



WHOLE FOOD NUTRIENT SOLUTIONS



El Programa de purificación de 21 días de Standard Process

Una guía para el paciente para purificar,
nutrir y mantener un peso y cuerpo saludable



Más claro. Más resplandeciente. Más liviano.



Este plan no es una dieta de moda. Es un nuevo modo de vida, una estrategia que tu profesional de la salud y tú pueden modificar para que se adapte a tus requisitos individuales. El plan es un recorrido de descubrimiento mientras pruebas nuevos alimentos y aprendes sobre cómo comer para tener una salud mejor.*



Purificar	2
Nutrir	10
Aplicación de apoyo a la purificación.	16
Libro de consumo diario	19
Postpurificación	31
Preguntas frecuentes	40
Recetas	46

Más claro. Más resplandeciente. Más liviano. Tu vida en alta resolución.

El Programa de purificación de Standard Process ayuda a que tu cuerpo se purifique y remodele de adentro hacia afuera. El programa te brinda un plan estructurado para purificar, nutrir y mantener un estilo de vida saludable.

Junto con los suplementos de Standard Process, respaldarás tus principales sistemas orgánicos con vitaminas, minerales y otros nutrientes que se encuentran en alimentos naturales. Además, este programa respalda el mantenimiento del peso saludable cuando se combina con un estilo de vida saludable. Cuando hayas finalizado el programa de purificación de 21 días, te sorprenderá ver lo bien que te sientes. Aprenderás cómo hacer la transición a una manera nueva y saludable de comer que continuará tu recorrido hacia un modo de vida más claro, más resplandeciente y más liviano ahora y en los próximos años.*



El apoyo a la purificación de 21 días se moviliza

Descarga la aplicación hoy para obtener el apoyo completo a la purificación corporal.

Esta aplicación gratuita y fácil de usar te ayudará a seguir en el buen camino con orientación desde antes a después de la purificación. Recibirás consejos para poder comenzar bien y ayuda para todo el recorrido hacia la purificación y más allá.

Te mantiene en el buen camino

- Obtén consejos y ayuda diarios.
- Monitoriza tu comida y actividad.
- Registra con gráficos las medidas corporales y las estadísticas vitales.
- Recibe recordatorios de los suplementos.
- Prueba las recetas aptas para la purificación.
- Monitorea el progreso.



Busca: Purificación de Standard Process

***Estos enunciados no han sido evaluados por la Administración de Drogas y Alimentos. Estos productos no están destinados a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.**



Purificar

¿Por qué necesito la purificación?

La purificación, también conocida como desintoxicación, puede ayudarte a eliminar las toxinas naturales de tu cuerpo y ayudarte a mantener un peso saludable. Estamos expuestos diariamente a toxinas externas. Estas incluyen contaminantes, pesticidas y productos químicos. Internamente, nuestros cuerpos producen derivados de residuos como consecuencia de la función metabólica normal. Si bien tu cuerpo está diseñado para deshacerse de estas toxinas naturalmente, éste puede sobrecargarse. La purificación le ofrece a tu cuerpo un respaldo adicional para expulsar y metabolizar estas toxinas y controlar el peso, que es importante para mantener tu salud y vitalidad.*

Las toxinas pueden contribuir a una amplia variedad de condiciones:

- Congestión
- Fatiga o dificultad para dormir
- Indigestión y otros malestares gastrointestinales temporales
- Antojos y aumento de peso
- Menos claridad mental
- Libido baja
- Piel que no tiene el mejor aspecto
- Molestia articular



Existen aproximadamente 80 000 productos químicos registrados para su uso en los Estados Unidos. Los Centros para el control y la prevención de enfermedades informan que cientos de estos productos químicos están presentes en nuestros cuerpos. Algunas investigaciones demuestran que ciertos productos químicos pueden afectar nuestros sistemas reproductivo, nervioso, endocrino e inmunológico. A continuación, se muestran ejemplos de toxinas externas e internas:

Toxinas externas

- Contaminantes del agua y del aire
- Humo del cigarro
- Algunos productos de belleza
- Metales pesados
- Algunos productos de limpieza del hogar
- Pesticidas
- Conservantes y aditivos
- Grasas trans

Toxinas internas

- Amoníaco
- Dióxido de carbono
- Radicales libres*

Centros para el control y la prevención de enfermedades. *Fourth National Report on Human Exposure to Environmental Chemicals*. Atlanta (GA): CDC, 2009.

***Estos enunciados no han sido evaluados por la Administración de Drogas y Alimentos. Estos productos no están destinados a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.**

¿Cómo determino mi carga tóxica?

Tu carga tóxica es la cantidad de toxinas que tu cuerpo tiene que procesar.

- Sí No ¿Comes o has comido alimentos procesados?
- Sí No ¿Comes frutas y verduras no orgánicas?
- Sí No ¿Comes carne que no sea orgánica?
- Sí No ¿Utilizas o has utilizado alguna vez edulcorantes artificiales?
- Sí No ¿Tomas refrescos?
- Sí No ¿Los alimentos que comes tienen conservantes, aditivos, colorantes o edulcorantes agregados?
- Sí No ¿Comes comida rápida y/o comes afuera regularmente?
- Sí No ¿Cocinas a la plancha o a la parrilla los alimentos?
- Sí No ¿Tomas café con regularidad?
- Sí No ¿Tomas alcohol?
- Sí No ¿Tomas agua del grifo?

Si la mayoría de tus respuestas es “sí”, es probable que tu dieta contribuya considerablemente a tu carga tóxica. Más allá de la dieta, muchas toxinas externas, tales como productos de belleza, limpiadores y la contaminación, se agregan a tu carga. Tu profesional de la salud puede hacerte completar un cuestionario más completo para comprender tu carga tóxica.*

Reduce tu carga tóxica y controla tu peso a través del Programa de purificación de Standard Process. ¡Estás en el camino hacia un futuro más claro, más resplandeciente y más liviano!

¿De qué manera los órganos ayudan a la purificación?

El Programa de purificación de Standard Process estimula los órganos específicos de desintoxicación en el cuerpo: el hígado, los riñones y los intestinos. Con la ayuda de estos órganos, tu carga tóxica puede disminuir, y tu cuerpo puede concentrar su energía en la purificación. Esto te puede ayudar a alcanzar una salud óptima al limpiar el cuerpo de adentro hacia afuera.*

Hígado

- Filtra las toxinas
- Ayuda a que el cuerpo metabolice los carbohidratos, las proteínas y las grasas
- Contribuye a transformar muchas toxinas en agentes inofensivos

Riñones

- Filtran los desechos y el exceso de líquido de la sangre
- Regulan y liberan el equilibrio adecuado de sodio, fósforo y potasio para que el cuerpo funcione correctamente

Intestino delgado

- Digerir los alimentos para que los nutrientes puedan ser absorbidos en la sangre y transportados al hígado
- Proporciona una barrera que bloquea a las toxinas del resto del cuerpo

Intestino grueso

- Absorbe el agua y los electrolitos, formando residuos que son expulsados del cuerpo
- Produce anticuerpos para la salud gastrointestinal
- Contiene bacterias que crean ácidos grasos y algunas vitaminas para apoyo nutricional extra





Conceptos básicos del programa

Nuestro programa de purificación de 21 días incluye comer alimentos naturales, orgánicos y no elaborados; tomar suplementos con alimentos naturales y otros ingredientes; y beber bastante agua. Comerás una gran variedad de verduras y frutas durante los primeros 10 días, con proteínas selectas que se agregarán el día 11.

