta de una alimentación natural. Puede ser sorprendente descubrir que en tu dieta anterior abundaban más de lo que te parecía los refrescos *light* de cola con edulcorantes artificiales, las bebidas y la bollería con azúcar, el pan y la pasta en la mayoría de las comidas (es decir, con poca rotación con otros cereales), el tofu y la soja muy procesados y las carnes procesadas que contienen nitratos y otros conservantes y aditivos, todo ello acompañado por grandes dosis de cafeína.

Después de seguir este programa, ha llegado la oportunidad de no recaer en las viejas costumbres. Cuando vayas al supermercado, hazte estas preguntas:

- ¿Este ingrediente lo pondría en este plato, si lo cocinara yo en casa?
- ¿Esto lo habría comido o bebido alguien que viviera en un pueblo griego antes de los años sesenta?
- ¿Se pasaría a esto fácilmente un cazador-recolector del Amazonas, y seguiría en forma, activo y sano?

Una reintroducción gradual de los alimentos

Uno de los aspectos del plan ha consistido en suprimir durante un mes determinados alimentos de los que se tiene constancia de que son los que más problemas dan a un intestino sano. Entre ellos figuran el gluten y otros cereales (como el arroz, la avena, el cuscús y la quinoa), la soja muy procesada y sin fermentar, el azúcar y los edulcorantes artificiales y, en el caso de los omnívoros, las legumbres (como las judías y las lentejas). En la primera mitad del programa también se ha puesto coto a los productos lácteos, que en la segunda mitad han quedado limitados al kéfir y el Roquefort, añadidos a la dieta en dosis controladas. También ha sido, de principio a fin, una dieta sin alcohol ni cafeína. Dejar en suspenso estos alimentos y bebidas no solo elimina posibles desencadenantes de problemas digestivos, y de inflamación tanto del intestino en sí como de otras partes del organismo, sino que le da al aparato digestivo la posibilidad de reponerse y repararse por sí solo sin esas agresiones cotidianas que quizá no fueran muy de su agrado. El interior de los intestinos, los villi (la zona con textura de alfombra peluda diseñada para ofrecer la máxima absorción a la comida digerida), es una de las partes del cuerpo donde con más rapidez se regeneran las células. En función de la sensibilidad que se haya producido en ella a determinados alimentos, la puesta a punto debería haber concedido un buen descanso y una buena recuperación a tus villi, y con la ayuda de proteínas bien digeridas y de los caldos ricos en colágeno con los que has cocinado la oportunidad de reparar cualquier daño colateral.

Si tenías problemas digestivos desde hacía tiempo y en el último mes te has encontrado mucho mejor, cabe la posibilidad de que te ponga un poco nervioso la perspectiva de volver a introducir algunos de los alimentos de los que hemos hablado. En tal caso, te propongo que los reintroduzcas de manera estructurada, para que puedas detectar cualquier síntoma de modo inmediato, o en las horas o días siguientes. Muchos médicos consideran que el proceso de «eliminación y desafío» es la regla de oro para identificar intolerancias alimenticias. La parte de eliminación la has hecho durante el mes de puesta a punto, y gracias a ello, ahora dispones de un lienzo en blanco para la labor detectivesca del «desafío», que te proporcionará información para gestionar tu salud a largo plazo.

Es posible que tus experiencias previas a la puesta a punto ya te permitieran formarte una idea de qué alimentos podían ser más problemáticos. Si es así, confecciona una lista y decide en qué orden efectuarás tus desafíos. Decántate por un alimento (como por ejemplo el gluten), cómelo una vez al día durante tres días y vigila tus síntomas. Tómate una tostada, por ejemplo, o un plato de pasta tres días seguidos. Aunque parezca muy escrupuloso, la razón de que sea mejor efectuar cada desafío a lo largo de tres días es que las reacciones no son siempre inmediatas. Hay gente que se hincha en cuestión de una o dos horas, y otros nunca. A otros les empeora algún problema cutáneo durante los tres días, pero no de manera inmediata. Puede producirse un rebrote de algunas reacciones inmunológicas, como tos, asma, ojos llorosos, picor en el cuero cabelludo o un dolor de cabeza muy intenso. Puede ser algo tan sencillo como hinchazón, gases o un cambio en la consistencia de las heces (desde estreñimiento a diarrea). Si un alimento te provoca una reacción inmediata, ya tienes la respuesta. Espera un par de días antes de probar otro, para que

baje la inflamación y puedas detectar cualquier reacción debida a un nuevo alimento, cuando lo pruebes.

Una vez que tengas la información que necesitas, o que te parezca que todo va bien, pasa al siguiente cereal y pruébalo. Es posible, por ejemplo, que toleres bien el gluten pero no el arroz, o bien que toleres el arroz y el gluten pero no la quinoa, etc.

