

MARCO BORGES

LA HUELLA
VERDE



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Salud y Vida natural

LA HUELLA VERDE

Marco Borges

Título original: *The Greenprint: Plant-Based Diet, Best Body, Better World*

1.ª edición: junio de 2021

Traducción: *Paca Tomás*

Maquetación: *Juan Bejarano*

Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*

Fotografías de interior: *Lauren Volo*

Diseño de cubierta: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.*

© 2018, Marco A. Borges

(Reservados todos los derechos)

Título publicado por acuerdo con Harmony Books,
sello editorial de Random House, división de Penguin Random House LLC.

© 2021, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-683-7

Depósito Legal: B-1.770-2021

Impreso en Gráficas 94, Hermanos Molina, S. L.

Polígono Industrial Can Casablanas

c/ Garrotxa, nave 5 - 08192 Sant Quirze del Vallès - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.



LAS LEYES DE LA HUELLA VERDE

PRÓLOGO: Jay-Z y Beyoncé	8
VAMOS A COMENZAR: ¡Bienvenido a La huella verde!	11

LEY 1 //	26	LEY 9 //	90
COME MÁS VEGETALES Y MENOS DE TODO LO DEMÁS		QUIERE A LOS ALIMENTOS QUE TE QUIEREN	
LEY 2 //	34	LEY 10 //	94
NADIE PLANEA FRACASAR - LA GENTE SIMPLEMENTE FALLA AL PLANEAR		EL MOVIMIENTO ENGENDRA MOVIMIENTO	
LEY 3 //	40	LEY 11 //	100
COME MÁS, PESA MENOS		LOS DESECHOS DEBEN ELIMINARSE	
LEY 4 //	52	LEY 12 //	106
EL AGUA ES EL COMBUSTIBLE DE LA VIDA		EL MUNDO NO NOS NECESITA PARA SOBREVIVIR - NOSOTROS NECESITAMOS EL MUNDO PARA SOBREVIVIR	
LEY 5 //	58	LEY 13 //	112
PROTEGE EL CORAZÓN		EL CAMBIO COMIENZA CONTIGO	
LEY 6 //	68	LEY 14 //	116
CUIDA LA MENTE		EL MEJOR PUNTO DE PARTIDA ES HOY MISMO	
LEY 7 //	74	LEY 15 //	122
AYUNA PARA TENER SALUD Y SER MÁS LONGEVO		LA PERFECCIÓN PUEDE SER ENEMIGA DEL PROGRESO	
LEY 8 //	80	LEY 16 //	126
PIENSA EN EL PLANETA ANTES DE COMER		ESCUCHA TU CUERPO	

LEY 17 // 132
CÉNTRATE EN LO QUE
PUEDES COMER, NO EN
LO QUE NO PUEDES

LEY 18 // 138
LAS PLANTAS TIENEN TODO EL
PODER QUE NECESITAMOS

LEY 19 // 142
UNA CONDUCTA
CON RECOMPENSA
SE REPETIRÁ

LEY 20 // 146
NO PUEDES DAR LO QUE
NO TIENES

LEY 21 // 150
COME CON PLENA
CONCIENCIA

LEY 22 // 156
PRACTICA KAIZEN



VIVIR LAS LEYES DE LA HUELLA VERDE

**LOS TRES
NIVELES DE TRANSICIÓN** 164

NIVEL 1 // 170
EL CAMBIO GRADUAL

NIVEL 2 // 173
EL AUMENTO

NIVEL 3 // 178
EL COMPLETO

LOS 44 DÍAS COMPLETOS
DE LA DIETA *GREENPRINT* 186

**LAS RECETAS
*GREENPRINT*** 196

CONCLUSIÓN: Sé La huella verde	296
AGRADECIMIENTOS	297
RECURSOS	297
REFERENCIAS SELECCIONADAS	298
ÍNDICE	300
ACERCA DEL AUTOR	304

**A MI INCREÍBLE
FAMILIA Y AL
MUNDO MARAVILLOSO
QUE HEREDARÁN.
SIN VOSOTROS,
NO SERÍA POSIBLE.**

PRÓLOGO

DE

JAY-Z

//////

BEYONCÉ //

Tener hijos ha cambiado nuestras vidas más que cualquier otra cosa. Ahora, más que nunca, nos damos cuenta de que la mayoría de las cosas que queremos para nosotros mismos también las queremos para el mundo –paz, felicidad, amor, prosperidad y, sobre todo, salud. Pensábamos en la salud como una dieta –algunas nos funcionaron, otras no. Una vez que consideramos la salud como la verdad, en lugar de como una dieta, compartir esa verdad y ese estilo de vida con tantas personas como fuera posible se convirtió para nosotros en una misión.

No se trata de promover una forma de vivir tu vida. Tú decides lo que es mejor para ti. Lo que hacemos en animar a que todo el mundo incorpore más alimentos de origen vegetal en su vida cotidiana. Como dice siempre nuestro querido amigo, y gurú de la alimentación íntegramente vegetal, Marco: «Cuanto más te inclinas hacia las plantas, más beneficios obtienes».

Los datos sobre la alimentación íntegramente vegetal son difíciles de ignorar. Los beneficios de una sola comida a base de plantas al día pueden tener un profundo efecto en nuestra salud y el medio ambiente. Las enfermedades crónicas parecen más frecuentes que nunca, especialmente entre aquellas personas con niveles de ingresos más bajos y menor acceso a la comida «de verdad». No es una cuestión de pobreza. No es un asunto minoritario. Es un problema de todos nosotros. El mundo no se cambiará a sí mismo. Tenemos que cambiarlo. Una sola decisión de una persona puede afectar el cambio no sólo en ellos, sino también en su familia, su comunidad y el planeta.

Queremos desafiarte, al desafiarnos a nosotros mismos, a avanzar hacia los alimentos de origen vegetal. Todos tenemos la responsabilidad de defender nuestra salud y la salud del planeta. Vamos a tomar esa decisión juntos. Difundamos la verdad. Hagamos de esta misión un movimiento. Convirtámonos en «La huella verde».



VAMOS A COMENZAR

**¡BIENVENIDO A
LA HUELLA VERDE!**



Estás a punto de embarcarte en la actuación más importante que puedes llevar a cabo para prevenir y revertir la enfermedad, un programa extraordinario para perder peso de forma rápida y sostenible y para mejorar la salud. Cambiará tu vida, tu cuerpo y el planeta de una manera revolucionaria. Y todo comienza con las plantas.

