

**50**

*Mejores Recetas  
De Ensaladas  
Para Bajar de Peso*

**& DESINTOXICAR  
EL CUERPO**

PIERDA  
HASTA 10  
LIBRAS EN  
1 SEMANA

*Deliciosas Recetas Fáciles & Saludables*

MARIO FORTUNATO

Las mejores 50 recetas de ensaladas para bajar de peso y para desintoxicar el cuerpo mejorando su salud. Con esta colección de deliciosas recetas fáciles y saludables su cuerpo recibirá todo lo que necesita para tener una mejor nutrición más natural basada en una dieta limpia fácil de seguir.

## Descubra por qué adoptar una dieta a base de ensaladas y alimentarse con una dieta limpia es bueno para su cuerpo

Alimentarse con una dieta limpia básicamente significa consumir alimentos en su forma más cercana a su estado natural y entero, libre de aditivos, conservantes y sin ningún agregado artificial. Para adoptar una dieta limpia usted debe consumir alimentos que sean mínimamente tratados, o no tratados en absoluto. El concepto es que la comida no provenga de una caja, envase, mezcla de empaques o bolsa. Por lo tanto, los alimentos deben provenir de la naturaleza y no de un medio por el cual se han manipulado artificialmente. Si usted compra alimentos pre-envasados, la manipulación de éstos debe haber sido mínima y con ingredientes naturales y libres de químicos y preservativos. Como regla general entre más ingredientes tiene un alimento tiende a ser menos puro y limpio.

A pesar de que puede parecer sólo otra dieta de moda, «comer limpio» es en realidad una filosofía que motiva a la gente a tomar conciencia de los alimentos que comemos. El principio central es eliminar de nuestro menú todos los alimentos altamente procesados y optar por el uso de alimentos enteros y no adulterados, como las verduras, las frutas, las legumbres y los granos enteros en su lugar. Algunos personas que llevan al extremo esta filosofía de la dieta

limpia incluso eliminan los productos lácteos y/o la carne de su dieta.

### ¿Por qué adoptar una dieta limpia?

Porque más que un enfoque y un estilo de vida o un programa de dieta controlada, comer limpio atrae a las personas que quieren limpiar su dieta sin contar calorías, grasas y carbohidratos. Por supuesto, este tipo de dieta trae como ventaja la pérdida de peso de forma saludable. Diversos estudios han mostrado una relación entre el consumo de alimentos altamente procesados y la obesidad.

Es más, la evidencia sugiere que comer limpio puede hacer que la gente se sienta más saludable y con más energía, por lo que se es menos propenso a volver a comer los alimentos que se procesan. El resultado de esta ganancia en mayor energía luego de adoptar una dieta limpia resulta en un cuerpo más delgado y más sano. Bajo esta premisa puede decirse que una dieta a base de ensaladas es una dieta ideal para adoptar si se quiere tener un estilo de vida limpio y saludable con el beneficio de la pérdida de peso y la desintoxicación del cuerpo sin seguir dietas drásticas ni complicadas.

### **Fundamentos de una alimentación limpia:**

—Beba mucha agua

La mayoría de las personas no consumen suficiente agua pura, a menudo se confunden nuestras necesidades de beber agua por la necesidad de comer. Cuando eso sucede, empezamos a comer compulsivamente, incluso cuando no tenemos hambre.

—Reduzca o elimine de sus menús los alimentos etiquetados con bajo contenido de grasa, etiquetados con «light», grasa reducida, o cualquier otro tipo de alimento procesado.

Cuando las compañías que envasan esos alimentos llamados «light» eliminan la grasa y las calorías de éstos, deben reemplazarlos con productos químicos, aditivos o rellenos artificiales para mantener el mismo sabor y textura. El uso de ingredientes reales y naturales es siempre mejor para el consumo humano y siempre saben mejor.

—Alimentarse con granos enteros y mantenerse alejado del consumo de la harina blanca refinada o limitar por lo menos su consumo al máximo.

Si usted no está seguro o segura si una comida es realmente un alimento de grano entero, lea la etiqueta. Si el pan es de grano entero entonces tendrá grano entero como el primer ingrediente. Lo mismo sucede con la pasta. Una gran cantidad de pan y de todo tipos de pasta se presentan al público con un empaque que los hace ver saludables, pero si usted lee la etiqueta detenidamente, usted se dará cuenta que no son mejores que sus contrapartes refinados. No olvide consumir el arroz integral, la quinoa y otros granos enteros que son nutritivos, abundantes y baratos como parte de una dieta limpia. Sin embargo para el propósito de este libro se hace énfasis en una dieta basada en ensaladas naturales utilizando ingredientes orgánicos libres de pesticidas. Prefiera los productos orgánicos.

—Comer frijoles, nueces y semillas.

