

El Programa Gratis del Dr. McDougall

Mary y yo no nos hemos guardado nada de nuestro programa gratuito McDougall. Las páginas que siguen contienen toda la información que necesita para cambiar con éxito su dieta y estilo de vida, con el fin de recuperar rápidamente el control de su salud y apariencia. El Programa gratuito McDougall pondrá la recuperación de las enfermedades crónicas y la obtención de una salud excelente al alcance de su mano.

Cambiar su dieta, empezar un régimen de ejercicio y dejar los malos hábitos requiere de esfuerzo. Los animamos a aprovechar las oportunidades educativas disponibles, como nuestros libros, DVD, seminarios de fin de semana, y nuestro programa de residencial de 10 días que le dará mas ayuda.

Antes de Comenzar

El material didáctico que sigue, le ofrece la oportunidad de redescubrir su salud y apariencia. La alimentación es una medicina poderosa - si está gravemente enfermo o tomando medicamento, no haga un cambio dramático a su dieta (o comience un programa de ejercicio intenso), al menos que este bajo el cuidado de un médico con conocimientos en nutrición y sus efectos sobre la salud. No cambie su medicamento sin el consejo de un médico profesional. Cuando sea apropiado comparta este mensaje con su médico.

El programa McDougall utiliza una dieta pura-vegetariana basada en vegetales con un alto contenido de almidón (carbohidratos), además de frutas frescas o congeladas y otras verduras. Si sigue la dieta estrictamente por más de tres años o si está embarazada o amamantando, entonces debe tomarse 5 microgramos de un suplemento de vitamina B12 todos los días.

Este programa gratuito integral, tiene el poder de cambiar su vida. Además, los animamos a explorar el resto de la página web McDougall y los libros McDougall para descubrir más de 2,200 recetas sanas. Nuestros DVDs McDougall proporcionan otra manera útil y barata para empezar el programa. Por último, el Centro de Salud McDougall ofrece programas de inmersión total para los que estén realmente interesados en cambiar su estado de salud y atención médica. En nuestro programa de inmersión McDougall de 10 días podrá contar con la atención médica personal del Dr. McDougall, en un ambiente controlado y cómodo para ayudarlo a progresar rápido, ser menos dependientes o dejar por completo los medicamentos, sentirse bien, verse bien y lograr tener una salud excelente.

Introducción

Usted puede recuperar su salud y tomar el control de su vida. Todas las cosas beneficiosas que asociamos con la salud - buena apariencia, peso óptimo, energía positiva, vitalidad y un profundo sentido de bienestar - puede ser suyo. Lo que es más, usted puede lograr estos objetivos mediante el método más simple que se pueda imaginar: comiendo los alimentos sanos y frescos que su cuerpo fue diseñado para disfrutar.

Más de 33 años Restaurando la Salud de las Personas

He estado practicando medicina durante más de 33 años y he tratado a prácticamente todo tipo de enfermedades crónicas comunes en el mundo desarrollado. En mis esfuerzos por ayudar a las personas a restablecer su salud, he utilizado casi todo tipo de pruebas y tratamientos médicos disponibles. Pero en todos mis años he visto sólo un tipo de tratamiento dar resultados de manera consistente, y muy a menudo, incluso milagrosamente.

Este enfoque ha sido eficaz incluso cuando todos los otros tratamientos médicos han fracasado. Los pacientes cuyos médicos se han dado por vencidos – a los que se les ha dicho que no hay más medicamentos u operaciones que pueden salvarles la vida - han restaurado su salud utilizando este enfoque singular.

