

WHOLE30, VERSIÓN 5.0 (EN ESPAÑOL)

¿Qué es *Whole30*?

Ciertos grupos de alimentos (cereales, legumbres y lácteos) están teniendo un impacto negativo en tu salud y estado físico, sin que tú estés consciente de ello. ¿Tu nivel de energía es insuficiente o estás siempre cansado? ¿Tienes molestias o dolores que no son debidos a una lesión o sobre esfuerzo? ¿Tienes dificultad para perder peso sin importar cuanto te esfuerzas? ¿Tienes problemas de la piel, enfermedades digestivas, alergias estacionales o problemas de fertilidad que la medicina tradicional no ha resuelto? Todos estos síntomas pueden estar directamente relacionados con los alimentos que consumes, incluso los “saludables”. ¿Cómo saber si estos alimentos te están afectando y de qué forma?

Elimínalos por completo de tu dieta. Elimina todos los alimentos que provocan inflamación, alteran la función intestinal y son densos en calorías pero pobres en nutrientes durante un periodo de 30 días. Deja que tu cuerpo sane y se recupere de los efectos negativos que estos alimentos pueden estarte provocando. Restablece tu metabolismo y tu sistema inmunológico de todos los efectos negativos que estos alimentos han causado a lo largo del tiempo. Aprende de una vez por todas cómo los alimentos que has estado consumiendo realmente afectan tu salud en el día a día y pueden afectarte a largo plazo.

¿Cuál es la razón mas importante para seguir leyendo?

Esto cambiará tu vida. Posiblemente no podemos poner suficiente énfasis en este hecho - los próximos 30 días cambiarán tu vida. Cambiará tu modo de pensar acerca de los alimentos que consumes, cambiarán tus gustos, tus hábitos y antojos, incluso cambiará la relación emocional que tienes con la comida y con tu cuerpo. Existe la gran posibilidad de que cambies la manera de alimentarte por el resto de tu vida. Lo sabemos por que lo hemos hecho y miles de personas más, alrededor del mundo, también lo han hecho y a todos nos cambió la vida.

Descripción del programa *Whole30*

Consume Alimentos Reales. Carne, pescado, huevos, muchos vegetales, algo de fruta y suficientes grasas saludables (aceite de olivo, coco, aguacate y nueces). Consume alimentos con pocos ingredientes, todos pronunciables o mejor aún, alimentos sin un listado de ingredientes que evidencie que no son naturales o que son alimentos procesados.

Más importante, aquí esta lo que NO debes comer durante el programa de *Whole30*. Omitir todos estos alimentos y bebidas te ayudará a recuperar tu metabolismo, reducirá la inflamación y comprobarás que estos alimentos tienen un impacto negativo en tu salud, en tu estado físico, emocional y en tu calidad de vida.

- **NO consumas AZÚCAR de ningún tipo, natural o artificial.** NO jarabe de maple, miel, néctar de agave, Splenda, Equal, Nutrasweet, xilitol, Stevia, etc. Lee las etiquetas, ya que las compañías que fabrican alimentos añaden azúcares de muchas maneras.
- **NO comas alimentos procesados.** Esto incluye batidos de proteína o comidas empaquetadas, sustitutos de leche y barras de proteína.

- **NO consumas ALCOHOL**, de ningún tipo. (Y no deberíamos ni siquiera mencionarlo pero, **nada de tabaco** en ninguna forma, tampoco.)
- **NO cereales**. Esto incluye, trigo, centeno, cebada, mijo, avena, maíz, arroz, granos germinados y todo aquello que tenga gluten. Tampoco pseudo-cereales tipo la quinoa. ¡Sí hemos dicho NO maíz, Ni trigo! Esto incluye todas las maneras en las que incluimos maíz, trigo, arroz, salvado, germen, almidones a nuestros alimentos. Una vez más lee las etiquetas.
- **NO legumbres** (frijoles y habichuelas). Esto incluye todos los frijoles (negro, rojo, bayo, judías blancas, habas) lentejas, cacahuete (maní) o mantequilla de maní, garbanzo. Tampoco consumas todo lo que contenga soya, salsa china, miso, tofu, edamame, tempeh, y todas las formas en las que se utiliza la soya (como lecitina)
- **NO lacteos**. Esto incluye leche de vaca, cabra u oveja y sus derivados como son crema, queso (duro o blando), kefir, yogurt (incluso el Griego) y crema ácida, **(NUEVO!)** con la excepción de mantequilla clarificada o ghee (ver detalles más abajo)
- **NO papas blancas**. Son carbohidratos, altos en calorías y pobres en nutrientes, y encuentras una excelente opción, densa en nutrientes, en el camote y la yuca.
- Lo más importante... **No trates de disfrazar tus viejas recetas poco saludables para que parezcan que pertenecen al programa Whole30**. Esto quiere decir que no puedes "Paleo-ficar" postres o comida chatarra - nada de Paleo pancakes, Paleo pizza, Paleo caramelo o Paleo helado. No intentes hacer réplicas de comida chatarra durante tu Whole30! El programa pierde el sentido *por completo*.

