

JESSIE INCHAUSPÉ

Autora del bestseller internacional *La revolución de la glucosa*



100
recetas
superfáciles

LA REVOLUCIÓN DE LA GLUCOSA

El MÉTODO

Cuatro semanas y 100 recetas
para deshacerte de los antojos,
recuperar energía y sentirte increíble

DIANA

**LA REVOLUCIÓN
DE LA GLUCOSA[®]**
El MÉTODO

JESSIE INCHAUSPÉ

DIANA

SUMARIO



La pregunta que lo empezó todo	6
El experimento piloto con 2.700 personas	7
¿El Método de la revolución de la glucosa es para ti?	8
Primero, algunas explicaciones científicas importantes... ..	12
El programa de cuatro semanas	21
Puede que te preguntes... ..	24
El cuaderno de ejercicios	27

SEMANA 1. DESAYUNO SALADO ... 36

SEMANA 2. VINAGRE 94

SEMANA 3. ENTRANTE VEGETAL ..140

SEMANA 4. MOVIMIENTO 216

Platos principales para cualquier ocasión	226
Postres para cualquier ocasión	252
SOS: antojos	268
He acabado la semana 4. Y ¿ahora qué?	271
Referencias científicas	277
Índice temático	278

LA PREGUNTA QUE LO EMPEZÓ TODO

«Jessie, ¿te puedes venir a vivir conmigo?» La primera vez que me hicieron esta pregunta fue en un mensaje de Instagram en mayo de 2022, unos días después de publicarse mi primer libro, *La revolución de la glucosa*. En él explicaba científicamente cómo el azúcar en sangre (también conocido como *glucosa*) afecta en todos los niveles de nuestra vida y compartía diez trucos fáciles para tomar las riendas y no solo sanar nuestro cuerpo, sino también recuperar la felicidad, la energía y la salud.

Entonces, ¿por qué de repente todo el mundo me quería de compañera de piso? Porque mucha de la gente que leyó mi primer libro se quedó con ganas de más. Integrasteis mis investigaciones, que demostraban que la inmensa mayoría de nosotros sufrimos picos de glucosa (aumentos súbitos del azúcar en sangre después de comer) y que la mayoría no lo sabemos. Reconocisteis en primera persona las señales asociadas a los picos de glucosa (antojos, fatiga crónica, adicción al azúcar, mala calidad del sueño, inflamación, mente nublada, síndrome del ovario poliquístico, diabetes y mucho más...). Entendisteis los trucos y os encantó lo fáciles que eran, pero queríais un plan para ponerlos manos a la obra.

Me queríais tener al lado para que os ayudara a poner en práctica la ciencia, día a día, comida a comida. Queríais un libro de ejercicios, de recetas, de motivación y de inspiración. Queríais saber cómo habían sanado los demás. Queríais ayuda para que los trucos relativos a la glucosa se convirtieran en hábitos de por vida.

Me encantó esta magnífica idea, así que me senté y me puse manos a la obra.

Pensé en cómo empecé a aplicar esos trucos en mi vida cuando inicié mi aventura de la glucosa hace cuatro años. Pensé en cómo decidí el primer truco. Y luego el segundo. Pensé en

cómo decidía qué alimentos comprar y en los primeros nuevos platos que cociné. Pensé en lo que les digo últimamente a mis amigos cuando me piden un plan, paso a paso, para empezar su aventura de la glucosa.

Pensé en qué receta le recomiendo a un familiar que me llama para que le inspire. Pensé en lo que me decía a mí misma y en lo que me motivó por el camino. Me puse en contacto con los lectores de mi primer libro y pregunté a quienes habían convertido los trucos en hábitos para saber lo que los había ayudado. Luego les pregunté a aquellas personas a las que les había parecido más complicado mantener los trucos, para saber qué necesitaban.

De esta investigación saqué dos cosas: en primer lugar, mucho entusiasmo por mi parte y, en segundo lugar, el libro que tienes en las manos. Te presento... (redoble de tambores, por favor): *La revolución de la glucosa: el Método*.