El Programa Básico McDougall

- Una dieta basada en alimentos vegetales, incluyendo granos enteros y productos derivados de granos enteros (como la pasta, tortillas y el pan integral), una variedad amplia de verduras y frutas.
- Una abundancia de especias y casi siempre una cantidad pequeña de azúcar y sal para mejorar el sabor de la comida.
- Ejercicio, puede ser tan simple como una caminata diaria.
- La exclusión de alimentos de origen animal, incluyendo la carne roja, aves, productos lácteos, huevos y mariscos – todos los cuales proporcionan un nivel tóxico de grasa, colesterol, proteína y con frecuencia, agentes infecciosos y químicos dañinos.
- La exclusión de TODOS los aceites, incluyendo el aceite de oliva, aceite de cártamo, y aceite de maíz. Los aceites, que no son nada más que grasa líquida, incrementan los almacenes de grasa corporal (obesidad), suprimen la función inmune y contribuyen a las enfermedades crónicas más comunes.

10 días para lograr un cambio profundo y duradero

Este estilo de vida y hábitos alimenticios pueden parecer difícil al principio, pero tomándolos paso a paso, a través de tan sólo 10 días, se convertirá en una forma de vida que será tan natural que no va a creer lo fácil que es. Lo más importante, es que usted experimentará una mejoría casi inmediata en su estado de salud. Y una vez que lo haga, la profunda diferencia que experimentará hará que sea difícil imaginar hacerlo de otra manera.

Pruébelo usted mismo

En esta introducción especial al Programa McDougall, voy a describir en detalle como puede lograr que este enfoque poderoso de sanación funcione para usted -- en tan solo 10 días. Este es el mismo programa que utilicé con mis pacientes en el Hospital y Centro de Salud San Helena en el Valle de Napa en California por 16 años (1986 a 2002) y actualmente en mi clínica residencial de 10 días en Santa Rosa, California. Usted encontrará que puede hacer en casa lo mismo que mis pacientes hacen en la clínica para bajar de peso y recobrar su salud perdida. Entender mi programa no es difícil. Cuando esté listo, le recomiendo que informe a su médico para que le pueda proporcionar consejo médico y apoyo en caso que sea necesario. El mayor obstáculo es comenzar.

La Dieta, No los Genes, Controlan nuestro Destino

Su cuerpo está diseñado para ser saludable; no debería necesitar medicamentos o cirugía, excepto en casos de emergencia. ¿Por qué, entonces, nos hemos vuelto tan dependientes de estas intervenciones? La respuesta es la siguiente: con demasiada frecuencia, es la comida que comemos lo que nos está enfermando.

Cuando visto desde la perspectiva de la evolución humana, la dieta actual que estamos consumiendo es una anomalía extraña, diferente a todo lo que consumimos en los últimos cuatro millones de años. Nuestra sangre, arterias y células no están diseñadas para funcionar bajo tanta grasa y colesterol. Nuestros intestinos no están diseñados para funcionar en ausencia de fibra. Nuestro sistema inmunológico no está diseñado para funcionar sin un suministro abundante de nutrientes y fitoquímicos de origen vegetal.

Con nuestras células ahogadas en grasa, colesterol, proteínas de origen animal y productos químicos artificiales, y nuestro sistema inmunológico privado de lo que necesita para mantenerse a sí mismo, no es de extrañar que a muchos de nosotros nos de cáncer, enfermedades del corazón, presión arterial alta, diabetes del adulto, artritis, osteoporosis y otras enfermedades relacionadas con la edad. De hecho, es un testimonio a la fortaleza del cuerpo humano que tengamos la más mínima apariencia de salud, comiendo como lo hacemos hoy en día.

Una Revelación: Su Salud no está Determinada por Herencia

Yo empecé a practicar medicina en la isla grande de Hawái, donde las familias grandes eran la norma. Traté a personas que trabajaban en las plantaciones azucareras de Hawaii, en su mayoría chinos, japoneses, coreanos, y filipinos. No era raro para mí observar de cerca tres y a veces hasta cuatro generaciones de la misma familia. Llegué a conocer muy bien a estas familias, tratando a los niños, padres, abuelos, y a veces hasta los bisabuelos de una sola familia.