¿Qué suplementos usaré durante la purificación?

SP Cleanse®

SP Cleanse combina 20 ingredientes botánicos y de alimentos naturales únicos diseñados para respaldar los procesos normales de eliminación de toxinas del cuerpo.*

- Respalda la función saludable del riñón, el hígado y la vesícula
- Estimula la función digestiva saludable
- Respalda la función de eliminación de toxinas natural del cuerpo
- Promueve la eliminación saludable*

SP Complete®, SP Complete® chocolate o SP Complete® vainilla (todos con proteína de suero) o SP Complete® sin lácteos (con proteína de arroz)

SP Complete ofrece una nutrición esencial de alimentos naturales en un polvo conveniente.*

- Proporciona aminoácidos
- Respalda la salud inmunológica, muscular e intestinal
- Promueve la actividad antioxidante
- Respalda la función saludable del hígado
- Respalda la función de eliminación de toxinas normal del cuerpo
- Respalda el mantenimiento de un peso saludable cuando se combina con un estilo de vida saludable*



Gastro-Fiber® (cápsulas) o Whole Food Fiber (polvo)

- Gastro-Fiber es una mezcla de polvo de cáscara de psilio, polvo de raíz de collinsonia, pectina de manzana, semilla de hinojo y polvo de semilla de fenogreco.
- Whole Food Fiber es una mezcla de fibra de avena, fibra de remolacha, salvado de arroz, raíz y fibra de zanahoria, camote y pectina de manzana.

Ambos ayudan a:

- Respaldar la eliminación saludable
- Fomentar un entorno intestinal saludable que ayude a mantener la flora intestinal adecuada*

Tu profesional de la salud determinará qué producto es el adecuado para ti.

SP Green Food®

Contiene concentrados de alimentos naturales del trigo sarraceno, coles de Bruselas, col rizada, pasto de cebada y alfalfa para:

- Promover la función saludable del hígado
- Respaldar la función de eliminación de toxinas normal del cuerpo*

***Estos enunciados no han sido evaluados por la Administración de Drogas y Alimentos. Estos productos no están destinados a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.**

Régimen de suplementos

Sigue el régimen de suplementos que se muestra a continuación o lo que indique tu profesional de la salud.

Días 1-7 del protocolo de purificación de Standard Process

Suplemento	Cantidad	Frecuencia
SP Cleanse®	7 cápsulas	3 tomas/día
SP Complete® o SP Complete® sin lácteos	2 cucharadas por batido	2-3/día
o SP Complete® chocolate o SP Complete® vainilla	4 cucharadas por batido	2/día
Gastro-Fiber®	3 cápsulas	3 tomas/día
o Whole Food Fiber	1 cucharada por batido	2-3/día

Días 8-21 del protocolo de purificación de Standard Process

Suplemento	Cantidad	Frecuencia
SP Green Food®	5 cápsulas	2 tomas/día
SP Complete® o SP Complete® sin lácteos	2 cucharadas por batido	2-3/día
o SP Complete® chocolate o SP Complete® vainilla	4 cucharadas por batido	2/día
Gastro-Fiber®	3 cápsulas	3 tomas/día
o Whole Food Fiber	1 cucharada por batido	2-3/día

Suplementación adicional que puede recomendarte tu profesional de la salud

Whey Pro Complete (polvo)

- Aporta 15 gramos de proteína por porción para respaldar el control del peso, el tejido muscular, la función de respuesta inmunológica y la salud gastrointestinal*

Tuna Omega-3 aceite (perlas) o Tuna Omega-3 masticable

- Proporciona ácidos grasos omega 3 esenciales*

Gymnema from MediHerb®

- Ayuda a reducir los antojos dulces y ayuda a suprimir/inhibir la sensación del sabor dulce*

*Estos enunciados no han sido evaluados por la Administración de Drogas y Alimentos. Estos productos no están destinados a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.



Consulta la
página 17.

Haz que tu recorrido hacia la purificación
sea más fácil con la aplicación de
purificación de Standard Process.

¡Descárgala hoy!

ProSynbiotic

- Respalda la flora intestinal saludable y la salud intestinal en general*

Linum B₆

- Contiene aceite de linaza para respaldar la función cognitiva, el tejido nervioso y la piel saludable*

Calamari Omega-3 líquido

- Contiene una concentración natural de ácidos grasos omega 3, que incluyen DHA y EPA*



“Los alimentos siempre han sido, y sospecho que siempre serán, la fuente ideal de tus vitaminas, porque están rodeados de una cantidad incalculable de factores nutricionales ...”

—Dr. Royal Lee, fundador de Standard Process

Nutrir

Nutrirte con alimentos ricos en nutrientes proporcionará la compleja combinación de vitaminas, minerales y antioxidantes que es necesaria para proteger el cuerpo y promover la salud óptima.

Concéntrate en comer bien

- Come una gran variedad de alimentos. Elige un arco iris de colores.
- Come con frecuencia durante todo el día para mantener un rango equilibrado de azúcar en sangre.
- Tu profesional de la salud puede modificar este programa para tus necesidades individuales de salud.

Busca recetas deliciosas específicamente diseñadas para el programa de purificación en “Un grado de cambio: el libro de cocina del Programa de purificación de 21 días de Standard Process”, por Georgia Nab, DC. Puedes encargar este libro a través de tu profesional de la salud o visualizar el libro electrónico en standardprocess.com.



Despensa de purificación de 21 días

Siempre que sea posible, come sólo frutas y verduras orgánicas frescas (o congeladas). Intenta evitar ingredientes enlatados o secos; si debes utilizarlos, es preferible que sean orgánicos y sin Bisfenol A (BPA).

Verduras

Puedes comer una cantidad ilimitada de verduras de la siguiente lista.

Tu consumo de verduras debe ser el **doble** que la cantidad de consumo de frutas.