Este complemento práctico a *La revolución de la glucosa* es una guía de cuatro semanas para ayudarte a incorporar los trucos más importantes relativos a la glucosa en tu vida diaria. Incluye un cuaderno de ejercicios, paso a paso, en el que puedes escribir; cien de mis recetas preferidas, fáciles y deliciosas, y respuestas a todas tus preguntas.

Es el equivalente a que me vaya a vivir contigo durante cuatro semanas y te enseñe cómo hacer que tus niveles de glucosa se mantengan estables y te sientas mejor que nunca. A mí, aprender a reducir los picos de glucosa me cambió la vida. Y juntos, te ayudaremos para que empieces la revolución desde tu interior. Esto te permitirá sacar tu mejor versión y vivir tu vida de la forma más óptima posible.

Felicidades por haber dado este paso y gracias por haberme invitado. Te prometo que soy una buena compañera de piso.

EL EXPERIMENTO PILOTO CON 2.700 PERSONAS

Desde los inicios del movimiento de la revolución de la glucosa en 2019, la implicación de la comunidad ha sido espectacular. Para este libro quise hacer un experimento piloto en el que la gente siguiera el Método, me planteara preguntas y compartiera sus resultados. Cuando estaba creando el formulario de participación, pensé que si se unían cien personas sería genial... pero me quedé boquiabierta y maravillada cuando fuisteis miles los que os ofrecisteis voluntarios.

Dos mil setecientas maravillosas personas han puesto a prueba el Método de la revolución de la glucosa y me han ayudado a perfeccionarlo para que sea lo mejor de lo mejor. En primer lugar, me gustaría darles las gracias. Podrás encontrar sus nombres en las págs. 272-276, así como muchas de sus aportaciones y consejos a lo largo del libro. Han participado personas de 110 países diferentes y de edades comprendidas entre los 20 y los 70 años.

A lo largo de este experimento piloto, docenas de mujeres que habían dejado de tener la regla

(un síntoma común de los picos de glucosa) volvieron a tenerla, y tres mujeres con problemas para concebir desde hacía meses ¡se quedaron embarazadas! He recibido un sinfín de mensajes contándome acerca de relaciones que habían mejorado, de personas cuya diabetes se había reducido y de vidas que habían cambiado. Si quieres saber más acerca del estudio, puedes consultar este enlace: <www.glucosegoddess.com/method-whitepaper>.

Un apunte acerca de la pérdida de peso

El Método de la revolución de la glucosa no es una dieta. Su objetivo no es perder peso. No es restrictivo, ni te pide que cuentes calorías ni tampoco que comas más de lo normal. Se trata de estar sano y de sanar el cuerpo de dentro afuera, y de sentirte genial sea cual sea el tamaño de tu cuerpo. Pero muchas personas se han sorprendido al perder peso con este Método, aunque estuvieran comiendo más de lo normal y no contaran calorías. Esto es porque, cuando aplanamos nuestras curvas de glucosa, se disipan los antojos, las hormonas se reequilibran y estamos en modo «quemagrasas» más a menudo y durante más tiempo. La pérdida de peso es un efecto secundario habitual cuando se estabilizan los niveles de glucosa. De los 2.700 participantes, **un 38 % de las personas que querían perder peso perdieron realmente peso en esas cuatro semanas.**

Y, finalmente, un 99 % de las personas del programa afirmaron que continuarían con los trucos cuando el estudio de cuatro semanas llegara a su fin. Crearon hábitos nuevos y transformadores para toda la vida. Y tú también lo harás.

Antes de adentrarnos más en ello, te dejo aquí algunos conceptos básicos que debes conocer.

Después del Método de cuatro semanas:



¿El Método DE LA REVOLUCIÓN DE LA GLUCOSA *es para ti?*

Yo antes creía que solo las personas con diabetes tenían que vigilar sus niveles de glucosa. En realidad, todo el mundo lo pensaba. Pero tras consultar los últimos avances científicos descubrí que eso no era cierto (puedes encontrar las referencias en la pág. 277): la mayoría de las personas experimentan picos de glucosa que pueden desencadenar una amplia gama de síntomas y problemas. A mí me gusta decir que esos síntomas son nuestro cuerpo tratando de decirnos algo, de contarnos acerca de la montaña rusa de glucosa que lleva por dentro.