Todos estos alimentos son ricos en nutrientes y son muy asequibles. Por supuesto, tenga cuidado con la sal y el azúcar.

—Comer muchas frutas y verduras.

Trate de comprar productos orgánicos cuando sea posible, pero si no lo puede hacer, entonces enfóquese en comer más frutas y verduras y asegúrese de lavarlas bien para limpiar los residuos de pesticidas que puedan tener éstas. Si usted no tiene acceso a frutas frescas y verduras durante todo el año puede ir a la sección de congelados y conse-

guir estos productos. Usted puede encontrar un montón de frutas y verduras orgánicas a precios muy razonables especialmente si visita los mercados orgánicos locales en su área. Puede utilizar un producto como el *citrus magic* para remover los residuos de químicos de pesticidas y químicos de sus frutas y vegetales.

—Comer peces silvestres y orgánicos y alimentarse con carne de res de ganado alimentado con pasto, consumir pollo y otras carnes magras (limite el consumo de carne roja).

Ésta puede ser una opción más costosa, pero en mi opinión ésta es un área donde se debe invertir un dinero extra por nuestra salud. Su sabor es mejor, es más nutritivo y generalmente es mejor para el medio ambiente.

—Reducir o eliminar el azúcar de su dieta.

Mi consejo sincero es abandonar el azúcar refinado por completo, trate de mantener su consumo bajo control todo lo que pueda y reemplazarla con opciones saludables (*stevia* líquida, o miel de abejas). No utilizar edulcorantes artificiales de ningún tipo. Una vez más, si es artificial y no natural, no debe formar parte de su dieta limpia.

—Eliminar la comida rápida.

No creo en la cultura de comer en las cadenas de comida rápida, no creo que estas ofrezcan ningún valor nutricional. Estas cadenas de comida están en el negocio de hacer más dinero y no en el de hacer a una persona más saludable.

En conclusión una dieta a base de ensaladas es la dieta ideal a seguir para mantener una alimentación limpia y saludable que además de nutrir su cuerpo le hará perder peso más fácilmente con resultados satisfactorios y duraderos.

## Los asombrosos poderes de una dieta a base de ensaladas saludables para bajar de peso rápido y eficazmente



Si uno de sus objetivos es deshacerse de esos kilos y libras de más, tan pronto como le sea posible, la incorporación de ensaladas en su dieta limpia y saludable podría ser la solución. De hecho, las ensaladas son una comida completa que puede suplementarse con proteínas como el pollo o el pescado y son una excelente opción para su dieta saludable y limpia de desintoxicación natural, ya que contienen una gran cantidad de nutrientes, vitaminas y minerales. Casi todo lo que su cuerpo necesita para mantenerse sano y delgado se encuentra dentro de una buena ensalada saludable y es una comida muy ligera que se puede disfrutar en cualquier momento del día. Muy seguramente usted se sentirá mejor y más liviano cuando coma una ensala-

da llena de verduras y nutrientes que cuando usted sobrecargue su sistema con alimentos procesados pesados y tóxicos.

Los principales componentes de las ensaladas son las verduras y vegetales de hojas verdes y las frutas frescas que hacen que este plato tan especial sea la herramienta perfecta para sus fines de pérdida de peso saludable. Comer ensaladas no sólo es maravilloso y muy efectivo para bajar de peso rápidamente, también es muy bueno para su salud en general. Carbohidratos fibrosos van a ingresar en su sistema cuando usted haga de las ensaladas una parte esencial de su dieta diaria. Éste es el tipo perfecto de comida para luchar contra los ataques de hambre o la ansiedad por comer desmesuradamente y sentirse completo y satisfecho a la vez. Usted se sentirá ligero y fresco una vez que consume estas deliciosas recetas de ensaladas saludables y esto se debe a que sus principales componentes, las verduras, están llenas de agua, fibra dietética y son bajas en calorías.

Consumir ensaladas que contienen brócoli y otros ingredientes verdes hacen una gran diferencia en la forma en que su cuerpo se ve y se siente, ya que no estará llenando su sistema con carbohidratos con almidón vacíos que sólo se transforman luego en grasa corporal. Las recetas de ensaladas que se presentan en este libro proporcionan múltiples nutrientes que en combinación con las proteínas saludables constituyen una dieta perfecta para mantener un cuerpo delgado y fuerte todo el tiempo. No hay necesidad de practicar tácticas de hambre poco saludables con una dieta a base de ensaladas. Sólo debe asegurarse de comer con frecuencia para mantener su tasa metabólica activa y funcionando en todo momento para quemar toda la grasa no deseada rápidamente y de forma efectiva. La clave es consumir una comida saludable de ensalada por lo menos de 5 a 6 veces por día.