VAMOS A
COMENZAR



ESENCIA, *La huella verde* es un revolucionario conjunto de leyes que se han creado utilizando datos clínicos y años de experiencia que te permitirán tomar el control de tu salud de una vez por todas. A medida que el mundo se vuelve más consciente, como nunca antes en la historia, de los beneficios de la alimentación íntegramente vegetal, *The Greenprint (La huella verde)* es más que un libro –es un movimiento, y estás a punto de unirte a él.

Como fisiólogo del ejercicio y CEO y fundador de 22 Days Nutrition, he dedicado mi vida a ayudar a las personas a vivir sus vidas de forma mejor. Esto significa alentar a las personas a la transición a la alimentación íntegramente vegetal para que puedan perder peso, prevenir (y en algunos casos revertir) enfermedades crónicas, aumentar su energía y transformar su salud.

¿Por qué lo hago? Porque me preocupo por ti, me preocupo por mis hijos y me preocupo por los hijos de mis hijos. Quiero verte vivir tu vida de la mejor forma que puedas y la más saludable. En los últimos cien años, nuestras dietas han cambiado radicalmente –a peor–. Hemos pasado de comer alimentos integrales que nutren y curan el cuerpo a comer comida basura procesada que es rica en grasas, azúcares, aditivos, toxinas y rellenos, pero carece de los nutrientes vitales. Hemos pasado de comer alrededor de 45 kilos de carne (animales que se criaron en granjas, alimentados con pasto y sin productos químicos) cada año a, en promedio, más de 90 kilos de carne de animales, casi todos criados en granjas industriales e inflados con antibióticos y hormonas para satisfacer la necesidad de consumir carne barata y fácil de conseguir. Me pregunto si, en general, no somos la generación de los más gordos y más insalubres hasta el momento.

*La forma en que estamos
viviendo no es sostenible.*

Ni para nosotros.

Ni para el planeta.

Y ahí es donde entra el movimiento de *La huella verde*. Ofrece un plan extraordinario de cómo comer para estar en forma y saludable con los alimentos más verdes del planeta y mejores para ti. Lo que es único acerca de *La huella verde* es que te facilita los pasos esenciales que necesitas para empezar a prosperar siguiendo una dieta íntegramente vegetal y llevándola tan lejos como quieras para alcanzar tus metas de salud y pérdida de peso. Descubrirás la manera más eficaz de transformar el cuerpo y la vida a través de la alimentación íntegramente vegetal, paso a paso. Las veintidós leyes de *La huella verde* proporcionan muchos consejos e inspiración, y se puede empezar a aplicarlas de una en una.

En el camino, encontrarás una manera mejor de comer y vivir –y una forma de contribuir significativamente a la salud y la sostenibilidad del planeta–. Incluso podrás ver pruebas tangibles de que tus elecciones funcionan: te daré una herramienta divertida y fácil para calcular tu impacto personal en el planeta. Así que ten la seguridad de que estás a punto de emprender un viaje increíble conmigo, uno que te ayudará a vivir una vida más larga y mejor y a hacer el mundo más habitable para las generaciones futuras.

Antes de que te explique, a que estás preguntándote, ¿Qué es una «huella verde»?

Una huella verde es una medida del impacto de nuestras *elecciones de alimentación* en nuestro peso y, en general, en nuestra salud y en nuestro planeta. Por ejemplo, digamos que cambias en un 100% a una dieta de origen vegetal (espero que lo hagas). El impacto –la *huella verde*– de este cambio en tu salud se puede medir en años: los estudios muestran que las personas que siguen una dieta de origen íntegramente vegetal, en particular si fuman y beben sólo un poco, o nada, de alcohol, viven de cuatro a siete años más que las personas cuyas dietas incluyen productos de origen animal. También se puede medir en cambios positivos en parámetros de salud: presión arterial más baja, disminución de los lípidos en la sangre, disminución del azúcar en la sangre y pérdida de peso. Con respecto al peso, en promedio, los que consumen una dieta íntegramente vegetal son, de forma natural, nueve kilos más delgados que sus homólogos carnívoros.

En cuanto a tu huella verde personal en el planeta, puede ser colosal. Puedes salvar animales, por ejemplo. Los que se crían para el consumo humano no tienen grandes vidas. Incluso si se crían de manera ecológica y al aire libre, tienen vidas breves, sin mucha libertad. Si tú y tu familia dejáis de comer carne, productos lácteos y huevos, podéis salvar doscientos animales al año, según PETA (Personas por el Tratamiento Ético de los Animales).

Desde un punto de vista ambiental, ampliar tu huella verde siguiendo una dieta a base de plantas ahorrará una cantidad increíble de energía. Todos somos culpables de dar por sentado nuestras fuentes de energía. Sólo 1 caloría de proteína animal requiere 8,5 veces más energía que 1 caloría de proteína de granos –¡increíble!–. Eso sin contar cuánto bosque tro-

pical se tiene que talar cada año para crear pastos para los animales.

VEÁMOSLO DESDE OTRO PUNTO DE VISTA:

La *huella verde* es la versión dietética de una «huella de carbono» –el impacto que las personas y las empresas tienen en el medio ambiente, por lo que respecta a los gases de efecto invernadero que producen directa o indirectamente, medido en unidades de dióxido de carbono–. El CO₂ es un contaminador importante y daña considerablemente nuestro medio ambiente, que aumenta el efecto invernadero y causa el calentamiento global. La huella verde mide de qué forma tus elecciones de alimentos afectan a tu salud, así como elimina tu huella de carbono.

Al seguir una dieta íntegramente vegetal, puedes reducir tu huella de carbono 1560 kilogramos del equivalente de dióxido de carbono anualmente. Es una reducción mayor que si cambias de conducir un coche SUV, que consume mucha gasolina, a un Prius híbrido-eléctrico.

Incluso puedes tener un impacto mayor con cambios paulatinos en la dieta.

Sólo con comer una hamburguesa menos a la semana durante un año, sería el equivalente de conducir 515 kilómetros menos.

Así que imagina el impacto que tendría en el medio ambiente si todo el país redujera su ingesta de carne a la mitad y compensara la diferencia con alimentos vegetales saludables, como los cereales integrales, las legumbres, las verduras, la fruta, los frutos secos y las semillas. Por esta razón, adoptar menús sin carne puede significar mucho para nuestro planeta –incluso si no es en cada comida o cada día.