Plantéate estas preguntas para saber si estás experimentando picos de glucosa y si el Método de la revolución de la glucosa te puede ayudar.

- ¿Tienes antojos de **comida dulce**?
- ¿Sientes que tienes una «adicción al **azúcar**»?
- ¿A lo largo del día sientes **cansancio**?
- ¿Te cuesta encontrar la **energía** para hacer lo que quieres hacer?
- ¿Necesitas **cafeína** para superar el día?
- ¿Sientes la **mente nublada**?
- ¿Entras en un estado como de «**coma**» **después de comer**?
- ¿Tienes que **comer cada pocas horas**?
- Cuando tienes hambre, ¿te sientes **irritable**, o con **rabia**, es decir, tienes *irritambre*?
- ¿Sientes **punzadas de hambre extrema** a lo largo del día?
- ¿Sientes **temblores, mareos** o **flaqueas** si no comes a la hora?
- ¿Tienes **acné**?
- ¿Tienes **eccema**?
- ¿Tienes **psoriasis**?
- ¿Tienes algún tipo de **inflamación**?
- ¿Tienes **endometriosis**?

- ¿Tienes el **síndrome del ovario poliquístico (SOP)** o **algunas veces no te viene la regla?**
- ¿Sufres intensos síntomas del **síndrome premenstrual** o **te duele la regla?**
- Si eres mujer, ¿se te está **cayendo el pelo** o te está **creciendo vello** en la cara?
- ¿Tienes problemas de **fertilidad?**
- ¿Estás intentando **perder peso**, pero te resulta difícil?
- ¿Tienes **problemas a la hora de dormir** o te despiertas con **palpitaciones?**
- ¿Tienes **bajadas de energía** cuando **sudas**, o sientes **náuseas?**
- ¿Tienes **ansiedad?**
- ¿Tienes **depresión?**
- ¿Tienes síntomas de cualquier otra **enfermedad mental?**
- ¿Sientes a menudo que tus amigos y familiares te **irritan** sin ningún motivo aparente?
- ¿Tu estado de **ánimo es variable?**
- ¿Te **resfrías** a menudo?
- ¿Tienes **reflujo gastroesofágico** o **gastritis?**
- ¿Alguna vez te han dicho que tus **niveles glucémicos** son **altos?**
- ¿Tienes **hipoglucemia reactiva?**
- ¿Tienes **resistencia a la insulina?**
- ¿Tienes **prediabetes** o **diabetes tipo 2?**
- ¿Te está costando controlar la **diabetes gestacional?**
- ¿Te está costando controlar la **diabetes tipo 1?**
- ¿Tienes la **enfermedad del hígado graso no alcohólico?**
- ¿Tienes alguna **cardiopatía?**

Y la última pregunta (pero tal vez la más importante)...

- ¿Crees que **te podrías sentir mejor** de lo que te sientes actualmente?

Si has respondido que sí a alguna de estas preguntas, este Método es para ti.
¡Te doy una calurosa bienvenida!