Al comienzo de mi carrera médica, no tenía el más mínimo interés en la dieta y la nutrición. Mi formación médica no había incluido nada al respecto y, en consecuencia, me parecía que este tema era irrelevante para la salud. Pero a medida que practicaba la medicina en Hawaii observé un fenómeno bastante sorprendente que cambió mi vida: las generaciones de más edad tenían una excesivamente buena salud, incluso después de estar bien entrados en su octava, novena y décima década de vida. Su salud contrastaba notablemente con la de sus hijos y, más aún, con la de sus nietos. Cuanto más joven era el paciente, más probable que sufriera de gota, hipertensión arterial, enfermedades del corazón, diabetes, cáncer de colon y hasta obesidad.

Cuando volví a mirar más de cerca a mis pacientes, me pareció que tenían mucho en común. Todos tenían un trabajo físicamente exigente y observaban muchas de las mismas costumbres. La única gran diferencia entre las generaciones mayores y las más jóvenes era su dieta.

Los pacientes de más edad seguían las dietas tradicionales de sus antepasados. Su régimen se basaba principalmente en alimentos de origen vegetal: cereales (como el arroz), verduras frescas, frijoles y frutas. La generación más joven seguía las dietas modernas basadas principalmente en alimentos de origen animal. También comían grandes cantidades de alimentos procesados y refinados cargados con grasa, azúcar, sal e ingredientes artificiales. Si los genes son la causa de la enfermedad, entonces ¿por qué la generación joven no fue protegida en contra de las enfermedades crónicas comunes como sus familiares de más edad? ¿Por qué la generación más joven deteriora tan rápidamente? Algo más que la genética debe estar involucrado.

Investigadores Descubren que la Dieta Controla el Destino

Mi observación me impulsó a sumergirse en el estudio de la relación entre la salud y la nutrición - una búsqueda que cambió mi práctica médica y mi vida para siempre. No pasó mucho tiempo antes de que me diera cuenta de que las observaciones y conclusiones a las que estaba llegando en mi práctica médica se estaban duplicando en una escala mucho más grande por los investigadores de todo el mundo. Los científicos estaban descubriendo que las personas que tenían dietas basadas principalmente en alimentos de origen vegetal se escapaban de los azotes de las enfermedades degenerativas. Por el contrario, las poblaciones que subsistían de una dieta moderna, rica en carnes, productos lácteos y comidas procesadas, fueron devastados por enfermedades que hoy consideramos como demasiado comunes.

Aprendí algo más, también: dada la dieta y el estilo de vida correcto, el cuerpo se puede recuperar. Cuando eliminamos las toxinas de nuestras vidas y las reemplazarlos con alimentos que promueven la salud, el cuerpo puede curarse a sí mismo, incluso de enfermedades consideradas "incurables".

Grasa y Colesterol: Venenos Primarios

El cuerpo utiliza la grasa principalmente para el almacenamiento de energía cuando no hay comida u otra fuente inmediata de combustible disponible, y el colesterol es necesario para muchas funciones celulares críticas, por lo que ambos son parte de un cuerpo normal y saludable. Una vez dicho esto, el cuerpo produce todo el colesterol que necesita; y en cuanto a la grasa, las plantas ya contienen cantidades adecuadas y sólo las plantas producen los ácidos grasos esenciales que el cuerpo necesita para funcionar. Lo que es más, los alimentos vegetales no contienen colesterol.

Los alimentos de origen animal, por otro lado, proveen demasiada grasa, especialmente la clase más dañina (grasas saturadas), que daña las arterias y provoca cardiopatías y accidentes cerebrovasculares. La carne de res deriva el 60% - 80% de sus calorías de la grasa; la carne de cerdo el 80% - 95%; la de pollo el 30% - 50%; y el pescado el 5% - 60%. La carne también es rica en colesterol. Una porción de 3 ½ onzas de carne de res contiene 85 mg de colesterol; carne de cerdo contiene 90 mg; el verdel contiene 95 mg; pavo 83 mg; atún 63 mg; y el pollo (de piel blanca) 85 mg.

