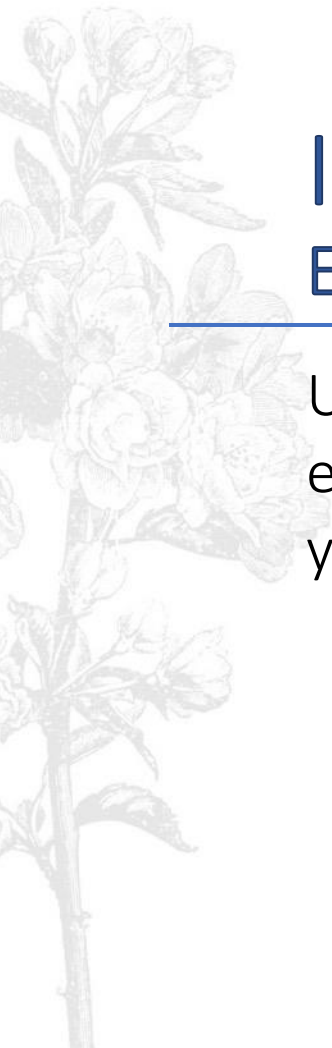




IMPLEMENTACIÓN EL PROTOCOLO DE SALUD

Un sistema práctico para la alineación diaria,
el reinicio metabólico
y la vitalidad a largo plazo



Navegando Su Camino Hacia Una Salud Óptima: Una Guía Completa Del Modelo Holístico SAVI

Esta presentación ofrece una **guía integral** sobre **salud holística** y **nutrición**, comenzando con **ideas clave** para el **bienestar óptimo**. Incluye **recomendaciones de suplementos** para una **mayor vitalidad**, conocimientos adicionales sobre **salud metabólica** y **longevidad**, y una selección de **aderezos veganos** para comidas sabrosas y **sin aceite**. Para quienes buscan **indulgencia sin compromisos**, **Indulgencia Vegana Sin Culpa** presenta opciones de **antojos vegetales** satisfactorios pero **nutritivos**. Finalmente, los **Libros de Inspiración Culinaria Vegana** proporcionan **recursos cuidadosamente seleccionados** para **eleva la cocina basada en plantas** y las elecciones de estilo de vida.



El Diseño Natural de los Alimentos y el “Efecto Dorito” Moderno: Comprender el Diseño Natural de los Alimentos y sus Implicancias Evolutivas

Todas las fuentes de alimentos naturales en la naturaleza contienen los tres macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas), pero en proporciones variables. Ningún alimento natural, ya sea de origen vegetal o animal, tiene los tres macronutrientes en abundancia o en proporciones iguales. Por lo general, los alimentos naturales están diseñados para combinar grasas y proteínas o carbohidratos y proteínas predominantemente. El concepto moderno de combinar grasas y carbohidratos es puramente una creación humana, ausente en la naturaleza. Esta combinación artificial, a menudo acompañada de sal, desencadena una mayor liberación de dopamina, creando una respuesta adictiva. Conocido como el “Efecto Dorito”, este fenómeno explota nuestro impulso evolutivo para buscar alimentos ricos en calorías, lo que hace que los alimentos procesados sean casi imposibles de resistir.

Cuando cualquier grasa (monoinsaturada, polisaturada o saturada) se consume junto con carbohidratos procesados, especialmente productos a base de trigo y azúcar, el cuerpo absorbe rápidamente la grasa en el intestino delgado y la almacena directamente en las células grasas. Esta combinación hace que mantener una composición corporal saludable sea excepcionalmente difícil. Para mitigar esto, es crucial evitar combinar grasas con carbohidratos procesados y priorizar el consumo de alimentos integrales y sin procesar. Comer productos de origen animal, más altos en grasas saturadas, se hace mejor después de un ayuno prolongado (16+ horas) como un “desayuno” cuando el cuerpo está en cetosis y las reservas de glucógeno son bajas. En este estado, las grasas se utilizan como combustible en lugar de almacenarse.

Los seres humanos se adaptaron naturalmente a consumir carne animal cocida durante los períodos en que las frutas crudas, las verduras de hoja verde, los frutos secos y las semillas eran escasos debido al clima o la geografía. Histórica y evolutivamente, la dieta humana ha sido predominantemente de alimentos integrales, crudos y basados en plantas. Con el tiempo, los almidones y las legumbres se convirtieron en alimentos básicos, ofreciendo un contenido calórico denso que redujo la cantidad de alimentos necesarios para satisfacer las necesidades energéticas. Estos alimentos básicos de origen vegetal, combinados con un enfoque en alimentos mínimamente procesados y ricos en nutrientes, se alinean con el diseño evolutivo y Divino para una salud óptima.



La Jerarquía De Los Estándares Dietéticos:

Alimentos Integrales Naturales, El Pináculo De La Nutrición Cruda y Germinada

Las opciones dietéticas aceptables se pueden visualizar como una progresión a través de cuatro niveles distintos, cada uno de los cuales refleja un paso hacia una salud, sostenibilidad y nutrición óptimas. Comenzando con la amplia inclusión de alimentos de origen animal y vegetal, esta jerarquía culmina en una dieta puramente basada en plantas compuesta por alimentos crudos y germinados. Comprender estos niveles aclara cómo los cambios en la dieta pueden alinearse con los objetivos éticos, ambientales y de salud.

Nivel Bronce

- Alimentos **naturales integrales** de **origen animal y vegetal**.
- Incluye alimentos consumidos **cocidos o crudos**.
- Representa un enfoque equilibrado pero menos sostenible y rico en nutrientes.

Nivel Plata

- Las dietas vegetarianas **excluyen la carne animal**, pero incluyen **lácteos y huevos**.
- Se centra en **alimentos integrales y naturales** de origen **animal y vegetal**, consumidos **cocidos o crudos**.
- Un paso hacia la **reducción de la dependencia de los productos animales** mientras se mantiene la flexibilidad.

Nivel Oro

- Las dietas **vegan** consisten **solo** en alimentos de **origen vegetal**.
- Incluye alimentos **cocidos o crudos**, haciendo hincapié en la **ausencia de todos los productos de origen animal**.
- Equilibra la sostenibilidad con una variedad de métodos de preparación.

Nivel Platino

- Alimentos **exclusivamente** de **origen vegetal** crudos y germinados.
- Maximiza la densidad de **nutrientes**, la **actividad enzimática** y la **eficiencia digestiva**.
- Representa el **estándar dietético más saludable** y ambientalmente **sostenible**.

[How to Increase Your Life Expectancy 12 to 14 Years](#) (Doc. Michael Greger)