- › Tamaño medio de las porciones = ½ taza
- › Están permitidos los jugos frescos preparados con verduras
- › Puedes cocinar al vapor o saltear la mayoría de las verduras durante 4 minutos a fuego lento, pero es mejor consumir la mitad de la cantidad total de verduras cruda
- › Hierbas frescas y especias opcionales

-
- | | |
|---|--|
| ▪ Acelga | ▪ Endivia belga |
| ▪ Alcachofas | ▪ Endivia/escarola |
| ▪ Apio | ▪ Espárragos |
| ▪ Berenjenas | ▪ Espinaca |
| ▪ Berro | ▪ Hinojo |
| ▪ Berzas | ▪ Hojas de diente de león |
| ▪ Brócoli | ▪ Hojas de mostaza |
| ▪ Brotes de bambú | ▪ Lechuga, cualquier variedad |
| ▪ Brotes de soja y cualquier tipo de brotes | ▪ Nabos y hojas de nabos |
| ▪ Calabacín | ▪ Palmito |
| ▪ Calabaza, cualquier variedad | ▪ Pepinos |
| ▪ Camotes | ▪ Pimientos jalapeños |
| ▪ Castañas de agua | ▪ Pimientos morrón, cualquier variedad |
| ▪ Cebollas | ▪ Puerros |
| ▪ Cebollas perladas | ▪ Quimbombó |
| ▪ Cebollinos | ▪ Rábanos |
| ▪ Chalotes | ▪ Rábanos negros |
| ▪ Champiñones | ▪ Radicheta/achicoria |
| ▪ Chirivías | ▪ Raíces de wasabi |
| ▪ Col china | ▪ Raíces de yuca |
| ▪ Col rizada | ▪ Remolacha y hojas de remolacha |
| ▪ Coles | ▪ Rúcula |
| ▪ Coles de Bruselas | ▪ Salsifis |
| ▪ Coliflores | ▪ Tomates |
| ▪ Colinabos | ▪ Zanahorias |
| ▪ Colirrábanos | ▪ Zapallos |

Frutas

Estas frutas son solamente un muestreo. Ten en cuenta que debes comer el doble de porciones de verduras que de frutas.

> Tamaño medio de las porciones = $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ taza

- Aceitunas
- Aguacates
- Albaricoques*
- Arándanos azules
- Arándanos huckleberries
- Arándanos rojos, cualquier variedad
- Azufaifo
- Bananas
- Bayas de saúco
- Caquis*
- Cerezas*
- Chirimoyas*
- Ciruelas*
- Clementinas
- Cocos
- Dátiles*
- Duraznos, cualquier variedad*
- Frambuesas
- Fresas
- Granadas*
- Grosellas negras*
- Grosellas rojas*
- Grosellas verdes
- Guayabas*
- Higos
- Kiwi
- Lichis*
- Limas
- Limones
- Mandarinas
- Mangos*
- Manzanas*
- Maracuyá
- Melones, cualquier variedad*
- Moras negras
- Moras*
- Naranjas
- Nectarinas*
- Níspero*
- Papayas*
- Peras, cualquier variedad*
- Piñas
- Pomelo
- Quinotos
- Ruibarbo
- Sandías*
- Saroni
- Uvas, cualquier variedad*
- Yaca
- Zapotes
- Zarcamoras

* La fruta fresca es un alimento saludable y nutritivo con muchas vitaminas, minerales, fitoquímicos y fibras. Normalmente, la recomendación de comer fruta fresca conforme al apetito se aplica a muchas personas. Pero si estás por encima de tu peso ideal, es posible que sea necesario eliminar las frutas con mayor contenido de azúcar. Es mejor intentar usar verduras en lugar de frutas con alto contenido de azúcar. También ten en cuenta que para algunas personas, el consumo de fructosa puede ser un problema. Las frutas que contienen una alta relación fructosa/glucosa deben idealmente ser evitadas. Por lo tanto, para estas personas, las frutas con * deben ser evitadas o minimizadas.



Verduras y pseudogranos

- > Tamaño medio de las porciones = ½ taza cocida (medir cuidadosamente)
- > Porciones: 1-2 por día

Verduras

- Guisantes
- Judías verdes
- Lentejas

Pseudogranos sin gluten

- Quinoa

Aceites y grasas

- > Tamaño medio de las porciones = 1 cucharadita
- > Porciones: 4-7 cucharaditas por día
- > Deben ser prensados en frío y no procesados
- > Usa aceites de alta calidad

- Aceite de aguacate
- Aceite de ajonjolí
- Aceite de coco: orgánico, no refinado, crudo
- Aceite de linaza
- Aceite de oliva: extra virgen
- Aceite de semilla de uva
- Ghee: mantequilla clarificada
- Mantequilla de semillas de calabaza
- Mantequilla: orgánica, sin sal
- Tahini (semilla de sésamo molida)

Fuentes de proteínas

Whey Pro Complete (que comienza en el día 1)

- > Pregunta a tu profesional de la salud sobre agregar 2 cucharadas a cada batido de SP Complete para obtener proteína adicional.

Pescado y carne magra (agregado en el día 11)

- > Tamaño medio de las porciones = 3-5 onzas (aproximadamente el tamaño y el espesor de la palma de tu mano)
- > Porciones: 2-4 por día, que 1-2 porciones sean pescado
- > Asar, hornear, tostar o escalfar
- > Carnes que no estén curadas, ahumadas o en lata

- Aves de corral (orgánicas, de granja)
- Carnes rojas magras: de res (alimentado con pasto), de venado o de otro tipo
- Caza silvestre, cualquier variedad
- Pescado: de aguas profundas (por ejemplo, salmón, bacalao o lubina), no criados en cautiverio

Caldos: preparados, orgánicos

- Carne
- Gallina
- Verduras

Harinas

- Coco

Leche sin lactosa

- Leche de cáñamo: sin azúcar
- Leche de coco: sin azúcar

Varios

- Agua de coco
- Algas marinas como arame, nori o kelp
- Bicarbonato de sodio
- Crema de coco
- Extracto de vainilla
- Mantequilla de coco
- Mostaza, de Dijon
- Pasta de curry
- Polvo de hornear
- Té de hierbas: orgánico, no cafeinado

Semillas vírgenes

- Linazas
- Semillas de amapola
- Semillas de calabaza
- Semillas de cáñamo
- Semillas de chía
- Semillas de girasol
- Semillas de sésamo



Espicias

- Ajo
- Albahaca
- Canela
- Cardamomo
- Cayena
- Cebollinos
- Chile en polvo
- Clavo
- Comino
- Cilantro (coriander fresco)
- Cúrcuma
- Eneldo
- Estragón
- Garam masala
- Hierba de limón
- Hojas de laurel
- Jengibre
- Menta
- Mostaza
- Nuez moscada
- Orégano
- Páprika
- Perejil
- Pimienta, negra
- Romero
- Sal marina
- Salvia
- Tomillo

Azúcares y edulcorantes

- Bananas
- Dátiles
- Hoja entera de stevia, en polvo o líquida

Vinagres

- Vinagre balsámico
- Vinagre de manzana
- Vinagre de vino blanco
- Vinagre de vino tinto

Agua de manantial

Bebe más agua. Uno de los síntomas más comunes de la deshidratación es sentirse cansado. Cuando ese sentimiento de cansancio te sorprenda en el medio de la tarde y comiences a buscar una bebida azucarada, en su lugar intenta beber más agua. Podrías descubrir que un vaso de agua saludable elimina la fatiga, te hace sentir mejor y te ayuda a enfocarte de manera más específica. Los beneficios del agua son varios, desde limpiar los riñones y favorecer la piel sana hasta aumentar la concentración. El agua mantiene las células hidratadas, ayuda a mantener un equilibrio saludable de los líquidos corporales y respalda los movimientos intestinales y la digestión saludables. Para establecer mejor la cantidad de agua que debes tomar por día, divide tu peso corporal a la mitad. El resultado es la cantidad aproximada de agua en onzas que debes tomar a diario.