Si identificas un desencadenante, alégrate: ya tienes una posible respuesta a un problema que venía de lejos. En tal caso, plantéate eliminar de tu dieta a largo plazo el alimento en cuestión, y piensa en cómo sustituir con otras fuentes los nutrientes que pudieras haber recibido de él. Los hidratos de carbono que hay en el gluten y en el pan, por ejemplo, también se encuentran en la fruta y en la verdura, de modo que si sigues comiendo a largo plazo siete raciones de hortalizas y frutas al día, obtendrás muchos hidratos de carbono que darán energía a tu cuerpo. Los panes más oscuros pueden ser una fuente de vitaminas B, pero si comes muchas verduras, y tienes, por lo tanto, un intestino sano, tu colon ya debería fabricar vitamina B en grandes cantidades para ayudar a tu organismo a absorber energía de los alimentos y para fomentar la salud mental. Por eso, si pasas a ocupar el espacio del plato con montones de verduras, suprimir el gluten de tu dieta no debería provocar ningún déficit de nutrientes.

La cuestión de vigilar los síntomas ya la hemos abordado en la segunda mitad del plan, al hablar de la reintroducción de algunos lácteos, concretamente del kéfir de leche fermentada y del queso Roquefort. En principio, los productos a base de leche fermentada son más fáciles de procesar por el sistema digestivo que otros tipos de lácteos, debido a que el proceso de fermentación hace que la lactosa ya esté parcialmente digerida, así que si has tenido alguna molestia al intentar incorporar estos alimentos, por pequeña que fuera –desde síntomas digestivos hasta un rebrote de problemas cutáneos–, es posible que seas sensible a la lactosa o bien a una de las proteínas de los lácteos, como la caseína o el suero de leche. En ese caso, si tu objetivo es tener la mejor salud posible, lo ideal es evitar los lácteos a largo plazo. Si decides suprimir indefinidamente de tu dieta estos alimentos, es aún más importante que te llenes cada día el plato de montañas de verduras de hoja verde, más algunos frutos secos y semillas, porque son alimentos que contienen cantidades considerables de calcio, un elemento necesario para tener los huesos sanos, y que, si no consumes lácteos, tendrás que buscar en otra parte.

Casos complejos

Es posible que en este programa hayas descubierto muchas cosas nuevas sobre ti y sobre tu aparato digestivo; es posible, también, que hayan mejorado las cosas, pero no del todo. La razón podría ser que en tu intestino hay perturbaciones subyacentes que hacen que sea permeable, y que no esté equilibrado el microbioma (por ejemplo parásitos, infecciones por levaduras, sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado, déficit de enzimas o intolerancias alimentarias importantes, o bien una mezcla de varias cosas). En ese caso, te aconsejo que acudas a un especialista en medicina funcional. Los tests funcionales, y los complementos personalizados y dirigidos de cepas concretas de probióticos, podrían ayudarte, ya que en algunos casos permiten identificar desequilibrios fisiológicos latentes de los que deriva el mal estado de salud, bien sean trastornos dietéticos, problemas en el estilo de vida o una mezcla de ambas cosas.

En esta lista podrás encontrar especialistas en medicina funcional, aunque la información está solo en inglés: www.functionalmedicine.org/practitioner.

Muchos de ellos poseen los medios y los conocimientos necesarios para realizar e interpretar una amplia gama de pruebas de última tecnología, como los análisis de sangre enfocados en intolerancias alimentarias de los laboratorios Cyrex de Estados Unidos, las pruebas genéticas personalizadas de los Nordic Laboratories de Dinamarca, que usan saliva, o los tests de heces exhaustivos de Genova Diagnostics o Doctor's Data, ambos en Estados Unidos, que analizan la diversidad del microbioma. Estas pruebas de alta sensibilidad también pueden detectar una larga serie de parásitos e infecciones bacterianas del estómago, como la bacteria *Helicobacter pylori* (cuyos síntomas son las náuseas y el reflujo ácido crónico), que agujerea el estómago y, si no se trata, puede acabar provocando úlceras y cáncer. Los análisis exhaustivos de heces pueden medir tipos concretos de bacterias en el colon, y darte una idea de si estás bajo de algunas de las bacterias amigas. También dan una idea de si tu intestino produce en la debida cantidad enzimas que descompongan los alimentos, y si son suficientes los niveles de ácidos grasos de cadena corta y de butirato, necesarios para la buena salud del revestimiento intestinal.

Los laboratorios Cyrex ofrecen un test de permeabilidad intestinal alterada a partir de un análisis de sangre que mide los niveles de la zonulina, una proteína marcadora. También hacen pruebas avanzadas de gluten, aunque para que se detecte una intolerancia tienes que haber comido activamente gluten por espacio de un mes. Actualmente también ofrecen un test de intolerancia a una larga serie de alimentos, como cocido/crudo, colorantes y gomas presentes en las carnes procesadas y un amplio abanico de frutos secos y semillas. Si tu caso es complejo, y necesitas un enfoque más personalizado, lo más útil tal vez sea acudir a un especialista en medicina funcional con experiencia.

Como ya habrás entendido al leer el libro, el cerebro y el sistema digestivo están estrechamente vinculados. Si una vez descartados todos los problemas digestivos que acabamos de exponer, persiste el malestar, podría valer la pena plantearse una terapia psicológica de apoyo.