Los Aceites Vegetales no son Alimentos Saludables

Se ha demostrado que las grasas poly- y mono saturadas, que se encuentran en grandes cantidades en aceites vegetales así como en los mariscos, deprimen el sistema inmunológico, aumentan el sangrado y promueven todo tipo de cánceres, especialmente de colon, de próstata y de mama. Debido a que todas las grasas son fácilmente almacenadas por el cuerpo, el exceso de grasa alimenticia causa la obesidad y sienta las bases para otra serie de problemas como las enfermedades cardíacas, el cáncer y la diabetes de edad avanzada.

Los Alimentos de Origen Vegetal:
Proveen los Pilares Nutricionales para una Salud Óptima

Para entender por qué el Programa McDougall es un medicamento tan eficaz, debe empezar por reconocer que los alimentos vegetales son la fuente más abundante de nutrición en la tierra. Los nutrientes, son la materia prima que su cuerpo necesita para funcionar correctamente y por lo general se pueden dividir en dos tipos – los que su cuerpo puede producir por sí mismo y los que se pueden derivar sólo de los alimentos. Estos últimos son los llamados nutrientes “esenciales”.

Hay 13 vitaminas esenciales. Once de ellas se encuentran en abundancia en las plantas. Las dos que no son producidas por las plantas son las vitaminas D y B12, las cuales se almacenan en los tejidos del cuerpo durante largos períodos de tiempo. Usted obtendrá suficiente vitamina D con la exposición adecuada a la luz solar y B12 se puede complementar fácilmente. Yo les recomiendo a las mujeres embarazadas y lactantes, y a las personas que siguen mi dieta estrictamente durante más de 3 años, que se tomen cinco microgramos de vitamina B12 diariamente.

Los alimentos de origen animal tienen poco valor nutricional

Cuando se trata de alimentos que proporcionen refuerzos inmunológicos y nutrientes que combatan el cáncer, no hay comparación entre los alimentos de origen animal y alimentos de origen vegetal. Los alimentos de origen animal son muy bajos o carecen de antioxidantes y tienden a ofrecer cantidades concentradas de nutrientes individuales, como proteínas o de calcio, mientras que son deficientes en muchos otros. Por el contrario, los alimentos vegetales son ricos en antioxidantes y ofrecen una amplia gama de vitaminas, minerales y otros nutrientes que promueven la salud.

Sólo las plantas contienen poderosas sustancias llamadas fitoquímicos, que los científicos están ahora descubriendo que nos protegen contra el cáncer, enfermedades del corazón, y una variedad de otras enfermedades graves. Las plantas son también la fuente principal de todos los minerales en nuestra dieta. Los minerales se derivan de la tierra y se introducen a nuestra alimentación a través de las plantas. La única razón por la cual los alimentos de origen animal contienen minerales en lo absoluto, se debe a que los animales comen plantas, o que comen los animales que comen plantas. Además, las plantas nos ofrecen la única fuente de fibra dietética, la cual se adhiere a nuestros intestinos con la grasa, el colesterol, los contaminantes ambientales y las hormonas que causan la enfermedad, para eliminar estos peligros del cuerpo. La fibra también reduce el tiempo de tránsito intestinal y favorece la eliminación intestinal saludable.

No Necesita Leche para Obtener Calcio!

Los alimentos vegetales contienen cantidades abundantes de calcio. Una taza de col berza cocida contiene aproximadamente 360 mg de calcio, mientras que una taza de leche contiene alrededor de 300 mg. Una taza de col verde (kale) cocida contiene 210 mg. No existe una enfermedad conocida como "la deficiencia de calcio en la dieta" - en otras palabras, existe suficiente calcio en todas las dietas basadas en alimentos vegetales, para satisfacer las necesidades de los niños y adultos por igual. La osteoporosis no es una enfermedad que resulta de la falta de calcio, sino más bien es causada por el alto consumo de ácidos, derivados de un exceso de proteínas de origen animal, que le roban al cuerpo de calcio y por ello debilitan los huesos. Una dieta basada en almidones con un suministro abundante de frutas y verduras, combinada con ejercicio moderado, preservará la fuerza del esqueleto e incluso podrá recuperar la masa ósea perdida.