Abstenerse de consumir o utilizar

- > Alcohol, cafeína, tabaco u otros estimulantes (Disminuir gradualmente antes de comenzar tu programa para reducir los posibles dolores de cabeza.)
- > Alimentos procesados o refinados
- > Frutos secos
- > Granos (trigo, centeno, cebada, maíz, arroz, salvado, bulgur, cuscús y sémola)
- > Huevos
- > Lácteos

Para lograr resultados óptimos, sigue las instrucciones indicadas por tu profesional de la salud. Cualquier cambio o alteración puede disminuir el potencial de desintoxicación y de control de peso del programa.*

***Estos enunciados no han sido evaluados por la Administración de Drogas y Alimentos. Estos productos no están destinados a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.**



La aplicación de purificación de 21 días te brinda apoyo móvil las 24 horas

Hemos diseñado esta aplicación gratuita para que sea tu guía personal en tu recorrido hacia la purificación. Esta aplicación fácil de usar te ayudará a seguir en el buen camino con orientación desde antes a después de la purificación. Recibirás consejos para poder comenzar bien y ayuda para todo el recorrido hacia la purificación y más allá.

Te mantiene en el buen camino

- Obtén consejos y ayuda diarios.
- Monitoriza tu comida y actividad.
- Registra con gráficos las medidas corporales y las estadísticas vitales.
- Recibe recordatorios de los suplementos.
- Prueba las recetas aptas para la purificación.

Te ofrece un diario personal

Puedes tener un registro detallado de tus pensamientos y descubrimientos mientras te purificas, que incluye:

- Consumo de agua
- Alimentos ingeridos
- Actividades

Te ayuda a monitorear el progreso

Usa la aplicación para compartir tus datos de purificación con tu profesional de la salud. Programa una visita para formular preguntas o recibir orientación.

¡Descarga la aplicación hoy!



Busca: Purificación de Standard Process



Tarjetas postales de tu recorrido

Durante los próximos 21 días, experimentarás altibajos, física y emocionalmente, a medida que tu cuerpo se vaya liberando de las toxinas. Registra tus experiencias para que tu profesional de la salud determine cómo está funcionando en ti el programa. A continuación, encontrarás un ejemplo de lo que podrías registrar:

¿Qué comiste hoy?

- Haz una lista de los productos específicos que consumiste.

¿Cómo te sientes?

- Enérgico o perezoso
- Revitalizado o cansado/agotado
- Relajado o tenso
- Contento o deprimido
- Establecido o vertiginoso
- Claro/receptivo o descentrado
- Calmo o nervioso

¿Experimentaste algún efecto físico?

- Reacciones de la piel (comezón, sarpullidos, acné, piel más clara)
- Síntomas gripales
- Dolores de cabeza
- Articulaciones dolorosas
- Pérdida de peso
- Malestar leve o moderado
- Gases o distensión
- Reacciones alérgicas
- Constipación o movimientos intestinales saludables

¿Estás realizando alguna otra técnica de purificación?

El sauna, los masajes, etc., podrían ayudar a aliviar cualquiera de los síntomas negativos indicados anteriormente.

Ejercicio: Haz una lista de la cantidad de tiempo y tipo de ejercicio.

Transpirar también es depuración y mejorará los beneficios del proceso de control de peso y purificación.*



Libro de consumo diario

Día 1 ¡Buena suerte en tu recorrido hacia una salud mejor!

¿Qué comiste hoy?

Desayuno _____

Suplementos

Almuerzo _____

Suplementos

Cena _____

Suplementos

Otros _____

¿Cómo te sientes?

¿Experimentaste algún efecto físico?

¿Estás realizando alguna otra técnica de purificación?

Ejercicio:

Día 2

¿Qué comiste hoy?

Desayuno _____

Suplementos

Almuerzo _____

Suplementos

Cena _____

Suplementos

Otros _____

¿Cómo te sientes?

¿Experimentaste algún efecto físico?

¿Estás realizando alguna otra técnica de purificación?

Ejercicio:

***Estos enunciados no han sido evaluados por la Administración de Drogas y Alimentos. Estos productos no están destinados a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.**

Libro de consumo diario

Día 3

¿Qué comiste hoy?

Desayuno _____

_____ Suplementos

Almuerzo _____

_____ Suplementos

Cena _____

_____ Suplementos

Otros _____

¿Cómo te sientes?

¿Experimentaste algún efecto físico?

¿Estás realizando alguna otra técnica de purificación?

Ejercicio:

Día 4

¿Qué comiste hoy?

Desayuno _____

_____ Suplementos

Almuerzo _____

_____ Suplementos

Cena _____

_____ Suplementos

Otros _____

¿Cómo te sientes?

¿Experimentaste algún efecto físico?

¿Estás realizando alguna otra técnica de purificación?

Ejercicio:

Día 5

¿Qué comiste hoy?

Desayuno _____
_____ Suplementos

Almuerzo _____
_____ Suplementos

Cena _____
_____ Suplementos

Otros _____

¿Cómo te sientes?

¿Experimentaste algún efecto físico?

¿Estás realizando alguna otra técnica de purificación?

Ejercicio:

Día 6

¿Qué comiste hoy?

Desayuno _____
_____ Suplementos

Almuerzo _____
_____ Suplementos

Cena _____
_____ Suplementos

Otros _____

¿Cómo te sientes?

¿Experimentaste algún efecto físico?

¿Estás realizando alguna otra técnica de purificación?

Ejercicio:

Libro de consumo diario

Día 7

¿Qué comiste hoy?

Desayuno _____

_____ Suplementos

Almuerzo _____

_____ Suplementos

Cena _____

_____ Suplementos

Otros _____

¿Cómo te sientes?

¿Experimentaste algún efecto físico?

¿Estás realizando alguna otra técnica de purificación?

Ejercicio:

Día 8

¿Qué comiste hoy?

Desayuno _____

_____ Suplementos

Almuerzo _____

_____ Suplementos

Cena _____

_____ Suplementos

Otros _____

¿Cómo te sientes?