El proceso del cambio

¡Enhorabuena por haber terminado el plan! Has hecho una magnífica inversión en tu salud y te garantizo que es muy difícil que tu vida vuelva a ser la misma de antes. Los conocimientos que has adquirido sobre el aparato digestivo en general, y sobre el tuyo en concreto, te acompañarán durante mucho tiempo. Si has reintroducido alimentos de forma escalonada, ya deberías tener a punto una dieta personalizada. Tal vez combine elementos de la de los cazadores-recolectores y la mediterránea, o se decante más por una de las dos. Conocer el origen de tu mala salud digestiva, sean las legumbres, los lácteos, la soja procesada, el gluten o comer sin masticar, puede afianzar a largo plazo tu buen estado de salud. Cuando tengas claro qué te sienta mejor, procura mantener indefinidamente esa manera de comer. Cuidado, puede haber obstáculos, y la comunicación será clave.

Una participante reciente en el programa, que arrastraba problemas digestivos desde hacía mucho tiempo y que comprobó que desaparecían durante el mes de puesta a punto, se ha mantenido fiel a muchos de los elementos del plan. Hace poco fue a ver a alguien de su familia, presuponiendo que se acordaría de que ahora come sin gluten, como en su anterior visita, pero al llegar le sirvieron una lasaña casera. Como le daba vergüenza rechazarla, se la comió por educación, aunque a mí me contó: «Fui al lavabo y tuve dolores abdominales e hinchazón durante días». Su consejo: «No des por supuesto que la gente recordará tus necesidades dietéticas. Tienes que insistir en la comunicación, por el bien de tu salud. Aunque mi pariente se pasara medio día haciendo la lasaña, estoy segura de que no me habría deseado una semana de dolores».

Gestionar el cambio

Quiero hacerte partícipe de algunos de los pensamientos que suelen pasar por nuestra mente cuando introducimos grandes cambios en nuestras vidas. Los seres humanos no están diseñados para cambios bruscos. Las modificaciones se producen gradualmente, por etapas. Me gustaría enseñarte lo lejos que has llegado en solo un mes.

Hay poca gente que se despierte una buena mañana lista para apuntarse convencida al programa. Alguno habrá, pero la mayoría tendrá que haber oído unas cuantas veces la nueva palabra de moda, «intestino», y haber leído u oído hablar de los vínculos entre salud y peso antes de subir al carro. Los cambios se dividen en cinco etapas. A continuación, pongo un ejemplo de cómo podría funcionar en lo que se refiere a cambiar de alimentación.

Etapas: Negación

Oyes hablar de este libro: «Yo ya como muchas verduras al día. ¡No necesito aumentarlas!».

Etapas dos: Reflexión

Sigues oyendo hablar de este libro: «¿Siete porciones? ¿Siete puños de plantas? Me parece una locura. Yo debo de comer tres o cuatro al día».

Oyes hablar del vínculo entre una gran variedad diaria de hortalizas y un intestino sano, y oyes hablar de que más valen siete porciones grandes que las típicas cinco. Oyes hablar de las relaciones entre el intestino y el peso, el estado de ánimo, la piel y el sistema inmunitario, y empiezas a preguntarte si estará tan sano tu intestino como te pensabas o si podrías incrementar el consumo de verdura y ampliar su variedad. Piensas que podrías ganar mucho haciéndolo.

Etapas tres: Preparación

Compras el libro. ¡Hurra! Es la parte emocionante. Lo lees de cabo a rabo y consultas el calendario en busca de las cuatro semanas idóneas para el plan, las que te depararán más posibilidades de éxito.

Etapas cuatro: Acción

Ya mantienes una relación activa con el libro. Has empezado a reducir el consumo de alcohol y cafeína. Pasas a la semana uno (bastante difícil), a la semana dos (parece increíble que tengas tan poca hambre, y que disfrutes con el nuevo estilo de alimentación y pruebes recetas nuevas), a la semana tres (¡esto es una manera de vivir completamente distinta!) y a la semana cuatro (después de esto no tengo la seguridad de querer volver a mis costumbres anteriores). Es posible que participes activamente en nuestra página de Facebook, compartiendo experiencias, recetas y logros y ofreciendo apoyo a las otras personas que siguen el programa.

Etapas cinco: Mantenimiento

Has tenido éxito con el libro y ahora estás muy bien, por fuera y por dentro. En tu nueva dieta cotidiana, lo habitual es comer siete porciones grandes de hortalizas al día, y cuando vas al supermercado eliges adrede tantos tipos como te es posible, siendo siempre inconformista en la sección de verduras, donde pruebas por sistema todas las nuevas y raras a la venta. Has reducido enormemente el consumo de alcohol y de café (o no has tenido el ansia de recuperarlo); cuando comes pan, si es que lo comes, es de masa madre y procuras tomar cada día alimentos fermentados como el kéfir. Has perdido la costumbre de picar entre horas y casi nunca tienes el antojo de comer chocolate. Es posible que de vez en cuando comas un poco del negro, en un postre o un pastel casero, pero estás más atento a la calidad y la cantidad de lo que introduces en tu preciado intestino.