Por lo que respecta a la salud, tu huella verde tiene un efecto extraordinario en ella. Permíteme hacer un resumen de algunos de los beneficios para la salud de los alimentos de ori-

gen vegetal. Los estudios han demostrado que la alimentación íntegramente vegetal y este plan en particular:

- // Elimina kilos rápidamente y de manera regular, además previene el sobrepeso y la obesidad porque los alimentos vegetales hacen que te sientas más lleno con menos calorías.
- // Combate la diabetes. En la actualidad, uno de cada tres estadounidenses tiene diabetes o prediabetes, y es una de las principales causas de muerte.
- // Mantiene el corazón saludable al reducir los factores de riesgo cardiovasculares como la hipertensión, las arterias obstruidas y la formación anormal de coágulos.
- // Desintoxica de forma natural el cuerpo contra agentes que causan cáncer.
- // Alivia la artritis y el dolor articular.
- // Fortalece el sistema inmunitario, por lo que rara vez te enfermas.
- // Refuerza tu memoria y ayuda a prevenir cualquier tipo de demencia.
- // Preserva la visión y protege los ojos de cataratas y degeneración macular.
- // Hace brillar la piel, el cabello y las uñas.

¡Ése es el poder de las plantas!

NACIMIENTO DE UNA REVOLUCIÓN ÍNTegramENTE VEGETAL

Mi huella verde incluye lo que como, las elecciones que hago y mi estilo de vida. Como padre de cuatro criaturas, sé que mis elecciones de ahora afectarán la salud de mis hijos y el planeta que van a heredar en el futuro.

El desarrollo del programa *La huella verde* es algo que evolucionó desde lo más profundo de mi historia familiar. Crecí en los años setenta y tengo muchos recuerdos increíbles de mi juventud. Mi madre nos crio a mi hermano, a mi hermana y a mí como madre soltera: veíamos a nuestro padre cada dos semanas más o menos.

Pasamos mucho tiempo en casa de la abuela. Mima, como la llamábamos, era muy divertida, y ni siquiera lo era de forma deliberada. Muy a menudo, decía o hacía algo que inmediatamente nos haría reír a carcajadas. Luego nos miraba y nos preguntaba por qué nos reíamos, lo que nos hacía reír aún más.

A mi hermano Alfredo a quien llamé Tito desde muy pequeñito porque no podía pronunciar Alfredito (es bastante común en la cultura española agregar el diminutivo *-ito* al final del nombre del niño para hacerlo más juvenil), le encantaba ir a casa de Mima porque sabía que siempre sería una aventura. Todavía puedo oír la furgoneta de los helados pasando con su musiquilla en el altavoz. Un grito casi orquestado procedente de los niños del barrio le seguía —«¡iiiEl heladero!!! iiiEl heladero!!!»— y todos salíamos corriendo con el dinero exacto, persiguiendo la furgoneta. A menudo, el conductor actuaba como si no nos viera a todos corriendo detrás. Seguía unas cuantas calles más lejos

(en realidad sólo unos pocos metros más), entonces se reía con nosotros mientras recuperábamos el aliento y le hacíamos nuestros pedidos. Qué momentos maravillosos.

Mima no conducía, pero le encantaba salir. Recuerdo que caminábamos durante horas cada día visitando las tiendas, las bodegas y las casas a las que nos llevaba.

Era un sin parar en casa de Mima. Nos hacía una comida casera (por lo general, algo con pollo) y siempre estaba deliciosa. Alrededor de la hora de la comida, la abuela se tomaba un montón de pastillas diminutas. Mima sufría problemas cardíacos. Solía decirme que eran hereditarios y que todos en su familia los tenían. Bueno, asumí que era normal porque era una persona muy mayor. Recuerdo que en ocasiones se quedaba sin aliento y se ponía una pastilla pequeña debajo de la lengua y, pocos minutos después, estaba mucho mejor. Más tarde descubrí que esas diminutas pastillas eran nitroglicerina para su angina de pecho, un dolor torácico causado por la reducción del flujo sanguíneo al corazón.

Mima no era el único miembro de mi familia con problemas de salud. Otros o bien estaban enfermos o bien tomaban algún tipo de medicamento para la hipertensión, la diabetes o la ansiedad. Ver todo eso cuando era un niño provocó en mí el deseo de estudiar medicina. Recuerdo haberle dicho a Mima: «Cuando sea mayor, me convertiré en médico y cuidaré de ti».

Muchos años después, y a pesar de los medicamentos, no mejoraron mucho. En realidad todos empeoraron. Mi abuelo por parte de padre se quedó ciego debido a la diabetes. Mi bisabuela por parte de madre murió de cáncer. Lo mismo le pasó a mi abuelo materno. Mi padre murió de insuficiencia cardíaca. Mima sufrió un derrame cerebral y, como consecuencia, quedó

paralizada; finalmente, falleció pero vivió en la cama, inmóvil, durante años.

Cada uno de estos familiares vivió hasta bien entrados los ochenta, mi abuelo, de hecho, llegó a los noventa y seis años, pero su calidad de vida era pobre. Y ésa era para mí la tragedia, vivir con mala salud no es realmente vivir.

Pensé en esto profunda y detenidamente. Mi padre estaba tomando medicamentos para la presión arterial desde que nací, cuando él tenía unos treinta años. Mima sólo tenía cuarenta cuando nací y ya estaba tomando medicamentos, que continuaría tomando el resto de su vida.

¿Por qué nadie les dijo que cambiar la forma en que estaban comiendo les podía ayudar? ¿Por qué no hicieron nada para mejorar su estilo de vida? ¿Por qué? ¿No les importaba? Sí, les importaba, simplemente no tenían acceso a la información que les ayudaría a cambiar.

Tenía muchas ganas de ayudar a Mima y a los otros miembros de mi familia a recuperar su salud. Este deseo me acompañó durante toda la escuela secundaria. Fue la razón más importante para que quisiera ser médico. Finalmente, opté por no ir a facultad de medicina porque sentí que podía ayudar a más personas a través de un estilo de vida preventivo que a través de un reactivo sistema médico. Quería influir en otras vidas y asegurarme de que la gente no tenía que sufrir una disminución de la calidad de vida debido a sus malas elecciones y a los hábitos heredados.

A medida que estudiaba nutrición, aprendí mucho sobre el poder de las plantas, pero quería saber todavía más. Seguí leyendo, estudiando, investigando y hablando con otros defensores de las plantas a dondequiera que iba. Cuanto más aprendía, más me inclinaba hacia la alimentación de origen vegetal. Con el tiempo me di cuenta de que la vida basada en plan-

tas era algo que tenía que experimentar por mí mismo. Y eso es exactamente lo que hice. Primero, dejé de tomar productos lácteos. Me sentí tan bien que dejé de comer carne roja y cerdo, luego pollo y huevos. Hasta aquí, bien. El último producto animal que dejé fue el pescado.