¿Experimentaste algún efecto físico?

¿Estás realizando alguna otra técnica de purificación?

Ejercicio:

Día 9

¿Qué comiste hoy?

Desayuno _____

_____Suplementos

Almuerzo _____

_____Suplementos

Cena _____

_____Suplementos

Otros _____

¿Cómo te sientes?

¿Experimentaste algún efecto físico?

¿Estás realizando alguna otra técnica de purificación?

Ejercicio:

Día 10

¿Qué comiste hoy?

Desayuno _____

_____Suplementos

Almuerzo _____

_____Suplementos

Cena _____

_____Suplementos

Otros _____

¿Cómo te sientes?

¿Experimentaste algún efecto físico?

¿Estás realizando alguna otra técnica de purificación?

Ejercicio:

Libro de consumo diario

Día 11 Hoy puedes agregar proteínas.

¿Qué comiste hoy?

Desayuno _____
_____ Suplementos

Almuerzo _____
_____ Suplementos

Cena _____
_____ Suplementos

Otros _____

¿Cómo te sientes?

¿Experimentaste algún efecto físico?

¿Estás realizando alguna otra técnica de purificación?

Ejercicio:

Día 12

¿Qué comiste hoy?

Desayuno _____
_____ Suplementos

Almuerzo _____
_____ Suplementos

Cena _____
_____ Suplementos

Otros _____

¿Cómo te sientes?

¿Experimentaste algún efecto físico?

¿Estás realizando alguna otra técnica de purificación?

Ejercicio:

Día 13

¿Qué comiste hoy?

Desayuno _____
_____ Suplementos

Almuerzo _____
_____ Suplementos

Cena _____
_____ Suplementos

Otros _____

¿Cómo te sientes?

¿Experimentaste algún efecto físico?

¿Estás realizando alguna otra técnica de purificación?

Ejercicio:

Día 14

¿Qué comiste hoy?

Desayuno _____
_____ Suplementos

Almuerzo _____
_____ Suplementos

Cena _____
_____ Suplementos

Otros _____

¿Cómo te sientes?

¿Experimentaste algún efecto físico?

¿Estás realizando alguna otra técnica de purificación?

Ejercicio:

Libro de consumo diario

Día 15

¿Qué comiste hoy?

Desayuno _____
_____ Suplementos

Almuerzo _____
_____ Suplementos

Cena _____
_____ Suplementos

Otros _____

¿Cómo te sientes?

¿Experimentaste algún efecto físico?

¿Estás realizando alguna otra técnica de purificación?

Ejercicio:

Día 16

¿Qué comiste hoy?

Desayuno _____
_____ Suplementos

Almuerzo _____
_____ Suplementos

Cena _____
_____ Suplementos

Otros _____

¿Cómo te sientes?

¿Experimentaste algún efecto físico?

¿Estás realizando alguna otra técnica de purificación?

Ejercicio:

Día 17

¿Qué comiste hoy?

Desayuno _____
_____Suplementos

Almuerzo _____
_____Suplementos

Cena _____
_____Suplementos

Otros _____

¿Cómo te sientes?

¿Experimentaste algún efecto físico?

¿Estás realizando alguna otra técnica de purificación?

Ejercicio:

Día 18

¿Qué comiste hoy?

Desayuno _____
_____Suplementos

Almuerzo _____
_____Suplementos

Cena _____
_____Suplementos

Otros _____

¿Cómo te sientes?

¿Experimentaste algún efecto físico?

¿Estás realizando alguna otra técnica de purificación?

Ejercicio:

Libro de consumo diario

Día 19

¿Qué comiste hoy?

Desayuno _____
_____ Suplementos

Almuerzo _____
_____ Suplementos

Cena _____
_____ Suplementos

Otros _____

¿Cómo te sientes?

¿Experimentaste algún efecto físico?

¿Estás realizando alguna otra técnica de purificación?

Ejercicio:

Día 20

¿Qué comiste hoy?

Desayuno _____
_____ Suplementos

Almuerzo _____
_____ Suplementos

Cena _____
_____ Suplementos

Otros _____

¿Cómo te sientes?

¿Experimentaste algún efecto físico?

¿Estás realizando alguna otra técnica de purificación?

Ejercicio:

Día 21

¿Qué comiste hoy?

Desayuno _____

Suplementos

Almuerzo _____

Suplementos

Cena _____

Suplementos

Otros _____

¿Cómo te sientes?

¿Experimentaste algún efecto físico?

¿Estás realizando alguna otra técnica de purificación?

Ejercicio:

¡Felicitaciones por finalizar el programa de purificación!

¡Ahora mantente enfocado!

Has trabajado mucho para seguir un plan de alimentación saludable, ejercicios y tomar suplementos con alimentos naturales y otros ingredientes. Puedes continuar tu recorrido para mantener tu salud y respaldar tus metas de control de peso con el programa de postpurificación.*

***Estos enunciados no han sido evaluados por la Administración de Drogas y Alimentos. Estos productos no están destinados a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.**



Postpurificación

Vuelve a ser un ‘nuevo normal’

Durante la postpurificación, comenzarás a definir tu “nuevo normal” con una dieta saludable y suplementos que te ayudarán a satisfacer tus necesidades nutritivas y de estilo de vida.

¿Qué es diferente?

Dieta

Continúa respetando la dieta de purificación con proteínas magras incluidas (días 11-21).

Reincorporación de alimentos

Volverás a incorporar alimentos que evitaste durante la purificación, un grupo de alimentos por vez, tal como se describe en la siguiente sección.

Suplementos

Dependiendo de tus necesidades, tu profesional de la salud podría recomendar un protocolo individual que incluya estos y otros suplementos específicos con ingredientes de alimentos naturales y otros ingredientes.

Batidos de **SP Complete**, **SP Complete chocolate**, **SP Complete vainilla** o **SP Complete sin lácteos**:

Continúa bebiendo estos batidos con las comidas o como refrigerios. Si fuera necesario, agrega fibra con Whole Food Fiber o Gastro-Fiber.

Los paquetes de conveniencia individuales de los Aspectos fundamentales diarios de la salud general contienen tres suplementos básicos para el apoyo fundacional:*

- Catalyn® contiene nutrientes vitales de alimentos naturales y otras fuentes, y está diseñado para acortar las distancias nutricionales de la dieta.
- Tuna Omega-3 aceite proporciona ácidos grasos omega 3 (que incluyen DHA y EPA).
- Trace Minerals-B₁₂TM contiene un espectro de minerales que respaldan un cuerpo saludable.*

***Estos enunciados no han sido evaluados por la Administración de Drogas y Alimentos. Estos productos no están destinados a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.**

Reincorporación de alimentos

La reincorporación sistemática de alimentos de un grupo de alimentos a la vez te permite evaluar cómo estos alimentos te hacen sentir y si te causan algún problema. Tu cuerpo no ha tratado con algunos de los alimentos de estos grupos durante algunas semanas; por lo tanto, desearás incorporar cada nuevo alimento en pequeñas porciones.