Una vez que se ha perdido el peso no deseado es cuestión de mantener su figura delgada incorporando las ensa-

ladas naturales como una parte esencial de sus menús saludables. Usted puede hacer sus ensaladas tan sabrosas como quiera. Dentro de este libro encontrará la mejor colección de ensaladas saludables como base de una alimentación limpia para lograr sus objetivos de pérdida de peso en el corto plazo con gran sabor y con un alto valor nutritivo mientras desintoxica su cuerpo al mismo tiempo. No olvide beber mucha H<sub>2</sub>O pura con sus ensaladas para que su sistema digestivo funcione correctamente y para que su cuerpo se deshaga de las toxinas no deseadas que lo están volviendo una persona gorda y perezosa sin energía para quemar esas libras de más.

Para sus fines de pérdida de peso mantenga el equilibrio entre las proteínas que añada a sus ensaladas y los ingredientes verdes, asegúrese de agregar al menos de 20 a 30 g de proteína para que su metabolismo no se vuelva lento y no pierda masa corporal muscular. Un «snack» o tentempié saludable puede ser sólo una ensalada de vegetales sin el componente de proteína, de manera que sea capaz de sobrellevar el día sin pasar hambre.

Para una pérdida de peso rápida, mantenga el consumo de ensaladas bajas en calorías y mantenerse por debajo de las 1200 calorías por día hasta llegar a su meta deseada. Después de lograr la pérdida de peso deseado el mantenimiento de una figura delgada es muy fácil si continúa con un menú saludable y equilibrado que incorpore ensaladas saludables. Alimentarse con ensaladas es una forma fácil, rápida y divertida de nutrir nuestro cuerpo, tan sólo se requiere el compromiso de cambiar los hábitos alimenticios y empezar a disfrutar de los deliciosos sabores naturales que éstas tienen para su salud. Así que ¡empiece ahora mismo con su dieta de ensaladas y de alimentación limpia!

## Los beneficios de una dieta limpia para su cuerpo y su salud

Comer limpio tiene sus raíces en la antigua tradición de todo el que aprecia la tierra, la comida, y el cuerpo humano en general.

El objetivo original era el de consumir alimentos en la forma más cercana a su estado natural, mientras se eliminan las sustancias tóxicas presentes en los ingredientes artificiales. El estilo de vida limpia ha experimentado cambios y mejoras a través de los años, se ha puesto a disposición nueva información sobre la salud, pero en esencia ofrece las metas y creencias originales hoy como lo hizo al comienzo de la adopción de esta filosofía de nutrición saludable.

Comer limpio no sólo promueve el funcionamiento saludable de todos los sistemas del cuerpo, los beneficios son mucho mayores que tan sólo una mejora en cómo nos sentimos. Los siguientes son algunos de los otros beneficios que se obtienen al adoptar una dieta limpia como la de las ensaladas que se describen en este libro.

### Metabolismo más rápido

Consumir comidas más pequeñas cada dos o tres horas le da a su cuerpo el combustible que necesita constantemente y mantiene sus sistema digestivo activo y su tasa metabólica alta. Este horario de comidas resuelve uno de los problemas más comunes que las personas que se some-

ten a una dieta drástica tienen: la sensación de no saciedad después de una comida. Con una alimentación limpia, los antojos de alimentos y el hambre tienden a ser controlados por el consumo de dosis más pequeñas de alimentos deliciosos como las ensaladas. Cuando usted come cada dos o tres horas, su cuerpo simplemente no se queda sin la energía que necesita para seguir adelante. Cuando las personas pasan hambre por períodos muy largos de tiempo sin comer (horas o incluso un día entero), sufren de fatiga y falta de concentración mental. Ambos son consecuencias graves asociadas con frecuentes caídas de azúcar en la sangre.

Al comer comidas más pequeñas a seis veces al día, acelera su metabolismo y su cuerpo es capaz de utilizar los hidratos de carbono complejos, proteínas saludables y grasas como combustible en lugar de almacenarlos en la preparación para otro largo tramo sin comida. El uso de energía en lugar de ser almacenada significa que usted será capaz de reducir la grasa corporal y aumentar la masa muscular. Las recetas de ensaladas limpias que se presentan en este libro son una herramienta ideal para lograr una tasa metabólica más rápida mientras que usted come con frecuencia durante el día para lograr este objetivo. Éstas son recetas limpias y llenas de nutrientes, y no contienen calorías vacías como las de los alimentos procesados.



## Mejora de la Función Cerebral

Cuando los alimentos limpios reemplazan a los alimentos tóxicos que carecen de nutrientes uno de los primeros cambios notorios es el aumento de los niveles de energía y una mejor claridad mental. Los alimentos «impuros» contienen una larga lista de ingredientes que son incluso difíciles de pronunciar. Estos alimentos artificiales y procesados tienen poca o ninguna sustancia natural, así una carencia de nutrientes y de vitaminas esenciales. Su consumo causa desequilibrios hormonales y ofrecen poco en términos de nutrición que es lo que en últimas promueve la vitalidad y el bienestar de una persona.