Reconocer y evitar las trampas

Para navegar a largo plazo por la etapa de mantenimiento, no dudes en pedir apoyo a tus amigos,

tu familia y tus compañeros de trabajo, cuando no a tu propio jefe. Muchas veces, dar ejemplo comiendo de manera saludable mejora la cultura de tu entorno, porque los hábitos, dentro de un grupo, suelen contagiarse entre sus miembros. Puedes optar por rodearte más tiempo de personas que compartan tus valores saludables o que también hayan seguido el programa. Puedes también buscar trabajo en una empresa que respalde activamente la preocupación por la salud entre sus empleados, ya sea fomentando una cultura de no comer delante del ordenador, mediante mesas o un comedor donde se pueda comer lejos de las presiones laborales, o procurando que los empleados tengan bastante tiempo para descansar y digerir con sus familias al llegar a sus casas, sin ser bombardeados por correos electrónicos que esperan una respuesta rápida a horas intempestivas.

No bajes la guardia. Esto es un plan de cuatro semanas en el que aprenderás muchas cosas sobre tu sistema digestivo, cosas que te permitirán encontrar lo que más se adecúa a largo plazo a tus características. Ten cuidado de no volver a viejos hábitos que antes del programa ya no funcionaban. Comprométete con los nuevos que ya has comprobado que en tu caso funcionan. Hasta es posible que para que determinados hábitos y opciones alimentarias sean duraderos necesites repetir de vez en cuando la puesta a punto, a modo de reseteo. Vale la pena darse cuenta de que en el ser humano los cambios no suelen producirse de la noche a la mañana, sino que pueden comportar mucha práctica, tiempo, esfuerzo y atención. El proceso de aprender qué combinación de alimentos se adecúa a tu intestino y te ayuda a controlar el peso de la mejor manera posible varía de una persona a la otra. Cuando hayas determinado cuál es tu dieta ideal (empezando por el bienestar de tu intestino), ponla en práctica.

Ten en cuenta, además, que en el mantenimiento puede ser muy útil que te apoyen otras personas. Por eso, poner en práctica este plan con más gente, con un amigo, o hacer que se interese algún pariente por tu viaje y te escuche y simpatice contigo, o conectarse a la vez que otras personas a una página de Facebook, puede ayudarnos a alcanzar y mantener nuestros objetivos y hacer que la experiencia sea un poco más divertida.

Otra táctica sencilla para impedir recaídas es identificar los desencadenantes. La próxima vez que te entren unas ganas locas de tomarte una barrita de chocolate, o de quedar con un grupo que sabes que insistirá en que bebas con ellos sin parar, intenta ver por qué situación vital estás pasando. Quizá descubras que hay algún malestar emocional concreto que provoca un determinado atracón de comida o bebida, o que te hace llamar a los más bebedores para salir de juerga.

Antes, cuando me comía de un tirón una bolsa entera de patatas fritas, mi voz interior me acusaba de glotona y de dejada, incapaz de autocontrolarme, y me entraba un odio horrible hacia mí misma. Sí, ya sé que es un poco fuerte; de hecho, verlo por escrito me hace pensar que no fui muy empática ni muy comprensiva conmigo misma.

Un día, después de recibir una mala noticia, entré maquinalmente en un supermercado, me dirigí a la sección de cosas para picar y me compré una bolsa gigante de patatas fritas. Luego fui caminando a mi casa mientras me las zampaba a toda pastilla, y cuando ya no quedaba ni una me puse a lamer los trocitos salados de todos los recovecos de la bolsa. Puede que a cualquiera que lo lea le resulte evidente que, en mi caso, los disgustos eran el desencadenante de un atracón de sal; desde entonces, me he dado cuenta de que lo que me estimula no es el contenido en grasa sino en sal, pero hasta entonces no había establecido la relación. Ahora, si me llevo un disgusto, percibo el ansia y tomo nota mentalmente de evitar las patatas fritas. Por eso ya no las tengo nunca en casa. Si estoy disgustada y siento la necesidad de algo salado, me compro una bandeja

de sushi, por ejemplo, y le echo un poco de salsa tamari, como alternativa más saludable. Por cierto, el arroz del sushi está frío y forma almidón resistente, que es bueno para el intestino, así que en la parte de mantenimiento del plan puedes satisfacer algo más que un antojo de sal, siempre y cuando te guste, y tolere el arroz.

La próxima vez que te lleves un disgusto, toma nota de qué te entran ansias por comer y averigua si hay algún alimento que pueda sustituirlo más saludablemente. A menos que no sea un alimento lo que necesitas, sino tomarte un té con un amigo que sepa escuchar, en vez de estar toda la noche dándole al tequila en un grupo grande... Si necesitas grasa, y tienes el antojo de comer frutos secos, adelante, aunque una manera eficaz de limitar los excesos es comprar, o tener en casa, solo una bolsa pequeña, en vez de las gigantes, aunque salgan más baratas. Acordarse de masticar despacio es aún mejor. Si se trata de chocolate, opta por el negro, que lleva polifenoles (otro buen nutriente para el intestino, ¡siempre y cuando no contenga demasiada azúcar!). Vaya, ya estoy otra vez con la matraca digestiva...