Además, es posible que tengas una intolerancia o alergia alimentaria que desconozcas, por lo que uno de los aspectos clave de la reincorporación es tener un diario de cómo te hace sentir cada alimento. En standardprocess.com, se encuentra disponible para descargar e imprimir un diario para registrar la experiencia alimenticia completa.

El proceso

Seguirás la dieta diaria detallada en la página 11 de esta guía hasta que tú o tu profesional de la salud decidan reincorporar los alimentos que desees volver a agregar a tu dieta. Volverás a incorporar un alimento de un grupo alimentario a la vez, pero es importante que emprendas este proceso con la orientación de tu profesional de la salud. Deben trabajar juntos para decidir qué alimentos reincorporarán y qué debes hacer si tienes una reacción.

Deja que tu cuerpo te guíe: si comes una tostada y te sientes hinchado o con gases, tienes dolor de cabeza o cualquier otro síntoma, anótalo en tu diario de experiencia alimenticia y habla con tu profesional de la salud. Si tus síntomas son molestos pero no graves, espera unas horas y prueba nuevamente el alimento, o sigue las instrucciones que te indique tu profesional de la salud para informar cualquier problema. Y recuerda que cada persona es diferente; por eso, escribe lo que sientes: distintas personas tendrán distintas respuestas al mismo alimento.



La diferencia entre alergias e intolerancia a los alimentos



Alergia

Una reacción alérgica sucede cuando el sistema inmunológico del cuerpo se confunde una parte de un alimento por algo perjudicial. Los alimentos que causan la mayoría de los problemas en los adultos son los cacahuates, frutos secos (como nueces o almendras), pescados y mariscos. Cualquier alimento puede causar una alergia, pero algunos otros alimentos “altamente” alergénicos son la leche, los huevos, los productos de soja y el trigo. Las reacciones alérgicas, generalmente, suceden de minutos a horas de haber comido el alérgeno.

Intolerancia

La intolerancia al alimento es la respuesta del sistema digestivo a la parte de un alimento o aditivo que no puede ser procesado o que causa irritación. La intolerancia podría ser de un aditivo, como un sustituto del azúcar en los alimentos dietéticos, que es mal absorbido por el intestino.

La respuesta del cuerpo a la intolerancia alimentaria se basa, por lo general, en las porciones: una pequeña cantidad provoca una pequeña reacción; una porción grande provoca una reacción más grande. El marco de tiempo para los problemas también es más prolongado. La reacción del cuerpo a la intolerancia alimentaria puede suceder de inmediato o después de unos días.



Reincorporación de alimentos eliminados durante la purificación

Granos

Elige granos integrales (el grano en sí) en lugar de granos refinados (sólo el endospermo). La mayoría de los nutrientes de los granos refinados han sido eliminados y luego los granos han sido enriquecidos; por lo tanto, los granos integrales que contienen su fibra, hierro y vitaminas B originales son una opción más saludable. Come una variedad saludable de granos integrales que incluya escanda, bulgur, avena corte de acero, arroz integral y cebada.

Lácteos

Este grupo incluye productos como el queso, la leche y el yogur. Estos alimentos son nutricionalmente densos y proporcionan una multitud de componentes nutritivos, tales como el calcio y la proteína.

Frutos secos (crudos)

Los frutos secos pueden suministrar los aceites necesarios para tu dieta. Son una fuente concentrada de energía; por lo tanto, el control de la porción es importante. Un puñado por día es suficiente para la mayoría de las personas.

Mariscos

Los mariscos, como camarones y mejillones, pueden agregar nutrientes importantes, como proteína y yodo, a la dieta.

Huevos

Los huevos proporcionan una importante fuente de proteína, hierro y vitaminas B. Si disfrutas de una tostada con tus huevos, podrías querer reincorporar huevos después de los granos, para que puedas comer una tostada de pan integral y huevos al mismo tiempo.

O podrías hervir bien un huevo y comerlo en el desayuno o como refrigerio.

Ejemplo de un nuevo normal

Para que tengas una idea de cuán rica y compleja debe ser tu dieta, hemos incluido un solo día de prueba después de haber reincorporado todos los grupos de alimentos. Si la pérdida de peso es una meta, ten en cuenta que la mayoría de las personas que reduce 300 calorías de la dieta diaria realizando también entre 30 y 40 minutos de ejercicio moderado diario, puede esperar bajar una libra por semana. Si bien las necesidades individuales son diferentes, idealmente debes beber aproximadamente la mitad de tu peso corporal en onzas de agua por día.

Desayuno

Batido de SP Complete	1 porción
Avena preparada con agua	¾ taza
Té verde	8 onzas

Refrigerio

Semillas de girasol de granos, tostado en aceite, sin sal	1½ cucharada
--	--------------

Almuerzo

Pechuga de pollo asada con teriyaki (1½ cucharada) y semillas de apio (1 cucharadita)	2 onzas
Brócoli cocido, sin sal	½ taza
Calabaza de verano cocida, sin sal	½ taza
Espárragos	8 espárragos

Refrigerio

Requesón	½ taza
----------	--------

Cena

Lucioperca americana al horno	3 onzas
Ensalada	
Verduras	2 tazas
Garbanzos cocidos	½ taza
Judías verdes cocidas	1 taza
Cebolla cortada	¼ taza
Ajo	1 diente
Frijoles rojos cocidos, sin sal	½ taza

Refrigerio

Leche entera	1 taza
--------------	--------

Nota: El ejemplo anterior contiene aproximadamente 1600 calorías y es una muestra general de un plan de alimentación saludable.



Consejos de salud para toda la vida

Intentar bajar demasiado, demasiado rápido

La manera más segura de bajar de peso es establecer una meta para adelgazar de 1 a 2 libras por semana. De esa manera, mantienes tu peso y evitas la dieta “yo-yo”.

Subestimar la cantidad de calorías/nutrientes en los alimentos

Deja que tu cuerpo te diga cuándo está lleno; nunca sientas que tienes que comer todo lo del plato. Come despacio y disfruta de la experiencia de comer.

Prepararse para las reuniones sociales

Bebe agua antes de los eventos sociales y también mientras estés ahí, para no confundir hambre con deshidratación. Si se van a servir aperitivos, come un refrigerio saludable previamente para no estar tan tentado por los alimentos altos en calorías y grasas trans. Los refrigerios saludables pueden incluir:

- 1 taza de zanahorias
- Palitos de apio con 1 cucharada de manteca de maní
- 1 manzana mediana o 1 taza de uvas
- 1 StandardBar® (barras convenientes en varios sabores)
- Aguacate o guacamole

Lidiar con el sentimiento de despojo/aburrimiento de la dieta

Despojarse todo el tiempo de los alimentos favoritos poco saludables puede conducirte nuevamente a hábitos de alimentación poco saludables. Está bien ceder de vez en cuando y comer una cantidad adecuada de tus alimentos favoritos. Pero si sólo estás aburrido de tu dieta, prueba frutas y verduras que nunca has comido.