Lo hice gradualmente pero, a medida que pasaba el tiempo, me volví más audaz. Me convertí en un firme defensor del estilo de vida íntegramente vegetal. «Come plantas», se convirtió en mi mantra.

Lo que me hizo apegarme a este nuevo estilo de vida fue saber quién era yo; por primera vez en la vida, realmente, tenía el control de mi salud e impactaba en el planeta de una manera positiva, mientras influía en otros para que hicieran lo mismo. Esto se convirtió en el concepto que finalmente denominé *The Greenprint* (La huella verde).

Muchos de mis parientes vivieron vidas longevas. Pero La huella verde no se trata sólo de vivir una vida más larga –se trata de vivir una vida *mejor*–. Una vida más *plena*. Una vida en la que puedes seguir disfrutando de tus sesenta, setenta, ochenta, noventa años o más. Tu mejor vida. La vida que merecía mi Mima. La vida que todos merecemos. La vida que nuestro planeta merece.

Pero ¿por dónde empezamos? ¿Qué tenemos que hacer para cambiar la situación? ¿Cómo podemos transformar nuestras vidas y el planeta con nuestra huella verde personal?

LA HUELLA VERDE

En el fondo, *La huella verde* es un programa para la transformación de la salud. También es un proyecto para comer a base de plantas. Y sí, es vegano, pero con una diferencia. Una dieta vegana no es necesariamente de origen íntegramente vegetal. Puedes ser vegano y vivir de patatas fritas, rosquillas y perros calientes veganos servidos con pan sin gluten. Pero estos alimentos procesados pueden hacer que estéis tan enfermos y poco saludables como una dieta que incluya carne, y no forman parte de una dieta basada en plantas. Cuando digo «a base de plantas», me refiero a plantas, no a alimentos hechos de una planta. Estoy hablando de una dieta que consiste en alimentos 100% deliciosos que vienen de la tierra. Estoy hablando de una dieta que a tu cuerpo le encanta.

El éxito final en la vida íntegramente vegetal viene de un par de factores que afectan el uno en el otro. Si quieres mejorar, si quieres disfrutar de una vida más feliz, hay dos componentes clave de la huella verde: veintidós leyes de la vida basada en plantas y la aplicación de esas leyes en tu vida.

LAS VEINTIDÓS LEYES DE LA HUELLA VERDE

Lo creamos o no, buscar un conjunto de reglas para vivir es parte de la naturaleza humana. Y si nunca has seguido una dieta íntegramente vegetal, al 100%, querrás aprender las reglas más eficaces y poderosas para seguirla. En el caso de La huella verde, hay veintidós. Puedes elegir ignorar estas leyes, y posiblemente coquetear con el aumento de peso y los trastornos de salud, o puedes aprenderlas, adoptarlas y moldear tus elecciones de alimentos y hábitos en base a ellas, y vivir una vida increíblemente saludable.

Desarrollé estas leyes a través de la ciencia y los datos clínicamente probados, viviendo yo mismo un estilo de vida íntegramente basado en plantas, y ayudando a otros a hacer la transición a la alimentación íntegramente vegetal. Si he aprendido algo en los últimos veinte años, es que lo que funciona en un entorno clínico no siempre funciona en el mundo real, por lo que estas leyes son tan prácticas como científicas. Muchas personas piensan que eligen bien su nutrición. Otras flaquean y fallan. Otras están confundidas acerca de qué comer o qué dieta seguir porque hay demasiadas «dietas del mes» que aparecen en los programas de la televisión. Estas dietas son publicitarias, hay poca credibilidad detrás del bombo. Algunas personas quieren esa poción secreta, ese elixir mágico para perder peso pero, honestamente, no existe. Si crees que existe, pasarás tu vida en una madriguera de conejos de dietas, llena de promesas vacías que, seguramente, te dejarán más débil, con sobrepeso y enfermo.

La verdad es que las dietas no funcionan simplemente porque son poco realistas y no ofrecen a las personas la oportunidad de desarro-

llar hábitos alimenticios saludables de por vida –«de por vida» es la clave–. Las dietas son una solución rápida para un problema a largo plazo, que a menudo es pobre en hábitos alimentarios. Una dieta podría funcionar durante un mes o dos, pero la mayoría de las personas abandonan la dieta en un período de tiempo relativamente corto.

Debido a esta confusión, no hay un estándar claro, ni límites, ni línea de meta real sobre qué comer y qué evitar. La gente ha olvidado cómo hacer una buena elección a la hora de la nutrición. Por eso necesitamos estas veintidós leyes. Por lo que respecta a la nutrición, vivimos en un mundo confuso –cómo emerges de esa confusión se determinará si implementas las veintidós leyes que te revelaré en este libro.

Aprender las leyes de La huella verde te proporciona el conocimiento esencial que necesitas para mantener tu salud y la de tu familia. Las leyes cristalizan tu pensamiento y sirven como hoja de ruta hacia el éxito. En la parte 1 de este libro, presento las veintidós leyes de La huella verde. Son un prelude de la acción, un verdadero plan maestro para un cambio de estilo de vida que mejorará la salud, aumentará la energía, fortalecerá el cuerpo y salvará al planeta. Si ya estás siguiendo una dieta relativamente vegetal o eres más del tipo «bistec 24/7», la aplicación de estas leyes cambiará tu vida. Conocerlas y entenderlas es el primer paso en mi programa La huella verde. Si eliges aplicarlas, pueden llevarte adonde quieras ir.

**VAMOS A
COMENZAR**



LA HUELLA VERDE NO TRATA SÓLO SOBRE LONGEVIDAD, SINO TAMBIÉN SOBRE VIVIR UNA VIDA MEJOR.

LA DIETA GREENPRINT (LA HUELLA VERDE)

En la parte 2, te mostraré cómo poner en práctica estas leyes, con un programa de nutrición que te ayudará a comenzar tu viaje de una forma viable que producirá resultados poderosos: pérdida de peso sostenible, más energía y protección contra las enfermedades que acortan la vida.

El programa está estructurado en tres niveles transitorios que te permiten progresar a tu propio ritmo, experimentar y aprender. Te pido que te acerques a la comida de origen vegetal poco a poco –tal como hice yo al principio, hasta que con el tiempo llegues al 100 % íntegramente vegetal–. No te abrumaré el primer día. No te pediré un cambio instantáneo. No te diré que cambies tu forma de comer de la noche a la mañana y que me sigas en todo, ¡a menos que quieras hacerlo! Tienes esa opción. Con los años, he trabajado con miles de personas para cambiar con éxito sus dietas y su salud, pero de lo que me di cuenta en mi propio viaje es que el mismo plan no funciona para todo el mundo. Una propuesta de todo o nada se puede convertir en la mejor receta para el fracaso, dependiendo de tu

personalidad. Ahí es donde La huella verde es diferente.