Toda las proteína que necesita - Sin la Carne

La proteína es muy mal entendida. En primer lugar, usted debe saber que las plantas contienen todos los aminoácidos esenciales necesarios para la construcción de las proteínas. En segundo lugar, los alimentos animales no son necesarios para obtener la proteína que su cuerpo necesita - de hecho, todas las proteínas que necesita y mucho más se pueden derivar fácilmente de los alimentos vegetales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que hombres, mujeres y niños deriven el cinco por ciento de sus calorías de la proteína. La tabla que se ve continuación muestra los niveles de proteína de plantas seleccionadas, y en ella se puede ver que es prácticamente imposible no satisfacer las necesidades diarias de proteína de la OMS.

Porcentaje de calorías derivadas de la proteína	
Alimento	%
Arroz	8
Maiz	12
Papa al horno	10
Frijoles	24
Brocoli	43
Coliflor	33
Calabacita	17
Naranja	9
Fresa	8

Los Estadounidenses están recibiendo demasiada proteína

Los estadounidenses consumen de 6 a 10 veces más proteína de la cantidad necesaria. Todo este exceso de proteína hace trabajar demasiado al hígado y los riñones, dejándolos inflamados y heridos. El consumo excesivo de proteínas también hace que los riñones extraigan grandes cantidades de calcio del cuerpo, causando que los huesos se debiliten y se formen piedras en el riñón.

Los científicos han encontrado que las proteínas de origen animal son especialmente dañinas para el cuerpo, ya que muchos de sus aminoácidos contienen azufre, que es mucho más tóxico para el hígado y los riñones que las proteínas vegetales. Uno de los enfoques más utilizados a través de los años por sanar los riñones y el hígado, de hecho, es comer una dieta baja en proteínas, especialmente una dieta baja en proteínas animales. Cuando el contenido de proteína de la dieta disminuye, los riñones son fortalecidos y muy a menudo curados.

Lo que el mundo necesita ahora es carbohidratos- y muchos de ellos

Los carbohidratos son nuestra fuente principal de energía. Son los únicos que proporcionan energía para los glóbulos rojos de la sangre, y ciertas células de los riñones, y son el combustible preferido para el sistema nervioso central, incluyendo el cerebro. La grasa, por otro lado, es una fuente secundaria de energía que puede ser utilizada por algunos tejidos, como el músculo, pero más a menudo se almacena para su uso en tiempos de hambre.

Los seres humanos fueron diseñados por la naturaleza para apetecer los carbohidratos. Con su combinación única de sabor dulce, energía y nutrición, los carbohidratos regulan nuestro impulso del hambre. No hay carbohidratos en la carne roja, pollo, pescado, mariscos o huevos, y la mayoría de los productos lácteos contienen pocos o ningunos. El queso, por ejemplo, contiene sólo dos por ciento. Esta es una razón importante por la cual las personas que comen una dieta rica en alimentos de origen animal rara vez se sienten satisfechos y se convierten en comedores compulsivos. Si no come suficientes alimentos ricos en carbohidratos, usted seguirá teniendo hambre y anhelando más alimentos.

Los alimentos vegetales no-procesados como el arroz integral, las papas, la calabaza, el brócoli y las manzanas (sólo para nombrar unos pocos) están cargados de carbohidratos complejos - largas cadenas de azúcares que deben ser descompuestos en el interior de su intestino antes de que puedan ser utilizados como combustible. El proceso de digestión de estos carbohidratos complejos es lento y metódico, y proporciona un flujo constante de combustible, que es bombeado en el torrente sanguíneo en forma de energía duradera. En la dieta McDougall, el 70% - 90% de sus calorías son derivadas de carbohidratos complejos, esto le proporciona todos los nutrientes que necesita para una salud óptima, además de un alto nivel de vitalidad y resistencia.