Recurrir a alimentos procesados o refinados con alto contenido de azúcar, grasa y aditivos

Evita la tentación manteniendo estos alimentos fuera de la casa para que no te tientes. Cuando comes afuera, mira previamente el menú y elige con anticipación, de ser posible, para que puedas evitar estos alimentos. Si los antojos de azúcar son un problema, pregúntale a tu profesional de la salud sobre suplementación adicional que pueda ayudar.

Beber alcohol o cafeína

Si consumes estas bebidas, es mejor beberlas solamente con moderación.

Control de las porciones

El control de la porción es fundamental para mantener un peso saludable. Analiza el tamaño de la porción para el alimento que comes.

Leer etiquetas

Mientras comienzas a agregar nuevos alimentos a tu dieta, asegúrate de leer con atención las etiquetas. Evita los aditivos y las grasas no saludables; tu bienestar depende de ti. Los ingredientes a detectar incluyen:

Glutamato monosódico (GMS)/Condimento natural

El GMS es utilizado como un sustituto de la sal y potenciador del sabor. Este aditivo se encuentra en muchos alimentos procesados, así como también en alimentos preparados en restaurantes. La evidencia anecdótica sugiere que algunas personas son sensibles a esta sustancia, que supuestamente desencadena dolores de cabeza, hormigueos y otros síntomas.

Grasas trans (aceites hidrogenados)

La mayoría de las grasas trans se encuentran en alimentos procesados como pasteles, galletas, galletas saladas y pan. Las grasas trans son conocidas por aumentar los niveles del colesterol “malo” y por reducir los niveles del colesterol “bueno” y podrían estar en la lista como “hidrogenadas” o “parcialmente hidrogenadas”.

Edulcorantes artificiales

Los productos químicos como la sacarina y el aspartamo se utilizan para reemplazar al azúcar en los alimentos sin azúcar/dieta. Los edulcorantes artificiales se encuentran generalmente en alimentos que contienen “calorías vacías”, lo que significa que no proporcionan ningún valor nutritivo para las calorías que se agregan a tu dieta.

Colorantes/colores artificiales

Estos son productos químicos artificiales agregados a los alimentos con el fin de mejorar el aspecto. Las personas esperan que los alimentos parezcan apetecibles; por lo tanto, estos colores artificiales se utilizan para lograr uniformidad en el color y que los productos parezcan según se esperaba en base a los ingredientes. Sin embargo, algunas personas tienen reacciones físicas a estas sustancias. Por ejemplo, un colorante amarillo común puede generar una reacción alérgica en personas susceptibles. Busca agentes de colorantes naturales como cúrcuma, páprika o azafrán en su lugar.

Sodio

El sodio puede ocultarse en los lugares más inocentes, como las salsas, las sopas y los productos horneados. Comer demasiado sodio puede contribuir a problemas de salud a largo plazo, así como hacer que retengas agua y que te sientas hinchado. Opta por alimentos frescos y productos bajos en sodio (que incluyen condimentos como aderezos para ensaladas, ketchup y mostaza), condimenta con hierbas en lugar de sal y quita el salero de la mesa. Algunas personas prefieren sal que esté menos procesada, como la sal marina. Independientemente del tipo de sal que uses, los adultos saludables sólo deben consumir entre 1500 y 2300 mg/día.





Preguntas frecuentes

P ¿Por qué mi cuerpo necesita purificarse?

R Consulta la página 2.

P ¿Cuáles son los beneficios de la purificación?

R Un programa de purificación puede tener un efecto significativo y positivo en la bioquímica del cuerpo al permitir que se eliminen las toxinas naturales y derivados del metabolismo diario. Puedes notar lo siguiente:*

- Mejores resultados en el control de peso
- Más energía/vitalidad
- Mejor digestión
- Menos hinchazón
- Pensamiento más claro
- Piel más clara
- Cabello más brillante
- Desaparición o disminución de afecciones pasadas (SPM, problemas digestivos, etc.)
- Mejor sueño*

P ¿Este programa de purificación me ayudará a bajar de peso?

R Al seguir el Programa de purificación de Standard Process, estarás trabajando para lograr un control de peso sostenido a largo plazo. El sistema ideal de control de peso no es un ajuste rápido sino un compromiso a largo plazo. Necesitarás hacer cambios en el estilo de vida que continuarán mucho después de finalizar el proceso de purificación. Consulta las páginas 37-39 para obtener consejos sobre cómo continuar tu éxito.

P ¿Es necesario hacer ejercicios? ¿Qué cantidad y qué tipo se recomienda?

R El ejercicio facilita la eliminación de las toxinas y ayuda a mantener un peso saludable. Se recomienda que camines entre 30 y 45 minutos al menos cuatro veces a la semana. El ejercicio extenuante debe suspenderse durante el programa de 21 días. Consulta con tu profesional de la salud si estás en un programa de ejercicio más extenuante que te gustaría mantener a lo largo del programa de purificación o sobre retomar el ejercicio extenuante durante la postpurificación.

P ¿De qué manera puedo llevar fácilmente un registro de mi programa?

R Puedes llevar contigo tu guía de purificación para hacer un seguimiento y acceder fácilmente a información y apoyo. También puedes descargar la práctica aplicación de purificación de Standard Process. Contarás con apoyo móvil y una manera fácil de monitorizar tu comida, suplementos y actividades.



P ¿Cuáles de los suplementos de Standard Process se toman durante el programa?

R Consulta las páginas 8-9.

P ¿Puedo tomar mis suplementos/medicamentos regulares durante el programa?

R Tu profesional de la salud puede ayudarte a decidir qué es lo adecuado para ti en base a tu historia clínica, los suplementos/medicamentos que estás tomando y las metas de salud. También podría recomendar suplementos adicionales para respaldar a tu cuerpo mientras estés en el programa.*

P ¿Cómo cumplo con el programa cuando como fuera de casa?

R A continuación, encontrarás algunos consejos que te ayudarán a no salirte del camino:

- Planea tu estrategia antes de salir de casa.
- Cuando elijas el restaurante, escoge uno que sirva alimentos que aparecen en la lista recomendada (páginas 11-14). Esto reducirá la tentación.
- Cuando viajes, lleva contigo una hielera llena de botellas de agua, frutas frescas y verduras crudas cortadas.
- Cuando vayas a una reunión social, lleva un plato para compartir que se adapte a tu etapa del programa, como una bandeja de frutas/verduras o pinchos de pollo.



