

## **DESAYUNO**

**Un plato de 300 gramos de una mezcla de fruta de la estación, picada, agregar una cucharada sopera copeteada de al menos 4 semillas oleaginosas; se sugiere ajonjolí, almendras, linaza y nueces.**

Observaciones:

Es libre el consumo del número de platos de frutas con semillas, hasta quedar satisfecho; las organizaciones de Salud Mundial recomiendan un plato de vegetales (frutas o verduras) con semillas por cada 10 kg de peso al día.

Pero puede ser cualquier mezcla de cuatro semillas diferentes para que haya el balance de aminoácidos que el ser humano necesita a diario. Ejemplos: piñones, macadamia, semilla de calabaza, de girasol, cacahuete, nuez de la india, pistaches, etc.

Estas semillas son la fuente de proteína y de grasa ideal para los humanos y por su complejidad bioquímica, retrasan la absorción de los azúcares, dando más tiempo para que el páncreas produzca la insulina necesaria para impedir elevaciones grandes de glucosa en sangre. **Nunca jugos por las cantidades de azúcares que quedan disponibles para su rápida absorción, sobre todo si van colados son más peligrosos.** Si acaso, se pueden preparar licuados de frutas con semillas y/o además verduras. Si se trata de un atleta, puede aumentar a discreción, el número de platos con semillas; tanto de frutas, como de verduras.

## **A MEDIA MAÑANA**

**Se puede consumir otro plato de 300 g con semillas; o, sólo la fruta entera y fresca, o, solo las semillas.**

## **COMIDA**

**Comer platos de 300 g de verduras picadas o rayadas, en forma de ensalada es recomendable, sazonadas con especias como orégano, albahaca, epazote, limón, chile, etc., etc.**

**Se pueden sazonar con semillas en trozos pequeños; se recomienda una cucharada sopera de una mezcla de 4 semillas por plato de ensalada de 300 g.**

**ENSALADA “ALEJANDRA”, nosotros consumimos a diario, por lo menos 2 platos:**

**Ingredientes PARA UNA PERSONA: Media cebolla, Un pepino, Una manzana variedad verde ligeramente ácida, 3 jitomates, Un aguacate, Una cucharada cafetera de orégano molido, Jugo de 2 limones, 2 cucharadas de aceite de aguacate**

**Modo de preparación:**

**Picar finamente la media cebolla, agregar el jugo de los dos limones y la cucharada de orégano molido y dejar marinar mientras se cortan en rebanadas los demás ingredientes (pepino, jitomate, manzana verde); se revuelven muy bien y se agregan las dos cucharadas de aceite; al momento de servir se colocan las rebanadas del aguacate (uno por persona).**

## Observaciones

Esta ensalada se puede modificar agregando las verduras de su preferencia como lechugas, apio, berros, etc., y se puede enriquecer la sazón con chile molido o finamente picado de su preferencia; así como usar sustituto del orégano como la albahaca, el epazote, salvia, etc., o sustituir la manzana por otra fruta como mango ligeramente verde, peras, duraznos, etc., se recomiendan ligeramente duros para que no se deshagan al revolver. Como el aguacate es fuente de ácidos grasos omega 3, 6 y 9, ya no es indispensable agregar las semillas.

## POSTRE

**Se puede preparar un coctel de frutas finamente picadas, simétricas, y sazonar con miel de maguey o de abeja y pequeños trozos de nueces o almendras.**

Se puede enriquecer el coctel con frutos secos como arándano, moras azules, zarzamora o granos de granada fresca, etc., etc. Se puede sustituir por una o más frutas enteras y sobre todo frescas.

## MEDIA TARDE

**Si hay que trabajar duro por la tarde noche se recomiendan platos de frutas con semillas y frutos secos; si no, comer platos de ensalada.**

## CENA

**Uno o más platos de ENSALADA "ALEJANDRA".**

**Acerca de los líquidos: Independientemente de los platos que se consuman cada día, de debe consumir dos litros y medio de agua; la cual se puede sustituir por agua de coco, o por el suero casero que propuso David: un litro de agua, jugo de 3 limones, una o dos cucharadas de miel de maguey o de abeja, media cucharada cafetera rasa de bicarbonato de sodio y media de sal de mar.**

## Más observaciones

Para los enfermos graves, se les recomienda cada día dos litros del licuado de betabel de la Dra. Edita Hernández; y para personas sanas que se quieran desintoxicar se recomienda también dos litros diario del mismo licuado.

Para las personas con sobrepeso se les recomienda la ensalada con los mismos ingredientes de la sopa de col; dos platos de 300 g antes de cada alimento; pues es muy importante no esperar a tener hambre; sino volver a comer antes de que vuelva a dar hambre.

**Att**

**Erick Estrada**