El programa La huella verde te muestra cómo hacer pequeños cambios –los veintidós más efectivos– para cambiar el cuerpo, la salud y el planeta. El programa te encuentra allí donde estés en tu camino, y te ayudará a mejorar tu huella verde personal para lo mejor, reducirá tu cintura, lograrás una salud mejor y drenarás tu flujo de carbono.

En el nivel 1, comerás una comida de origen vegetal al día durante once días. En el nivel 2, disfrutarás de dos comidas de origen vegetal cada día durante once días. Y en el nivel 3, *voilà!*, estarás listo para la transición completa al 100 % de comida íntegramente vegetal. El nivel 3 incluye un plan de cuarenta y cuatro días con recetas, consejos y sugerencias de comidas específicas, fáciles y deliciosas para almacenar en tu despensa.

Este enfoque escalonado facilita experimentar con comidas deliciosas, lo que te permite incorporar los alimentos que te gustan. Inicialmente, centrándote en una o dos comidas a la vez, ganarás la confianza para adoptar una alimentación íntegramente vegetal para toda la vida. Con *La huella verde* te tomarás el tiempo para hacerlo bien.

EL ESTUDIO DEL HOLY NAME Y LA HUELLA VERDE

Para poner a prueba The Greenprint (La huella verde), mi equipo y yo trabajamos con el Centro Médico Holy Name, clasificado como uno de los mejores hospitales de Nueva Jersey por *U.S. News & World Report*, para estudiar los beneficios para el cuerpo de la alimentación íntegramente vegetal.

El estudio nació de una conversación entre el director de Cateterismo Cardíaco del Centro Médico Holy Name, Dr. Angel Mulkay, y el presidente y CEO Michael Maron. El señor Maron quería comparar el estilo de vida de un vegano con el de un vegetariano y el impacto que podría tener, en general, en el bienestar y en los marcadores clínicos. A partir de ahí se desarrolló y aprobó un estudio de la Junta de Revisión Institucional (IRB).

Este ensayo clínico pionero midió los efectos de tres dietas diferentes durante veintidós días. Más de 200 participantes fueron reclutados y agrupados de manera aleatoria en tres grupos de edad: 1. Dieta occidental (basada en productos de origen animal); 2. Dieta vegetariana (productos lácteos y de origen vegetal); y 3. Dieta vegana, íntegramente vegetal (ni productos lácteos ni de origen animal). Cada participante firmó un consentimiento y llevó un diario de sus comidas.

Además, el grupo de origen íntegramente vegetal recibió, en sus casas, comidas veganas envasadas de mi empresa para los veintidós días. El grupo vegetariano recibió comidas preparadas por ellos en casa del departamento de nutrición y alimentos de la clínica. El grupo de la dieta occidental simplemente siguió una dieta normal occidental que incluía alimentos de origen animal.

A todos los participantes se les hicieron los siguientes test antes y después de la prueba del período de los veintidós días:

// **Escaneo corporal STYKU**

Éste es un sistema de escaneo de alta tecnología que obtiene las medidas de la cintura, la cadera, el busto y cientos de otras mediciones del cuerpo y las calcula con menos del 1% de error. Tú simplemente te pones de pie en un plato giratorio y te mantienes inmóvil durante 30 segundos mientras la plataforma gira. Con sus imágenes de infrarrojos de alta resolución, esta tecnología captura millones de puntos de datos en cuestión de segundos en un proceso rápido, no invasivo.

// **Análisis de sangre**

- Hemograma / Conteo sanguíneo completo (CBC)
- Perfil lipídico (incluido el colesterol total, el colesterol LDL y los triglicéridos)
- B₁₂ (para el grupo vegano)
- HgA1C (una medición de azúcar en la sangre que determina el riesgo de diabetes)

Después de los veintidós días, los resultados del análisis de sangre fueron sorprendentes cuando se compararon los veganos versus los vegetarianos:

- // **Disminución del 5% en el IMC (una disminución cinco veces superior a los vegetarianos)**

**VAMOS A
COMENZAR**

- // Disminución del 19% en el LDL (una disminución del 85% más que los vegetarianos)
- // Disminución del 13% en el colesterol (una disminución de más del 400% más que los vegetarianos)
- // Una disminución de la grasa corporal de más del 400% más que los vegetarianos (según lo medido por STYKU)
- // Una disminución media del peso de 3,6 kilos (casi cinco veces más pérdida de peso que los vegetarianos)

Los participantes del grupo vegano comunicaron:

- // Sentirse más enérgicos
- // Mejoraron la piel y el cabello
- // Mejor digestión
- // Mejora de la calidad del sueño, incluyendo necesitar dormir menos horas

Dos participantes que sufrían migrañas informaron que durante la dieta no tuvieron dolor de cabeza, y ya no necesitaban tomar su medicación preventiva. Otros reportaron un consumo inferior o la eliminación de los medicamentos para el colesterol y la presión arterial.

¡Te puede pasar lo mismo! A lo largo de este libro, conocerás varias personas que se beneficiaron un 100% de una dieta íntegramente vegetal. Lo hicieron fácilmente, con resultados increíbles, y te inspirarán para hacer lo mismo. De hecho, después de seguir el programa The Greenprint (La huella verde) se espera:

// **PERDER PESO** –hasta medio kilo por día– si te centras completamente en los alimentos de origen vegetal y liberas tu cuerpo de conservantes y aditivos. Semana tras semana tendrás, sin duda, más energía y te sentirás más ligero en la báscula, mientras pones tu propia huella verde en la crisis del calentamiento global. Si has intentado perder peso en el pasado, puedes pensar que es tan simple como tomar menos calorías de las que quemas. Sin embargo, no todas las calorías son lo mismo; la huella verde lo demuestra. Cuando eliminas la carne, los lácteos y los alimentos procesados de tu dieta, también eliminas las principales fuentes de grasa poco saludable y rebajas tu ingesta calórica, sin pasar hambre ni tener antojos de azúcar.

// **ACELERAR LA PÉRDIDA DE PESO.** Aprovecharás una estrategia conocida como ayuno intermitente, o no comer durante un tiempo específico, por lo general, de la noche a la mañana. Las investigaciones han demostrado que el ayuno intermitente no sólo acelera la pérdida de peso, sino que también aumenta el metabolismo, reduce la inflamación y mejora la función celular mientras promueve la longevidad.