Prepárese para la Salud

Los siguientes son los preparativos que debe hacer antes de iniciar el Programa McDougall :

- Elija un día de fin de semana para preparar las recetas, abastecerse de nuevos productos alimenticios, o explorar sus opciones vegetarianas en los restaurantes cercanos. De esta forma, usted estará preparado para comenzar la dieta el lunes.
- Haga una cita con su médico para programar las pruebas de laboratorio, si se lo ha indicado el doctor.
- Establezca metas que le gustaría alcanzar en 10 días. Por ejemplo, es posible que desee bajar cinco libras, aliviar los dolores de pecho , o reducir su dosis de insulina a la mitad.
- Si usted es adicto a sustancias como la cafeína, cigarrillos o alcohol, es posible que desee aprovechar las ventajas que pueden ofrecer los programas de tratamiento para el abuso de sustancias en su comunidad.
- Hable con su familia y las personas cercanas a usted sobre el programa que está empezando. Además, sea tolerante si su familia no está tan dispuesta como usted a comer estos alimentos nuevos.
- Vacíe su refrigerador, congelador y alacena de todos los alimentos prohibidos. Se los puede dar a sus amigos o a organizaciones benéficas locales, si usted no quiere que desecharlos .

Un enfoque simple es a menudo el mejor

El Programa McDougall le proporcionará una dosis de medicina poderosa por lo menos tres veces al día. El programa se ocupa de las causas de la enfermedad, lo que significa que es una verdadera fuente de prevención y curación. Dele una oportunidad y en 10 días usted comenzará a ver lo que realmente significa ser sano y estar lleno de vida. Como muchos ya lo han hecho, usted encontrará que es el regalo más grande que alguna vez se haya dado.

Pasos Para la Recuperación

Ahora que he descrito las muchas razones por las cuales debe darle una oportunidad al Programa McDougall, permítanme explicar los detalles de como ponerlo en práctica. Esta sección contendrá una lista de los alimentos que usted puede y no puede comer en el programa, los beneficios del ejercicio, cómo monitorear su progreso, medidas a tomar antes de empezar, y maneras prácticas para prepararse para su viaje hacia la salud.

La única manera de recuperar su salud es dejando de consumir los diversos venenos que existen en su dieta y empezar a comer alimentos que son ricos en las vitaminas, minerales, fitoquímicos y fibra que su cuerpo necesita. Sólo por medio del consumo de alimentos de origen vegetal se puede asegurar que su cuerpo vaya a obtener toda la nutrición que necesita.

La Dieta McDougall se basa en almidones no refinados - esto significa que los almidones son los alimentos que va a comer más. A esta pieza central se le agregará frutas y verduras frescas o congeladas. La simplicidad tiene un gran valor y hace que la dieta sea fácil de preparar. No existe algún requisito para la gran variedad de alimentos necesarios para asegurar una nutrición adecuada. Los alimentos en sí, son nutricionalmente completos antes de que lleguen a la mesa.

Almidones: La Materia Prima

Los siguientes alimentos ricos en almidón son lo suficientemente altos en calorías para servir como el centro de una comida:

Cereales integrales

- cebada
- avena
- arroz integral
- quínoa
- alforfón (trigo sarraceno)
- centeno
- bulgur (trigo partido)
- triticale
- cuscús (trigo refinado)
- granos de trigo
- maíz
- arroz salvaje
- mijo

Harinas sin refinar

- cebada
- arroz
- alforfón
- centeno
- maíz
- soya
- garbanzos
- triticale
- habas
- trigo
- avena
- harina integral para pastelería
- papa

Pastas sin huevo

Las pastas vienen en muchas formas incluyendo espaguetis, macarrones, fideos de lasaña, tallarines, espirales, ruedas y fideos de letras. La mayoría de ellas están hechos de harinas altamente refinadas y, por tanto, deben desempeñar un pequeño papel en su dieta.