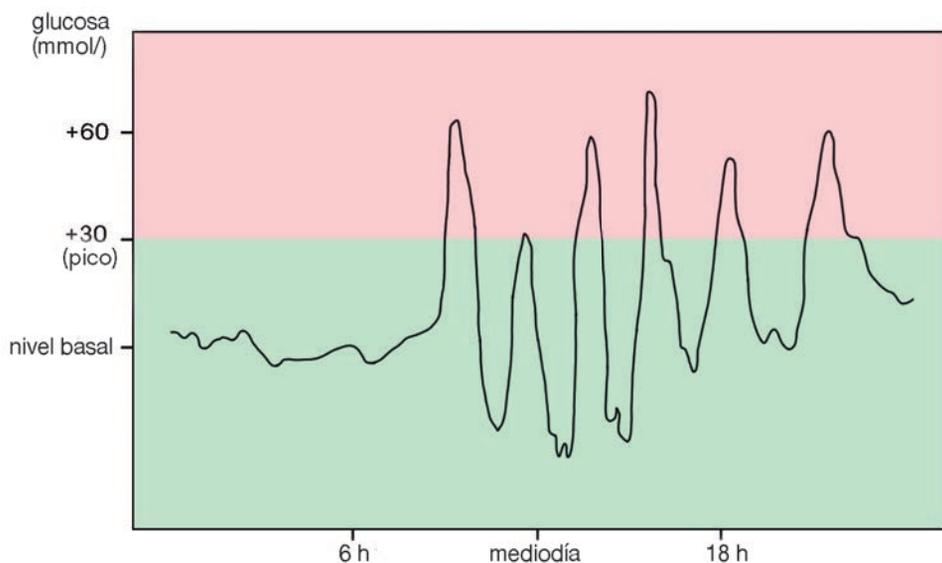
¿Qué es LA GLUCOSA?

La glucosa es la fuente de energía preferida de tu cuerpo. Todas las células de tu organismo utilizan glucosa para desempeñar su función: las células de los pulmones para respirar, las células del cerebro para pensar, las células del corazón para bombear sangre, las células de los ojos para ver, etcétera. La glucosa es importante. Y la principal forma de aportar glucosa al cuerpo es ingiriéndola. La glucosa se encuentra principalmente en los alimentos que etiquetamos como «hidratos de carbono» (o «carbohidratos»): alimentos que contienen almidón (pan, pasta, arroz, patatas) y comida dulce (fruta, dulces, postres).

Podrías pensar que si necesitamos glucosa para tener energía, cuanto más glucosa, más energía, con lo que deberíamos tratar de comer el máximo de alimentos dulces o con almidón, ¿verdad? En realidad, no es así: una planta necesita agua para vivir, pero, si la riegas demasiado, se muere. De la misma forma, si le das demasiada glucosa a una persona, empezará a notar sus nefastas consecuencias.

Si le damos demasiada glucosa demasiado rápido al cuerpo mientras comemos, experimentamos lo que se denomina «pico de glucosa». Esto no

Cuando tenemos muchos picos de glucosa a lo largo del día, nuestra curva glucémica tiene este aspecto:

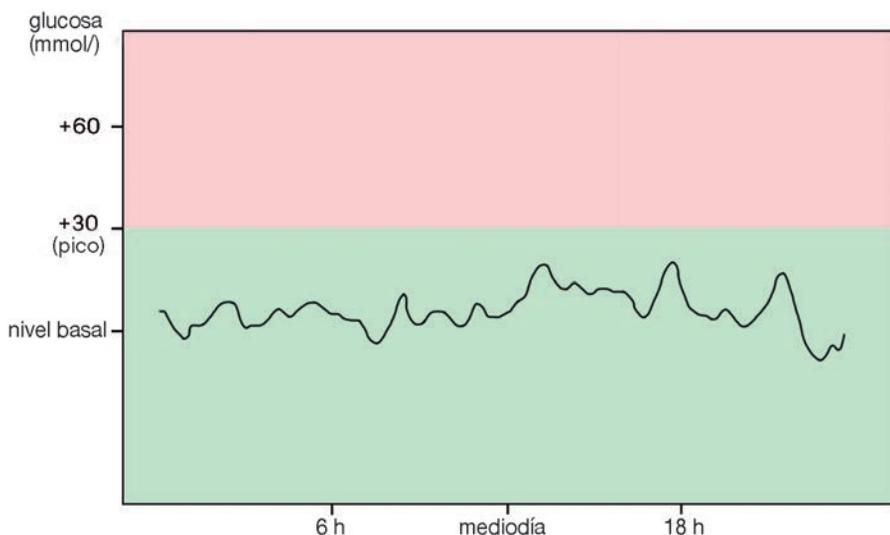


solo afecta a las personas con diabetes. **La mayoría experimentamos picos de glucosa** (un 80 % de la población, según datos de Estados Unidos) y, lamentablemente, estos picos acarrear consecuencias que pueden dañar tanto nuestra salud física como mental.