// **EXPERIENCIAS INCREÍBLES, SABORES SATISFACTORIOS** –que es lo que hace este programa tan notable–. Aprenderás cómo disfrutar de una asombrosa variedad de verduras, hortalizas, frutas, cereales y proteínas de origen vegetal. La gente dice: «No puedo comer a base de plantas... Soy demasiado *gourmet*». Bueno, ¿sabes qué? Yo soy un gran *gourmet*. Confía en mí, nunca la

comida te sabrá tan bien como los platos que vas a descubrir aquí. Incluso una persona que cada día come carne con patatas puede hacer dejar de comerla sin demasiados cambios.

- // **SALVAR EL CORAZÓN.** Ya no tienes que preocuparte de si estás comiendo mucha grasa saturada que obstruye las arterias como haces cuando comes alimentos de origen animal. En su lugar, seleccionando saludables grasas insaturadas –principalmente de nueces, semillas, aguacates y otros alimentos integrales– puedes reducir los niveles de colesterol y triglicéridos.
- // **DESINTOXICAR EL CUERPO DE FORMA NATURAL.** Consumirás menos pesticidas, productos químicos, hormonas y antibióticos, y comerás más plantas desintoxicantes que ayudan a tu cuerpo a limpiarse de forma natural las veinticuatro horas.
- // **REVERTIR EL ENVEJECIMIENTO Y MEJORAR LA SALUD.** Aprenderás cómo adoptar este estilo de vida puede ayudar a impulsar tu energía; reducir la inflamación, mejorar tu salud en general; disminuir el riesgo de, e incluso prevenir, enfermedades como las cardíacas, el cáncer y la diabetes, los principales asesinos; y también ampliar tu esperanza de vida. Los mayores expertos en salud están presentando pruebas científicas sobre los beneficios de las dietas de origen íntegramente vegetal frente a aquellas basadas en alimentos de origen animal. Descubrirás esa información en este libro.

¡Y eso es sólo arañar la superficie! Al aplicar las veintidós leyes, ampliarás significativamente tu huella verde. De hecho, lo que hace que este programa sea único es que puedes utilizarlo no sólo como una guía para la alimentación íntegramente vegetal, para una salud óptima y para la pérdida de peso, sino también como una hoja de ruta para frenar activamente el carbono, reducir los gases de efecto invernadero, salvar a los animales y reducir el calentamiento global con tus opciones de comida. Y tendrás las herramientas para descubrir tu huella verde personal.

El primer paso en el viaje hacia una vida exitosa basada en la dieta íntegramente vegetal es un cambio en tu mentalidad: decide lo que es importante para ti y lo que quieres lograr. ¿Quieres mejorar tu salud? ¿Menos kilos de peso? ¿Sueño más profundo? ¿Saber que has producido un impacto positivo en el planeta? O tal vez es una combinación de todo ello. Sea cual sea la razón, el tipo de persona que eres comienza y termina en tu propia mente. Ésta no es una idea nueva, ha existido desde tiempos inmemoriales. Te conviertes en lo que piensas, así que si quieres estar más saludable o perder peso o reducir tu huella de carbono, tienes que cambiar tu forma de pensar.

No te centres en lo que tienes que dejar, sino en todas las cosas buenas que ganarás, que se pueden resumir en una palabra: *vida*. Una vida feliz. Una vida sana. Una vida desbordante de alegría.

La decisión es tuya.

—MARCO
BORGES

VAMOS A
COMENZAR

ד
ה

ה
ה

ה
ה

ה
ה

ROUTE

LAS
LEYES
DE LA HUELLA
VERDE
/////

LAS VEINTIDÓS LEYES DE LA HUELLA VERDE



analizan lo que se necesita para convertir en un éxito la transición a una vida basada en plantas. Dan estándares a los que aspirar, al tiempo que proporcionan sugerencias prácticas para desarrollar una vida de hábitos alimenticios más saludables. Empiezo con las leyes que abordan las elecciones de alimentos que pueden crear el estado de salud que deseas para ti. Sigue leyendo a partir de ahí y descubrirás más sobre cómo estas leyes también pueden ayudarte a formar parte de la solución a la crisis del calentamiento global.

LAS LEYES SON FUNDAMENTALES porque contienen detalles que incluso los comensales más conscientes de la salud no han percibido –detalles que pueden salvar tu salud y que están diseñados para la pérdida de peso sostenible a largo plazo.

Cada ley revela los pasos fundamentales para generar un éxito permanente en la salud. Mi sugerencia es leerlas secuencialmente, como se han presentado, y luego reflexionar sobre cada una. ¿Cómo te afecta? ¿Qué te inspira? ¿Qué te mueve a la acción?

Las leyes también están orientadas para ayudarte a crear hábitos mejores. Cuando yo estaba creciendo, sentía curiosidad por los comportamientos que llevan al éxito en todos los ámbitos de la vida. Una pregunta me incomodaba: ¿por qué algunas personas pueden cambiar completamente sus vidas mientras que otras luchan con los mismos problemas una y otra vez?

Al continuar observando las conductas de las personas, la respuesta se hizo evidente: tomar decisiones positivas conduce a resultados positivos. Vi la fuerza de los hábitos positivos cada vez más a través de mi trabajo en la industria del *fitness*. La mayoría de los alumnos de alto rendimiento se cuidan con ejercicio y buenos hábitos alimentarios. Sin una buena salud, no lo pueden lograr.

Cuando se trata de hábitos, muy a menudo corremos un tupido velo emocional. Nos negamos a mirar en nosotros mismos objetivamente porque podría ser que no nos gustase lo que viéramos. Pero, para cambiar lo que haces, de-

bes observar tus hábitos objetivamente, sin emoción. ¿Por qué haces las cosas que haces? ¿Por qué te sientes cómo te sientes? ¿Por qué piensas lo que piensas? Las leyes te ayudarán a ser más autoconsciente para que puedas descubrir quién eres y quién quieres ser, cómo quieres sentirte y qué quieres hacer con tu salud.

Si gastas tu energía preocupándote acerca de que cambiar a un estilo de vida basado en plantas será difícil, te quedarás paralizado en tus viejas costumbres. Nuestra alimentación está cambiando, y no para mejor, y tu salud depende de tu capacidad para adaptarte. Cuanto más adoptes este nuevo estilo de vida, un paso cada vez, más seguro estarás sobre tu capacidad para adaptarte y crear hábitos positivos en tu vida.