- pasta de alcachofa
- pasta de tomate
- pasta de maíz (sin trigo)
- pasta de trigo integral
- pasta de espinacas
- pasta de arroz (sin trigo)

Fideos Asiáticos

La mayoría de estos están hechos de harinas altamente refinadas y, por tanto, deben desempeñar un pequeño papel en su dieta.

- hilos de judías mungo
- fideos de somen
- fideos de soba
- fideos de udon
- fideos de arroz

Tuberculos

- Raíz de bardana
- camote
- apio nabo
- tapioca
- Alcachofa de Jerusalén (sunchoke)
- raíz de taro
- jícama
- castañas de agua
- chirivía
- papas blancas
- colinabo
- ñame

(Zanahorias , remolachas , nabos, rábano japonés y salsifí común son bajos en carbohidratos y calorías y por lo tanto no pueden servir como el centro de una comida.)

Calabazas de invierno

- zapallo americano (butternut)
- bellota (acorn)
- Hubbard
- banana
- calabaza de castilla
- botón de oro
- calabaza turbante

(Las calabazas de verano por lo general no pueden servir como el centro de una comida debido a su bajo contenido calórico. También son más bajos en carbohidratos que las calabazas de invierno.)

Legumbres

Frijoles:

- Soja roja (azuki)
- frijol rojo
- negro
- mungo
- habas
- blanco
- garbanzos
- rosado
- pinto
- frijol de lima
- cannellini

(La frijoles soja no pueden considerarse como centro de una comida , ya que son demasiado altos en grasa para ser permitidos en la dieta regularmente.)

Lentejas :

- marrón
- rojo
- verde

Chicharos Secos:

Chicharo salvaje (black-eyed peas)

Verdes (partidos)

Verdes (enteros)

Amarillos (partidos)

Frutas y Verduras

Los vegetales verdes y amarillos son muy bajos en calorías para servir como pieza central de sus comidas, pero se pueden agregar sin restricción. Las frutas – debido a que contienen una cantidad alta de azúcares simples - deben limitarse generalmente a 3 porciones al día, ya que son sabrosas y fáciles de consumir de mas. El azúcar en la fruta es fructosa, que, para algunos, hace que los triglicéridos y el colesterol se eleven. Las personas con estas preocupaciones deben limitar la cantidad de fruta que consumen aún más.

Las frutas y verduras comunes son demasiado numerosas para enumerarlas. Trate de añadir algunas de estas frutas y verduras menos conocidas para darle variedad a sus comidas.

Frutas:

carambola
papaya
chirimoya
persimonia
guayaba
granada
kiwi
maracuya
naranja china
pomelo
níspero japonés
membrillo
lichi
guanábana
mango

Verduras:

Soja roja
Jicama
arugula
col rizada (kale)
bok choy
colinabo
brócoli rabe
achicoria (radicchio)
raíz de bardana
salsifi
apio nabo
brotes (alfalfa, lenteja, frijol mungo, trigo)
escarola
acelga
calabaza cocozelle
raíz de taro
col berza
calabaza turbante
rabano japone
castañas de agua
endibia
berro
garbanzos
Alcachofa de Jerusalén (sunchoke)

Alimentos no permitidos:

La siguiente es una lista de los alimentos que no están permitidos en el Programa McDougall, con ideas de posibles sustituciones.