Una última y DEFINITIVA regla. NO esta permitido pesarse ni medirse durante el programa Whole30. Se trata de mucho más que la simple pérdida de peso o imagen corporal, ya que hay muchos beneficios a largo plazo. Tómate tu merecido descanso y deja en paz la báscula. Olvídate del peso y los centímetros, no hagas comparaciones durante la duración del programa Whole30. (Sin embargo sí te animamos a que te peses antes y después, para que veas uno más de los resultados tangibles de tus esfuerzos al terminar el programa.)

La letra pequeña

Algunas concesiones, basadas en nuestra experiencia y la de nuestros clientes. Estas son algunas comidas que se pueden utilizar durante el programa Whole30, aunque no son la mejor opción. Si las incluyes con moderación no impactaran negativamente en los resultados del programa Whole30.

- **Mantequilla clarificada o Ghee. (NUEVO!)** La mantequilla clarificada, conocida como ghee, es la única fuente de lácteos permitida durante Whole30. *La mantequilla normal NO está permitida ya que podría afectar en forma dramática los resultados del programa.* Para poder ser utilizada, la mantequilla DEBE ser clarificada o comprada en forma pre-clarificada como ghee. Refiérete a nuestro [Manifiesto de la Mantequilla](#) para más detalles sobre cómo comprar mantequilla de alta calidad y cómo clarificarla.
- **Jugos de fruta como endulzante.** Algunos productos utilizan el jugo de manzana como endulzante. Es permitido usar una pequeña cantidad como ingrediente durante Whole30, pero no quiere decir que te puedes beber un vaso de jugo. Consulta la guía de compras para tener claro este punto.

- **Embutidos.** En algunas ocasiones se pueden consumir salchichas de pollo orgánicas (aquellas que no contienen leche, nitratos, gluten o lácteos) y carnes de muy alta calidad, pescado envasado o enlatado (como el atún y el salmón ahumado). Siempre lee los ingredientes cuidadosamente por que hay muy pocos embutidos que son Whole30.
- **Algunas leguminosas** como los ejotes (judías verdes), guisantes y tirabeques, que si bien no son técnicamente legumbres, tienen más vaina que frijol.
- **Productos procesados** como las latas de aceituna, leche de coco, las salsas y mezclas de especias como el curry o salsa de tomate; o algunas verduras como la papa dulce (camote o boniatos) o la calabaza, pero únicamente si las etiquetas prueban que están “limpias”. (consulta la guía de compras y preguntas frecuentes para obtener más detalles)
- **Vinagre.** Todo tipo de vinagre, *con la excepción del vinagre de malta* (que por lo general contiene gluten), está permitido durante tu Whole30. Incluyendo el vinagre blanco, de manzana, balsámico, de vino, de arroz y otros vinagres que no son de malta.

¿Listo para comenzar?

Ahora que tienes el plan básico, necesitas saber cómo implementarlo. Es fácil, comienza ahora. Hoy. En este minuto. Cuenta 30 días en el calendario. Planifica con anticipación la comida de una semana, ve a la tienda por productos naturales, visita a un granjero, después al supermercado y compra todo lo que necesites de comer. Hazlo ahora. No lo pienses. No lo dejes para mañana. Si pones excusas puede ser que nunca empieces.

Tu único trabajo para los próximos 30 días es concentrarte en elegir bien los alimentos. No tienes que medir o pesar nada, no cuentes las calorías, no es necesario hacer hincapié sobre los alimentos orgánicos (ecológicos o biológicos). Sólo busca una manera de completar el programa Whole30 en cualquier lugar, en cualquier circunstancia, en los próximos 30 días. Tu única misión es Comer bueno y sano.