Bienvenido a una nueva manera de vivir. Una vida sana en la que el protagonista es tu intestino.

Fuentes y bibliografía

Información más reciente sobre *Pon a punto tu intestino*:

www.jeannettehyde.com

Comparte tus menús de #thegutmakeover en Instagram:

[jeannettehydenutrition](https://www.instagram.com/jeannettehydenutrition)

Recibe consejos sobre #thegutmakeover en:

Twitter: @jeannettehyde

Participa en el grupo de apoyo de *Pon a punto tu intestino* dándole a Me gusta en:
www.facebook.com/TheGutMakeover

Más información sobre el Institute for Functional Medicine:

www.functionalmedicine.org

Últimas noticias y perspectivas sobre las bacterias intestinales:

www.thegutstuff.com, a cargo de las gemelas MacFarlane

Intestino y peso

Alang, N., y Kelly, C., «Weight gain after fecal microbiota transplantation», *Infectious Diseases Society of America*, 2, 1, 2015

Byrne, C., *et al.*, «The role of short chain fatty acids in appetite regulation and energy homeostasis», *International Journal of Obesity*, 39, 9, 2015, pp. 1331-1338

Cho, I., *et al.*, «Antibiotics in early life alter the murine colonic microbiome and adiposity», *Nature*, 488, 7413, 2012, pp. 621-626

Graham, C., Mullen, A., y Whelen, K., «Obesity and the gastrointestinal microbiota: a review of associations and mechanisms», *Nutrition Reviews*, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.1093/nutrit/nuv004>

Higgins, J., «Resistant starch and energy balance: impact on weight loss and maintenance», *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 54, 9, 2014 Keenan, M., *et al.*, «Role of resistant starch in improving gut health, adiposity, and insulin resistance», *American Society for Nutrition*, 6, 2015, pp. 198-205

Zarrinpar, A., *et al.*, «Diets and feeding pattern affect the diurnal dynamics of the gut microbiome», *Cell Metabolism*, 20, 2014, pp. 1006-1017

Intestino y estado de ánimo / Cerebro / Sueño

De Palma, G., *et al.*, «The microbiota-gut-brain axis in gastrointestinal disorders: stressed bugs, stressed brain or both?», *J Physiol*, 592, 14, 2014, pp. 2989-2997

Galland, L., «The gut microbiome and the brain», *J Med Food*, 17, 12, 2014, pp. 1261-1272

Kaplan, J., *et al.*, «The emerging field of nutritional mental health: inflammation, the microbiome, oxidative stress, and mitochondrial function», *Clinical Psychological Science*, 3, 6, 2015, pp. 964-980

Magnusson, R., *et al.*, «Relationships between diet-related changes in the gut microbiome and cognitive flexibility», *Neuroscience*, 6, 300, 2015, pp. 128-140

Tillisch, K., *et al.*, «Consumption of fermented milk product with probiotic modulates brain

activity», *Gastroenterology*, 144, 7, 2013, pp. 1394-1401

Intestino y sistema inmunitario

Hao, Q., *et al.*, «Probiotics for preventing acute upper respiratory tract infections», *Cochrane Review*, 2011

Khosravi, A., *et al.*, «Gut microbiota promote hematopoiesis to control bacterial infection», *Cell Host & Microbe*, 15, 3, 2014, pp. 374-381

Velasquez-Manoff, M., «Gut microbiome. The peace-keepers», *Nature*, 518, 11, 2015

Salud intestinal y trastornos autoinmunes (incluidos, entre otros: diabetes de tipo 1, enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa, esclerosis múltiple, artritis reumatoide y psoriasis)

Campbell, A., «Autoimmunity and the gut», *Autoimmune Diseases*, 2014, DOI: 10.1155/2014/152428

Fasano, A., «Leaky gut and autoimmune diseases», *Clinic Rev Allerg Immunol*, 2012, DOI: 10.1007/s12016-011-8291-x

Matozzi, C., «Psoriasis. New insight about pathogenesis, role of barrier organ integrity, NRL/CATERPILLER family genes and microbial flora», *The Journal of Dermatology*, 39, 2012, pp. 1-9

Intestino y problemas de la piel (rosácea, eccemas, acné)

Bowie, W., y Logan, A., «Acne vulgaris, probiotics and the gut-brain-skin axis - back to the future?», *Cut Pathogens*, 3, 1, 2011

Mankowska-Wierzbicka, D., *et al.*, «The microbiome and dermatological diseases», *Postepy Hig Med Dosw*, 69, 2015, pp. 978-985

Intestino, diabetes de tipo 2 y resistencia a la insulina

Hulston, C., *et al.*, «Probiotic supplementation prevents high-fat, overfeeding-induced insulin resistance in human subjects», *British Journal of Nutrition*, 113, 2015, pp. 596-602