La verdad es que no importa quién eres, cuánto dinero tienes, si tienes cinco hijos o ninguno, si eres un hombre o una mujer, si eres joven o viejo, tienes hábitos –esas pequeñas cosas que haces todos los días, todo el tiempo, tanto si estás pensando en hacerlas como si no–. Son las acciones que te llevaron a donde estás y te mantendrán allí en el futuro.

Las leyes están destinadas a ayudarte a forjar hábitos positivos –y realizar diariamente elecciones positivas que te afectarán a la larga–. Así que, por favor, tómate las leyes en serio. Sigue las pautas que proponen para fomentar la salud que quieres. Pueden cambiar la situación si las sigues sistemáticamente.

Por último, siguiendo las leyes garantizarás que tu futuro sea mejor que tu pasado.

LEY



COME MÁS VEGETALES

Y MENOS DE TODO
LO DEMÁS

La gente necesita comer alimentos integrales y alimentos de origen vegetal, principalmente cereales integrales, frutas, verduras y hortalizas, frutos secos y semillas. Esta dieta consolida nuestras vidas. Deberíamos vivir para cumplir noventa o cien años sin padecer ninguna enfermedad.

—JOHN MACKEY,

cofundador de Whole Foods Market
y líder empresarial estadounidense

LO HAS ESCUCHADO TODA TU VIDA: «Cómete las verduras». Puede ser que quien lo dijera no supiera exactamente por qué, pero eso no significa que no tuviera razón. ¿Sabes por qué? ¡Las plantas son *vida*! Ésta es la razón de la Ley # 1. Permíteme recordártela: come más vegetales y come *más* vegetales mientras estás en ello.

Añade fruta, frijoles, legumbres, semillas, frutos secos y cereales integrales, y el amplio mundo de las plantas puede componer fácilmente *toda* tu dieta. Las plantas ofrecen una variedad tan increíble de alimentos que seguramente habrá algo que, incluso al mayor escéptico vegetal, le pueda gustar.

Una dieta íntegramente vegetal revitaliza el cuerpo y la salud de tal manera que nunca hubieras imaginado que fuera posible. Los resultados del estudio Holy Name lo atestiguan: el colesterol LDL puede disminuir casi el 19%, como lo hizo en el estudio. Perderás centímetros en todo el cuerpo. Recuerda, las personas que en el estudio siguieron una dieta íntegramente vegetal perdieron, en promedio, tres kilos y medio en sólo veintidós días. También disminuyeron su presión arterial y mejoraron su digestión, entre otras sorprendentes mejoras.

Una de esas personas fue Bridget, directora de historiales médicos del Centro Médico Holy Name. Estaba contenta por haber sido seleccionada al azar para estar en el grupo de la dieta ínte-

gramente vegetal de nuestro estudio. No era vegana, aunque es amante de los animales y le interesa la ética de la agricultura animal –tanto que ella y su marido recogen todo tipo de animales, desde conejos a cabras, ovejas y cualquier otro que haya sido abandonado–. «Nuestro objetivo es dar a los animales una buena vida», explicó, y Bridget y su esposo llevan a cabo esta misión en su granja.

Los resultados de Bridget tras su participación en el estudio de veintidós días fueron sorprendentes. Los problemas de sus manchas en la piel desaparecieron. Su pelo comenzó a brillar. Perdió 3 kilos. Se sentía mejor y tenía más energía. «Nunca, nunca sentí hambre. Siempre estuve satisfecha», dijo. «Cualquier cosa que te anime a dejar de comer menos productos animales, y no al revés, es buena».

La prueba está en el cambio de sus parámetros vitales, lo que asombró a Bridget. Antes del estudio, eran:

Triglicéridos: 125

Colesterol: 230

LDL: 136

Peso: 71 kilos

Índice de masa corporal (IMC): 30,4

Después de los veintidós días, mira lo que le pasó a Bridget:

Triglicéridos: 104

Colesterol: 219

LDL: 122

Peso: 67 kilos

IMC: 29,1

«Nunca me había detenido a pensar en los alimentos que como y ahora sí me importa lo que voy introduciendo en mi cuerpo», concluyó Bridget.

Para mí, «comer más plantas» es una ley muy fácil de seguir. Mi familia y yo disfrutamos de una dieta 100% basada en alimentos de origen vegetal, que los estudios han descubierto que es la única dieta en el mundo que puede prevenir, frenar y, en muchos casos, invertir las enfermedades cardíacas. También sabemos que es una forma de vivir sin crueldad, que es tan buena para el planeta como para nosotros mismos. Sigo una pauta sencilla: no como nada que tenga cara o que esté producido por algo que tenga cara. Esto significa que no como pollo, pavo, vacas, cerdos, ovejas o pescado de ningún tipo. Esto también significa que no como productos lácteos, incluyendo la leche, el queso o la mantequilla, y que no como huevos. Tampoco mayonesa ni miel.

Una de las preguntas que me hacen con más frecuencia es: «¿Qué comes?». La respuesta es que como cualquier cosa, siempre y cuando no proceda de un animal. Como verduras, hortalizas, frutas, frijoles, legumbres, cereales, semillas y frutos secos, y no, nunca me siento flojo ni débil, y siempre obtengo suficientes proteínas.

Por supuesto, ésta es la gran pregunta que te hacen cuando dejas de comer carne: «¿Cómo obtienes las suficientes proteínas?». Honestamente, todos estamos comiendo más proteínas de las que necesitamos. No tenemos deficiencia en proteínas, y no dejes que alguien o cualquier otra información te diga lo contrario. Hay muchos estudios que lo demuestran más allá de cualquier sombra de duda. De hecho, los estudios han demostrado que cuanto más proteína animal comemos, más nos enfermamos.

El requerimiento promedio diario de proteínas es de 46 gramos para las mujeres y 56 gra-



SIGO UNA PAUTA SENCILLA: NO COMO NADA QUE TENGA CARA O QUE ESTÉ PRODUCIDO POR ALGO QUE TENGA CARA.

**ESTO QUIERE DECIR QUE NO COMO POLLO, PAVO, VACAS,
CERDOS, OVEJAS O PESCADO DE NINGUNA CLASE.**

mos para los hombres. Científicos de la Universidad de Loma Linda, en California, realizaron el mayor estudio hasta ahora de los perfiles nutricionales de los vegetarianos, veganos y no vegetarianos. Se desmintió de una vez por todas la eterna pregunta: «¿Obtienen los vegetarianos y los veganos suficientes proteínas?». El estudio siguió a más de setenta mil adultos durante seis años y se calculó su ingesta de proteínas, junto con otros nutrientes importantes como las vitaminas y los minerales.