La única manera para que esto funcione es que cumplas la totalidad de los próximos 30 días, sin excusas, ni trampas. En Whole9 no somos malos. Esto es un hecho nacido de la educación y la experiencia. Basta sólo una pequeña cantidad de cualquiera de los alimentos que son capaces de alterar el sistema inmunológico para romper el ciclo de curación y desintoxicación, una rebanada de pizza de un amigo, un chorrito de leche en el café o probar una cucharada pequeña de pastel durante el programa Whole 30 y habrás destruido el esfuerzo y el botón para restablecer tu salud. Debes comprometerte con el programa completo, exactamente como está escrito SIN EXCEPCIONES. Un mínimo cambio y nosotros no nos hacemos responsables de los resultados o las posibilidades de éxito.

Son sólo 30 días.

Es por tu propio BIEN.

Aquí viene lo más duro. Esto es solamente para aquellos que están considerando cambiar su vida en un mes, pero no están seguros de que puedan hacer el programa durante 30 días sin excusas. Esto es para las personas que han intentado esto antes, pero fallaron en el intento y rompieron las reglas. Esto es para ti.

NO es difícil. No te atrevas a decir que esto es muy duro. Dejar las drogas es duro. Ganarle al cáncer es duro. Beber café negro y amargo, No. Es. Duro. No vas a encontrar a nadie que te concienta ni que simpatice con tus esfuerzos. NO TIENES EXCUSA para NO completar el programa como está escrito. Son sólo 30 días, y es por la cosa más importante del mundo. Tu cuerpo, tu salud. Sólo tienes uno.

Ni siquiera consideres un desliz. A menos que tropieces y caigas con la cara en una caja de donas, no hay deslices. Tú eres el único que toma la decisión de comer algo de mala calidad. Siempre es tu decisión. Comprométete con el programa al 100% por 30 días, no te des la oportunidad de haber fracasado antes de comenzar.

Nunca, nunca, nunca TIENES que comer algo que no quieres. Todos somos adultos. Sé fuerte. Aprende a decir que no. (es muy sencillo, has a tu madre orgullosa y di: “No gracias”) decide por ti mismo. Sólo por que sea el cumpleaños de tu hermana, la boda de tu amiga o la cena de trabajo, no quiere decir que *tengas* que comer cualquier cosa.

Esto requiere un poco de esfuerzo. Si estas por primera vez eliminando las legumbres, granos y lacteos, tendrás que reemplazar esas calorías con otras cosas. Tienes que asegurarte que estás comiendo lo suficiente, que las vitaminas y los nutrientes sean abundantes, que comas suficientes proteínas, carbohidratos y grasas. Tendrás que elegir cuidadosamente cuantas veces hay que ir de compras y prepara tus alimentos, así como tomar buenas decisiones en los restaurantes. Te hemos dado todas las herramientas, directrices y recursos que necesitas en esta guía para que tengas Éxito. Pero debes asumir tu responsabilidad. Es por tu bien. La mejoría en tu salud rendimiento y estado físico no va a ocurrir sólo por que dejes de comer pan.

En Conclusión.

Queremos que participes. Queremos que tomes esto en serio para que veas resultados increíbles en áreas inesperadas. Aunque no creas que esto cambiara tu vida en 30 cortos días, comprométete y hazlo. Es muy importante. Creemos en esto. Cambió *nuestra* vida y esperamos que cambie la tuya también.

Hay tantas otras “dietas de nutrición” programas que se comprometen a ayudarte a perder peso rápidamente, darte más energía y mejores resultados sin renunciar a alimentos que realmente te gustan. Esos programas te dan lo que tú quieres escuchar de forma arbitraria en donde te permiten consumir comida basura o hacer penitencia haciendo ejercicio en caso de haber tenido un desliz. Te permiten consumir alcohol “por que tienes que beber”.

Pero aquí en Whole9, hemos creado nuestro negocio diciendo lo que necesitas, no lo que quieres escuchar. No vamos a entretenerte. Vamos a decirte lo que es cierto, basado en cientos de testimonios de nuestros clientes con resultados reales. Los programas que permiten tener deslices no funcionan a largo plazo. No se aprende de ellos, ni se sabe qué comidas te están haciendo daño, tampoco ayudan a cambiar tus hábitos. El programa Whole30 se formo hace 18 meses, con participantes de todo el mundo - que han tenido resultados medibles, con eso reafirmamos nuestra posición.

Bienvenido a bordo.