Leeman, M., Östman, E., y Björck, I., «Vinegar dressing and cold storage of potatoes lowers postprandial glycaemic and insulinaemic responses in healthy subjects», *European Journal of Clinical Nutrition*, 59, 2005, pp. 1266-1271

Suez, J., *et al.*, «Artificial sweeteners induce glucose intolerance by altering the gut microbiota», *Nature*, 2014, DOI: 10.1038/nature13793

Intestino y autismo

Mulle, J., Sharp, W., y Cubells, J., «The gut microbiome: a new frontier in autism research», *Curr Psychiatry Rep*, 15, 2, 337, 2013

Intestino y enfermedad de Parkinson

Scheperjans, F., *et al.*, «Cut microbiota are related to Parkinson's disease and clinical phenotype», *Movement Disorders*, 30, 3, 2014, pp. 350-358

Intestino y enfermedad de Alzheimer

Bredesen, D., «Reversal of cognitive decline», *Aging*, 6, 9, 2014, pp. 707-717 Bredesen, D., «Reversal of cognitive decline in Alzheimer's disease», *Aging*, 2016, DOI: 10.18632/aging.100981

Hill, J., *et al.*, «Pathogenic microbes, the microbiome, and Alzheimer's disease (AD)», *Aging Neurosci*, 6, 127, 2014

Intestino, alimentación y cáncer

Bultman, S., «Emerging roles of the microbiome in cancer», *Carcinogenesis*, 35, 2, 2014, pp. 249-255

Cao, Y., *et al.*, «Light to moderate intake of alcohol, drinking patterns, and risk of cancer: results from two prospective U. S. cohort studies», *BMJ*, 2015, DOI: 10.1136/bmj.h4238

Oyebode, O., *et al.*, «Fruit and vegetable consumption and all-cause, cancer and CVD mortality: Analysis of Health Survey for England Data», *Journal of Epidemiol Community Health*, 2014, DOI: 10.1136/jech-2013-203500

Smyth, A., *et al.*, «Alcohol consumption and cardiovascular disease, cancer, injury, admission to hospital, and mortality: a prospective cohort study», *The Lancet*, 2015, DOI: 10.1016/S0140-6736(15)00235-4

Intestino y asma

Huang, Y., y Boushey, H., «The microbiome in asthma», *J Allergy Clin Immunol*, 135, 1, 2015, pp. 25-30

Intestino y salud ósea

Yang, Y., *et al.*, «Long-term proton pump inhibitor therapy and risk of hip fracture», *JAMA*, 296, 24, 2005, pp. 2947-2953

SII

Collins, S., «A role for the gut microbiota in IBS», *Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology*, 11, 2014, pp. 497-505

Pozuelo, M., *et al.*, «Reduction of butyrate and methane-producing microorganisms in patients with irritable bowel syndrome», *Scientific Reports*, 5, 12693, 2015

Volta, U., «Gluten-free diet in the management of patients with irritable bowel syndrome, fibromyalgia, and lymphocytic enteritis», *Arthritis Research & Therapy*, 16, 505, 2014

Microbioma y disbiosis

Beirão, E., *et al.*, «Does the change on gastrointestinal tract microbiome affect host?», *The Brazilian Journal of Infectious Diseases*, 18, 6, 2014, pp. 660-663 Blaser, M., «The microbiome revolution», *The Journal of Clinical Investigation*, 124, 10, 2014

Clemente, J., *et al.*, «The impact of the gut microbiota on human health: an integrative view», *Cell*, 148, 2012

De Felippo, C., *et al.*, «Impact of diet in shaping gut microbiota revealed by a comparative study in children from Europe and rural Africa», *PNAS*, 107, 33, 2010

Flint, H., «The impact of nutrition on the human microbiome», *Nutrition Reviews*, 70, 2012, pp. S10-S13

Flint, H., y Scott, K., «The role of the gut microbiota in nutrition and health», *Nature*, 9, 2012, pp. 577-589

Guarner, F., «The gut microbiome: What do we know?» (artículo de revisión), *Clinical Liver Disease*, 5, 4, 2015

Haenen, D., *et al.*, «A diet high in resistant starch modulates microbiota composition, SCFA concentrations, and gene expression in pig intestine», *The Journal of Nutrition*, 2013, DOI: 10.3945/jn.112.16967

Human Microbiome Project Consortium, «Structure, function, and diversity of the healthy human microbiome», *Nature*, 486, 2012, pp. 207-214

Johnson, D., «Fecal transplantation for *C. difficile*: A how-to guide», 2013, <http://www.medscape.com/viewarticle/779307>

Khoruts, A., «Changes in the composition of the human fecal microbiome after bacteriotherapy for recurrent *Clostridium difficile*-associated diarrhea», *Journal of Clinical Gastroenterology*, 44, 2010, pp. 354-360

Le Chatelier, E., *et al.*, «Richness of human gut microbiome correlates with metabolic markers», *Nature*, 500, 2013, pp. 541-546