La buena noticia es que mediante la sustitución de alimentos poco saludables que arruinan las funciones del cuerpo por alimentos naturales, como las ensaladas saludables, todos los sistemas del cuerpo vuelven en línea ¡con un máximo rendimiento en poco tiempo! Eso significa más energía, menos fatiga y menos lentitud, mucho mejor capacidad de concentración y una mejora de la memoria y la función cerebral... ¿Y quién no querría eso? Así que tan sólo estos cambios positivos deben ser un estímulo para cambiar a una alimentación más limpia y saludable.

### **Mejor Rendimiento y Mejor Recuperación**

Aunque el rendimiento y la recuperación puede parecer importante sólo para los amantes del deporte, los atletas y los fisiculturistas, la capacidad del cuerpo para llevar a cabo un mejor funcionamiento y recuperarse más eficazmente debería importarnos a todos. Ya sea que usted practique mucho deporte o simplemente de un paseo tranquilamente por el parque todos los días, su cuerpo necesita tener una nutrición adecuada para realizar diversas tareas cotidianas. Alimentarse con estas recetas de ensaladas saludables y limpias es la fórmula que necesita para empezar a perder peso rápidamente y sentirse con más energía a partir de ahora.

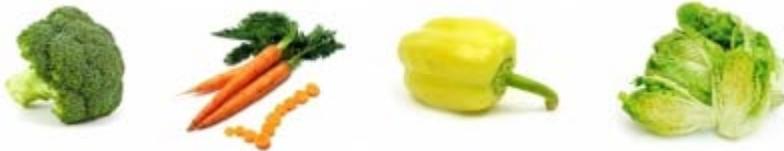
Una nutrición adecuada para un buen desempeño físico y mental y la buena recuperación es una combinación de hidratos de carbono complejos con proteínas magras y grasas naturales. Comer limpio promueve una combinación de estos tres componentes en cada comida, de esta forma su cuerpo tendrá los nutrientes adecuados para hacer uso de éstos cuando sea necesario sin tener que planificar.

### **Mejor Hidratación**

El agua es un elemento multipropósito constante en su cuerpo. Actúa como un agente de desintoxicación, es un combustible limpio, y un hidratador natural para el rejuvenecimiento de los órganos y la piel. El agua también juega un papel fundamental en la limpieza de las toxinas necesarias para conseguir que su cuerpo de vuelta a su estado óptimo. Las ensaladas contienen una gran proporción de agua y cada comida de ensalada idealmente debería complementarse con un generoso vaso de este precioso líquido de la naturaleza. Esto mejorará su digestión y estimulará los movimientos del intestino de forma natural evitando así el estreñimiento, por lo que le será mucho más fácil perder peso y mantenerse delgado.

Reemplazar las bebidas azucaradas y refrescos artificiales por el agua pura es una de las cosas más importantes que puede hacer para limpiar su dieta. Con un consumo constante de agua, su cuerpo ya no sufrirá de deshidratación, dolores de cabeza constantes, de fatiga o de ataques falsos de hambre que le causan deseos compulsivos de ingerir un bocado dulce en lugar de un vaso de agua. Por último, y sin duda no menos importante, el agua no tiene absolutamente ninguna caloría, por lo que no importa la cantidad que beba... Su cuerpo sólo puede bajar el exceso de peso en lugar de ganarlo cuando hace del agua un complemento esencial de su dieta limpia.

Hoy en día, sabemos más sobre la importancia de una dieta limpia de lo que sabíamos diez, veinte o cincuenta años atrás. Hemos aprendido acerca de los efectos nocivos del azúcar, de las grasas transgénicas, de los productos refinados y otros ingredientes sintéticos cuando son consumidos en exceso. Numerosos estudios han demostrado que la eliminación de estos ingredientes de su dieta ayuda a prevenir enfermedades como el cáncer y los problemas de obesidad mientras que mejora su salud y su vitalidad. Lo que esto significa para su salud es un cuerpo más fuerte y más ligero que esta desintoxicado y listo para una vida activa y saludable.



## ¿Por qué debe mantenerse alejado del consumo de alimentos procesados?



Si usted quiere estar tan saludable como sea posible y tener niveles altos de energía y vitalidad entonces uno de los cambios esenciales que debe hacer en su dieta es eliminar los alimentos procesados de su dieta tanto como sea posible. Los alimentos procesados tienen muchas propiedades poco saludables desde el punto de vista nutricional. Su prevalencia en la dieta occidental estándar es una de las principales razones por las que las tasas de incidencia de cáncer, de diabetes y de obesidad están en su punto más alto de todos los tiempos y, por desgracia, siguen empeo-