Estos picos y caídas nos dejan una sensación de cansancio, nos provocan fuertes antojos, hacen que sintamos hambre cada dos horas y nos provocan inflamación, envejecimiento (¡y arrugas!), mal humor, desequilibrios hormonales que pueden derivar en complicados síntomas menopáusicos, síndrome de ovario poliquístico, mente nublada... y a largo plazo, problemas como la diabetes tipo 2 y síntomas de alzhéimer. Qué miedo, ¿verdad? Pero la buena noticia es que no tenemos que convivir con estos picos.

¿Cómo salimos de esta montaña rusa? Aplanando las curvas. Y aquí es donde entran en juego los trucos de este libro.

Cuando implementamos los trucos, nuestra curva glucémica tiene este aspecto:



Lo fantástico de todo esto es que los trucos que nos permiten alcanzar estos magníficos resultados son fáciles. No te obligan a hacer dieta ni a dejar ciertos alimentos. Son sencillos de implementar, y, en cuanto se conviertan en hábitos, te sentirás tan bien que ya no querrás volver atrás.

PRIMERO, ALGUNAS EXPLICACIONES CIENTÍFICAS IMPORTANTES...

Antes de llegar a la parte de los trucos, quiero que seas consciente de lo que le pasa a tu cuerpo exactamente cuando tienes picos de glucosa (si quieres profundizar más, échale un vistazo a mi primer libro, *La revolución de la glucosa*).

Cuando experimentamos picos de glucosa, el pico no solo se produce en el torrente sanguíneo. Todas y cada una de las células, los órganos y las partes del cuerpo lo notan. La glucosa se dispersa por todos los rincones de nuestro cuerpo y se desencadenan tres grandes procesos en nuestro interior.

Mitocondrias

Primero, nuestras **mitocondrias** (la fuerza motriz de nuestras células) **se saturan**. Estos orgánulos son responsables de transformar la glucosa en energía para el cuerpo. Pero, durante un pico de glucosa, les llega demasiada glucosa y no la pueden gestionar. Se estresan y se apagan. Esto provoca inflamación y reduce su habilidad de generar energía correctamente. Lo cual da pie a fatiga crónica.

Glicación

Segundo, cuantos más picos de glucosa experimentamos, más rápido envejecemos. Los picos de glucosa aceleran un proceso denominado **glicación**, responsable del envejecimiento. Es algo parecido al proceso de cocinar, como si cocináramos un pollo en el horno. Desde que una persona nace se va cocinando poco a poco (¡loco pero cierto!) mediante el proceso de glicación. Cuando se cocina totalmente, muere.. Cada pico de glucosa (especialmente los que provocan los alimentos dulces) acelera la glicación. Esto se nos manifiesta en la piel en forma de arrugas, así como por dentro, con el deterioro paulatino de los órganos. La glicación también aumenta la inflamación, igual que ocurre en el primer proceso relativo a las mitocondrias del que hemos hablado.

Insulina

Tercero, hablemos de la insulina. Nuestro cuerpo tiene un sabio mecanismo de protección para evitar algunos de los daños que nos provocan los elevados niveles de glucosa. Durante un pico de glucosa, **el páncreas segrega una hormona llamada *insulina*** que tiene la misión de sacar la glucosa del flujo sanguíneo para reducir el daño en las mitocondrias y la glicación. ¿Qué hace la insulina con el exceso de glucosa? Lo almacena en el hígado, en los músculos y en las células adiposas. Esta es una de las razones por las que aumenta la cantidad de grasa en el cuerpo. Y deberíamos dar las gracias porque, sin la insulina, nuestro cuerpo se encontraría en un estado de crisis permanente. El inconveniente que tiene es que, cuando entra en escena la insulina, se desactiva el modo «quemagrasas». Y, con el tiempo, que haya demasiada insulina tiene sus propias consecuencias, como el desarrollo de problemas hormonales o de diabetes tipo 2.