Leach, J., Entrevista por Chris Kresser, *Revolution Health Radio Show*, «You are what your bacteria eat: the importance of feeding your microbiome - with Jeff Leach», 20 de noviembre de 2013

Lepage, P., *et al.*, «A metagenomic insight into our gut's microbiome», *Gut*, 62, 1, 2012, pp. 146-158

Obregon-Tito, A., «Subsistence strategies in traditional societies distinguish gut microbiomes», *Nature Communications*, 2015, DOI: 10.1038/ncomms7505

Shreiner, A., Kao, J., y Young, V., «The gut microbiome in health and in disease», *Current Opinion in Gastroenterology*, 31, 1, 2015, pp. 69-75

Sun, J., «Artificial sweeteners are not sweet to the gut microbiome», *Genes & Diseases*, 1, 2014, pp. 130-131

Ursell, L., *et al.*, «The interpersonal and intrapersonal diversity of human-associated microbiota in key body sites», *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 129, 5, 2012, pp. 1204-1208

Van Nood, E., *et al.*, «Duodenal infusion of donor feces for recurrent *Clostridium difficile*», *New England Journal of Medicine*, 368, 2013, pp. 407-415

Van Nood, E., *et al.*, «Fecal microbiota transplantation facts and controversies», *Current Opinion in Gastroenterology*, 30, 1, 2014, pp. 34-39

Vassallo, G., *et al.*, «Alcohol and gut microbiota. The possible role of gut microbiota modulation in the treatment of alcoholic liver disease», *Ailment Pharmacol Ther*, 41, 10, 2015, pp. 917-927

Walker, A., *et al.*, «Dominant and diet-responsive groups of bacteria within the human colonic microbiota», *The ISME Journal*, 5, 2010, pp. 220-230

Permeabilidad intestinal alterada

Bischoff, S., *et al.*, «Intestinal permeability - a new target for disease prevention and therapy», *BMC Gastroenterology*, 14, 189, 2014

Brown, K., *et al.*, «Diet-induced dysbiosis of the intestinal microbiota and the effects on immunity and disease», *Nutrients*, 4, 8, 2012, pp. 1095-1119

Moreira, A., *et al.*, «Influence of a high-fat diet on gut microbiota, intestinal permeability, and metabolic endotoxaemia» (artículo de revisión), *British Journal of Nutrition*, 108, 2012, pp. 801-809

Shen, W., *et al.*, «Influence of dietary fat on intestinal microbes, inflammation, barrier function, and metabolic outcomes», *Journal of Nutritional Biochemistry*, 25, 2014, pp. 270-280

Teixeira, T., *et al.*, «Potential mechanisms for the emerging link between obesity and increased

intestinal permeability», *Nutrition Research*, 32, 2012, pp. 637-647

Lo último sobre trastornos cardiovasculares y alimentación

Chowdhury, R., *et al.*, «Association of dietary, circulating, and supplement fatty acids with coronary risk: a systematic review and meta-analysis», *Ann Intern Med*, 2014, DOI 10.7326/M13-1788

De Souza, R., *et al.*, «Intake of saturated and trans unsaturated fatty acids and risk of all cause mortality, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: systematic review and meta-analysis of observational studies», *BMJ*, 2015, DOI: 10.1136/bmj.h3978

Estruch, R., *et al.* (investigadores del estudio PREDIMED), «Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean Diet», *The New England Journal of Medicine*, 368, 2013, pp. 1279-1290

Harcombe, Z., *et al.*, «Evidence from randomized controlled trials did not support the introduction of dietary fat guidelines in 1977 and 1983: a systematic review and meta-analysis», *BMJ Open Heart*, 2015, DOI: 10.1136/openhrt-2014-000196

Malhotra, A., «Saturated fat is not the major issue», *BMJ*, 2013, DOI: 10.1136/bmj.f6340

Malhotra, A., DiNicolantonio, J., y Capewell, S., «It is time to stop counting calories, and time instead to promote dietary changes that substantially and rapidly reduce cardiovascular morbidity and mortality», *BMJ Open Heart*, 2015, DOI: 10.1136/openhrt-2015-000273

Smith, R., «Are some diets mass murder?», *BMJ*, 2014, DOI: 10.1136/bmj.g7654

Enfermedad celíaca y sensibilidad al gluten no celíaca

Catassi, C., *et al.*, «Non-celiac gluten sensitivity: the new frontier of gluten-related disorders», *Nutrients*, 5, 2013, pp. 3839-3853

Farrell, R., y Kelly, C., «Celiac sprue», *The New England Journal of Medicine*, 346, 3, 2002

Marild, K., *et al.*, «Pregnancy outcome and risk of celiac disease in offspring: A nationwide case-control study», *Gastroenterology*, 142, 1, 2012, pp. 29-45

Rostami, K., «A patient's journey: Non-celiac gluten sensitivity», *BMJ*, 2012, DOI: 10.1136/bmj.e7982

Sapone, A., *et al.*, «Spectrum of gluten-related disorders: consensus on new nomenclature and classification», *BMC Medicine*, 10, 13, 2012