Según este estudio de referencia, los no vegetarianos obtienen muchas más proteínas de las que necesitan, al igual que lo hacen todos los demás. De media, veganos y vegetarianos obtienen incluso un 70 % más de proteínas de las que necesitan, y el 97 % de los estadounidenses obtienen suficientes proteínas.

Así que nadie tiene deficiencia en proteínas. Pero hay otro nutriente del que el 97 % de los estadounidenses tienen deficiencia: la fibra. La deficiencia en fibra contribuye a todo tipo de enfermedades potencialmente mortales, desde la obesidad a las enfermedades cardíacas, de la diabetes al cáncer. Éste es el nutriente del que deberíamos preocuparnos, ino

de las proteínas! (Más información sobre la fibra en la Ley # 3).

Normalmente pensamos que las proteínas las obtenemos de productos de origen animal. Pero las mejores fuentes de proteínas son de origen vegetal: frijoles, cereales integrales, frutos secos y semillas. Incluso las verduras como las espinacas tienen proteínas. Cuando sigues una dieta íntegramente vegetal, variada, integral, obtienes todas las proteínas que necesitas.

Así pues, dejemos de obsesionarnos con las proteínas como el «remedio» para la obesidad, el sobrepeso, la diabetes y otras enfermedades. Vamos a empezar a obsesionarnos en cambio, de manera positiva, con comer suficientes alimentos que crecen en la tierra o en los árboles.

Las dietas a base de plantas son las que protegen mejor contra las enfermedades cardíacas, el derrame cerebral, el cáncer, la presión arterial alta, las cataratas y la degeneración macular. El cáncer, a menudo, se atribuye a genes «malos», pero según Colin Campbell, profesor emérito en la Universidad de Cornell y autor de *El estudio de China*, «No se trata de

genes. El cáncer es una función de la nutrición». De hecho, ha calificado al componente de la leche de vaca conocido como caseína como «el carcinógeno químico más relevante jamás identificado». Otro defensor de la alimentación íntegramente vegetal, el Dr. Caldwell Esselstyn, hace declaraciones igualmente inequívocas sobre las cardiopatías: «Las enfermedades del corazón no tienen por qué existir. Es una enfermedad transmitida por los alimentos».

Claramente, la ciencia y un número creciente de científicos avalan la alimentación íntegramente vegetal. Las investigaciones muestran que tanto la presión sanguínea alta como el nivel alto de azúcar en la sangre –factores de riesgo para la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y los accidentes cerebrovasculares– comienzan a disminuir y normalizarse tras una semana de iniciar una dieta íntegramente vegetal.

Tampoco necesitas comer animales para obtener los nutrientes además de las proteínas. También obtienes todos los carbohidratos, las grasas, las vitaminas y los minerales que necesitas de las plantas.

Piénsalo: ¿de dónde sale la nutrición de los animales que has estado comiendo? ¡De las plantas! Las plantas son la fuente original de todos los nutrientes. Las comidas a base de plantas ricas en nutrientes te adelgazarán y, a largo plazo, te harán una persona más saludable. Te sentirás genial, en plena efervescencia, con energía y nutrición. La vida será mucho más fácil. Desarrollar el hábito de comer plantas te da la energía, la fuerza y la salud necesarias para enfrentar la vida con éxito, la energía para vivir tu vida de manera positiva, amable y compasiva, y para tomar las decisiones correctas por ti mismo, por lo que serás la versión más sana de ti mismo, en el interior y en el exterior. ¿Cuáles son esas opciones? Echa un vistazo.

FRIJOLE Y LEGUMBRES // Cuando proviene de fuentes de proteínas de origen vegetal, no puedes equivocarte con unos pocos frijoles. O lentejas. Un bol de lentejas cocidas puede proporcionar la friolera de 18 gramos de proteínas. Otras fuentes importantes son los frijoles negros, los frijoles rojos y los garbanzos pero, en realidad, las opciones son infinitas cuando se trata de frijoles y legumbres. Busca frijoles especiales en tu tienda de alimentos especiales o en los mercados de productores locales. Comer frijoles o legumbres mezclados con cereales es la forma más sencilla de obtener todos los aminoácidos esenciales –elementos básicos de los tejidos vitales en las proteínas– de una sentada.

VEGETALES VERDES // Soy muy provegetales verdes. Como muchos porque son una fuente de todo tipo de vitaminas y minerales saludables, así como de fibra. Si te resulta difícil encontrar un sitio en tu plato para los vegetales, yo te diría que los pongas en tu vaso. Haz un *smoothie* verde cada día. Tardas cinco minutos y, además, sabe bien. Incluso mis hijos me los piden. Usa cualquier fruta fresca y verdura que te inspire: espinacas, col kale o acelgas, plátano, frutos del bosque o peras. Añade el líquido que quieras –yo utilizo agua (sin calorías y sin lácteos), pero podrías probar la leche de almendras–. Las posibilidades son infinitas –tu *smoothie* tendrá un sabor diferente cada vez, pero siempre será nutritivo.

VEGETALES DE COLORES // Los vegetales rabiosamente coloreados son algo más que simplemente hermosos; contienen fitoquímicos, que enriquecen la vida. Estos productos químicos proporcionan sabor, color, aroma y nutrientes valiosos tales como antioxidantes y antiinflamatorios, que protegen contra muchas enfermedades, incluyendo la diabetes, el cáncer y las enfermedades cardíacas. Cuantos más colores, mejor.

LA DISTINCIÓN DE LA DIETA ÍNTEGRAMENTE VEGETAL

Muchas personas no entienden las diferencias entre una dieta vegetariana, una dieta vegana y una dieta íntegramente vegetal.

VEGETARIANA

Comen leche y huevos, cereales, verduras y hortalizas, pero no carne, pollo o pescado. Hay variantes de la dieta vegetariana: los ovolactovegetarianos comen huevos, productos lácteos y miel, mientras que están excluidos las carnes, los pescados y las aves. Los lactovegetarianos excluyen los huevos, la carne, el pescado y las aves de corral, pero comen productos lácteos y miel. Los pescovegetarianos comen pescado, pero no la carne de otros animales. Y los ovovegetarianos comen huevos, pero excluyen los productos lácteos de sus dietas.

VEGANA

No comen carne, pollo, pescado, leche, huevos ni miel. Comen cereales, verduras, hortalizas, frutas y, a menudo, alimentos veganos ultraprocesados.

ÍNTEGRAMENTE VEGETAL

Comen el 100 % de alimentos de origen vegetal –cereales, verduras, hortalizas y frutas–. No comen carne, pollo, pescado, leche, huevos, miel ni alimentos veganos procesados.