No coma:	Posibles sustitutos:
La leche de vaca (para el cereal o para cocinar)	Leche de soja baja en grasa, leche de arroz, jugo de fruta, agua, utilice extra al cocinar cereal caliente o al vertir sobre cereal frío
La leche de vaca (como bebida)	Ninguno; beber agua, jugo, té de hierbas, o bebidas a base de cereales
Mantequilla	Ninguno
Queso	Ninguno; después de 12 días usted puede sustituir con quesos a base de soja o nuez
Queso Cottage	Ninguno; después de 12 días usted puede sustituir con tofu desmoronado
Yogurt	Ninguno
Crema	Ninguno
Nieve (Helado)	Sorbete de fruta puro, paletas de jugo congelado; después de 12 días usted puede sustituir con Lite Tofutti
Huevos (para cocinar)	Ener-G Egg Replacer
Huevos (para comer)	Ninguno
Carne, aves, pescado	Las verduras altas en carbohidratos, granos integrales, pastas y frijoles; después de 12 días usted puede sustituir tofu en las recetas con "carne"
Mayonesa	Mayonesa de tofu
Aceite (para cocinar)	Ninguno; utilizar ollas y sartenes de teflón, Silverstone o recubiertos de silicona (Baker's Secret)
Aceite (para hornear)	Ninguno; omitir o sustituir el aceite con agua, puré de plátano o puré de manzana para evitar la resequedad
Arroz blanco (refinado)	Arroz de grano entero (integral) u otros cereales integrales
Harina Blanca (refinada)	Harinas integrales
Cereales refinados y recubiertos de azúcar	Cualquier cereal caliente o frío aceptable
Coco	Ninguno
Chocolate	Polvo de Carob
Café, café descafeinado, y té negro	Té de hierbas sin cafeína, bebidas a base de cereales, agua caliente con limón
Refresco y otras bebidas azucaradas	El agua mineral o (con sabor o sin sabor)

Llegue a ser 100% Saluable con Ejercicio

Aunque los cambios en la dieta lo pondrá en el camino hacia la salud, usted necesitará un poco de ejercicio para mejorar su condición física y sentido de bienestar. Algo tan simple como una caminata diaria puede hacer maravillas. El ejercicio ayuda a mantener un apetito normal, le da energía, ayuda a dormir, mejora la circulación, la digestión, la presión arterial, azúcar en la sangre, y los niveles de triglicéridos ... la lista continúa. Cambiar su dieta le ayudará a mejorar su salud enormemente, pero un poco de ejercicio puede llevarlo al siguiente nivel.

Monitoree su Progreso

Le recomiendo que lleve un registro detallado - comidas , régimen de ejercicio , condición física (incluyendo los síntomas que han desaparecido) , el estado mental , resultados de las pruebas y los medicamentos - con el fin de monitorear su progreso. Tomar las medidas del cuerpo el primer día del programa, y luego tomar las mismas medidas de nuevo en el último día .

Siempre que sea posible, monitoree al menos los siguientes aspectos básicos : su peso, su presión arterial y los resultados del análisis de sangre , incluyendo los cinco siguientes medidas , además de las recomendaciones adicionales de su médico.

- **Colesterol:** Si el nivel está por encima de 180 mg/dl, se debe considerar como una señal de advertencia de posibles problemas circulatorios. El nivel ideal está por debajo de 150 mg/dl . A veces los resultados se desglosan en los niveles de colesterol HDL [" buenos "] y LDL ["malo "], pero para mi el nivel total de colesterol es más significativo.
- **Triglicéridos :** Mide la cantidad de grasas que flotan en tu sangre . Su nivel es probable que sea entre 50 y 200 mg/dl. Los niveles más altos indican un " lodo " en la sangre, que causa resistencia a la actividad de la insulina , y se asocian con un mayor riesgo de enfermedades del corazón.
- **El nivel de glucosa (azúcar en sangre):** nivel de ayuno normal es entre 70 y 100 mg/dl. Los niveles más altos indican prediabetes o diabetes.
- **BUN (nitrógeno ureico en sangre):** Este nivel refleja la cantidad de proteína que usted come y la función de sus riñones. Normal es menos de 15 mg dl .
- **Nivel de ácido úrico:** Normal es menos de 7 mg/dl . Una cifra más alta indica un riesgo de desarrollar y/o piedras en el riñón.