Beneficios de la dieta de los cazadores-recolectores

Manheimer, E., *et al.*, «Paleolithic nutrition for metabolic syndrome: systematic review and meta-analysis», *The American Journal of Clinical Nutrition*, 102, 4, 2015, pp. 922-932

Beneficios de la dieta mediterránea

Crous-Bou, M., *et al.*, «Mediterranean diet and telomere length in Nurses' Health Study: population based cohort study», *BMJ*, 2014, DOI: 10.1136/bmj.g6674

Estruch, R., *et al.* (investigadores del estudio PREDIMED), «Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean Diet», *The New England Journal of Medicine*, 368, 2013, pp. 1279-1290

Petyaev, I., y Bashmakov, Y., «Could cheese be the missing piece in the French paradox puzzle?», *Medical Hypotheses*, 2012, DOI: 10.1016/j.mehy.2012.08.018

Simopoulos, A., «The Mediterranean diets: what is so special about the diet of Greece? The

scientific evidence», *The Journal of Nutrition*, 131, 11, 2001 Sofi, F., *et al.*, «Mediterranean diet and health», *Biofactors*, 39, 4, 2013, pp. 335-342

Otros artículos de interés

Cassidy, A., *et al.*, «Higher dietary anthocyanin and flavonol intakes are associated with anti-inflammatory effects in a population of U. S. adults», *American Journal of Clinical Nutrition*, 102, 1, 2015, pp. 172-181

Daskalaki, D., *et al.*, «Evaluation of phenolic compounds degradation in virgin olive oil during storage and heating», *Journal of Food and Nutrition Research*, 48, 1, 2009, pp. 31-41

Hale, L., Chichlowski, M., Trinh, C., y Greer, P., «Dietary supplementation with fresh pineapple juice decreases inflammation and colonic neoplasia in IL10-deficient mice with colitis», *Inflammatory Bowel Diseases*, 2010, DOI: 10.1002/ibd.21320

Nobel, Y., *et al.*, «Metabolic and metagenomic outcomes from early-life pulsed antibiotic treatment», *Nature Communications*, 6, 7486, 2015

Pérez-Jiménez, J., *et al.*, «Identification of the 100 richest dietary sources of polyphenols: an application of the Phenol-Explorer database», *European Journal of Clinical Nutrition*, 64, 2010, pp. 112-120

Santos, C., *et al.*, «Effect of cooking on olive oil quality attributes», *Food Research International*, 54, 2, 2013, pp. 2016-2024

Velasco, J., y Dobarganes, C., «Oxidative stability of virgin olive oil», *European Journal of Lipid Science*, 104, 2002, pp. 661-676

Bibliografía en español

Enders, G., *La digestión es la cuestión*, Urano, 2015 Chutkan, R., *La solución microbioma*, Gaia, 2016 Perlmutter, D., *Alimenta tu cerebro*, Grijalbo, 2015

Agradecimientos

Gracias, Joanna, por darle a conocer a Nigel *Pon a punto tu intestino*, después de encontrar un artículo en el *Daily Telegraph*. Ya decía siempre mi editor del Reino Unido que este libro llegaría a los hombres a través de las mujeres. Estoy encantada de que lo hayáis disfrutado y le hayáis sacado partido. Gracias, Nigel, por llevarlo a América. Gracias a mi agente, Jon Elek, por haber puesto en práctica personalmente el programa y convertirse en uno de los mejores ejemplos de su potencial. Gracias a todas las mujeres y hombres que han probado *Pon a punto tu intestino* y han compartido sus éxitos por internet y a través del boca a oreja. Todo el esfuerzo y la concentración han corrido de vuestra cuenta. Sois la demostración de lo que puede pasar cuando tomamos cartas en nuestra propia salud. Gracias a Charlotte Croft por hacerse cargo de mí. ¡Me han dicho que era la primera vez que te llegaba así un libro! Gracias a la comunidad mundial de medicina funcional, que ha inspirado y apoyado mi periplo como terapeuta y escritora. Gracias a Dhru Purohit y el doctor Mark Hyman por su apoyo y sus ánimos. Gracias, Markus, Hanna y Max, por todo vuestro amor, por cómo nos hemos divertido y por uniros a mi pasión por el bienestar.

MAEVA defiende el copyright©.

El copyright alimenta la creatividad, estimula la diversidad, promueve el diálogo y ayuda a desarrollar la inspiración y el talento de los autores, ilustradores y traductores. Gracias por comprar una edición legal de este libro y por apoyar las leyes del copyright y no reproducir total ni parcialmente esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, tratamiento informático, alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47, si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. De esta manera se apoya a los autores, ilustradores y traductores, y permite que EMBOLSILLO continúe publicando libros para todos los lectores.

© Jeannette Hyde, 2018

© de la traducción, Jofre Homedes Beutnagel

© de la cubierta, Mauricio Restrepo

© Maeva Ediciones, 2018

Benito Castro, 6

28028 MADRID

emaeva@maeva.es

www.maeva.es

ISBN: 9788417108854

Conversión a formato digital: Newcomlab, S. L. L.