***Estos enunciados no han sido evaluados por la Administración de Drogas y Alimentos. Estos productos no están destinados a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.**

P ¿Qué cambio físico experimentaré durante la purificación?

R Dos de los efectos principales serán un aumento en la necesidad de orinar y los movimientos intestinales. Este es un efecto natural de la purificación y no debe interferir con tus actividades diarias. En pocos casos, puedes experimentar una sensación punzante en la cabeza, dolores generalizados, piel con picazón, sarpullidos o fatiga. Estos son episodios normales y desaparecerán en uno o dos días.

Habla con tu profesional de la salud si tienes preguntas sobre cómo te sientes o qué te está pasando.

P ¿Por qué no puedo sustituir diferentes verduras que las indicadas?

R Las verduras citadas en este folleto se recomiendan por su alto valor nutritivo y su capacidad de respaldar la desintoxicación.

P ¿Qué sucede si deseo agregar más proteína o fibra a mi dieta durante o después de la purificación?

R Se pueden agregar Whey Pro Complete o Whole Food Fiber a los batidos o mezclar con otras bebidas o alimentos.



- P** ¿Qué puedo hacer si estoy cansado o me falta energía mientras estoy en el programa?
- R** Es posible que estés fatigado ya que tu cuerpo puede requerir de una mayor cantidad de proteína durante la purificación y después de la purificación. Pregúntale a tu profesional de la salud sobre agregar Whey Pro Complete a tu programa.
- P** ¿Qué puedo hacer por la constipación temporal?
- R** Recuerda beber mucha agua y comer muchas verduras y frutas con alto contenido en fibras. Comer una remolacha a diario propicia movimientos intestinales regulares. Habla con tu profesional de la salud por otras recomendaciones.
- P** ¿Los productos de purificación contienen gluten?
- R** Todos los suplementos de purificación son sin gluten. En standardprocess.com, también se encuentra disponible una lista completa de productos sin gluten.
- P** ¿Por qué SP Complete contiene lactosa?
- R** El suero es una fuente de proteína que se encuentra en SP Complete, SP Complete chocolate y SP Complete vainilla, y la lactosa es un nutriente que se encuentra en el suero. Hay aproximadamente ½ gramo de lactosa por batido. Prueba SP Complete sin lácteos si la lactosa es una preocupación.
- P** ¿El Programa de purificación de Standard Process es vegetariano?
- R** Es vegetariano (ovo lacto) pero no vegano.
- P** ¿Qué sucede si soy alérgico a algunos alimentos de la lista?
- R** Si sospechas que tienes una reacción a un alimento específico, abstente de comerlo y consulta a tu profesional de la salud sobre cómo incorporar fuentes alimentarias alternativas.

P ¿El programa de purificación está recomendado para mujeres embarazadas o lactantes?

R No. Se requieren más calorías durante el embarazo y la lactancia que las necesarias durante la purificación y para el control de peso diario.

P ¿Cómo mantengo los beneficios después del programa?

R El siguiente paso lógico después de la purificación es el programa de postpurificación. Esto te permitirá lograr tu nuevo normal: la manera saludable en la que comerás y vivirás a partir de ahora. Tu profesional de la salud recomendará que te quedes en el programa de postpurificación hasta que logres tus metas de salud y control de peso. Consulta la página 31.

Es probable que tu profesional de la salud quiera que lleves a cabo el proceso de purificación una o dos veces al año para mantener tu nivel de salud y bienestar.*

P ¿Cuánto tiempo tengo que permanecer en la postpurificación?

R Querrás continuar las cosas que has aprendido mientras mantienes tu búsqueda por una salud mejor.

P ¿Qué hago si tengo problemas de salud continuos?

R Tu profesional de la salud y tú deben trabajar juntos durante la postpurificación. Tu profesional de la salud puede recomendar suplementos que sean específicos a tu preocupación de salud.

P ¿Qué sucede si tengo problemas con el programa?

R ¡No te rindas! Cambiar los hábitos alimenticios es difícil, por lo que no debes ser demasiado duro contigo. Mira cada día como un nuevo día. Siempre que te desvíes, simplemente vuelve a empezar al día siguiente. ¡Puedes hacerlo!

P ¿Qué sucede si no bajo de peso durante la postpurificación como lo hice en el programa de purificación?

R El programa de postpurificación es una manera de establecer hábitos alimenticios saludables más que un programa de pérdida de peso. Dicho esto, muchas personas bajarán de peso durante los programas de purificación y postpurificación porque están comiendo de manera consciente y deliberada. El control de peso saludable es una meta que debes hablar con tu profesional de la salud. Algunos consejos para el control de peso saludable son:*

- Come más verduras que frutas.
- Ten refrigerios saludables, como frutas y verduras, disponibles en todo momento.
- Sé consciente del tamaño de la porción.
- No comas nada en exceso. Si debes tener refrigerios, regístralos en tu diario para poder evaluar la frecuencia y cómo te hicieron sentir.
- Si los antojos de azúcar son un problema, pregúntale a tu profesional de la salud si hay algún suplemento adicional que pueda ayudarte.



Recetas

Batidos

Para preparar un batido con SP Complete chocolate o SP Complete vainilla, simplemente mezcla el polvo con agua. O sustituye cada sabor por SP Complete original, según se detalla en la siguiente receta básica de batidos.

Receta básica de batidos

- 1-1½ taza de tu fruta o verdura fresca o congelada favorita (opcional)
- 1 cucharada de aceite de alta calidad (por ejemplo, aceite de linaza); no es necesario si ya estás tomando un suplemento de aceite
- 2 cucharadas completas (cucharones) de SP Complete o SP Complete sin lácteos o 4 cucharadas completas (cucharones) de SP Complete chocolate o SP Complete vainilla
- 8 onzas de agua (aumentar según la consistencia deseada)
- 3-4 cubos de hielo para un batido más espeso

Nota: Puedes agregar 2 cucharadas de Whey Pro Complete y/o 1 cucharada de Whole Food Fiber a cualquier receta de batidos. Mezcla bien todos los ingredientes juntos, agregando el agua y los cubos de hielo hasta que el batido alcance la consistencia deseada. Puedes preparar una tanda suficiente como para que te dure todo el día, pero asegúrate de conservar el batido refrigerado y de mezclar según sea necesario antes de verterlo.

Consejos para tu batido:

- Usa fruta congelada y elimina el agua/hielo para un batido helado y espeso.
- Los mangos o duraznos le dan al batido un toque de sabor agradable.
- Pela y corta en rodajas las bananas muy maduras y congélalas para facilitar su uso.
- Al aumentar la fruta, aumentará la dulzura pero también aumentarán las calorías y puede interferir con el control de peso.
- Si mezclas verduras, no existe ninguna restricción con respecto a la cantidad; se recomienda utilizar una batidora comercial de alto rendimiento.

Busca más recetas deliciosas específicamente diseñadas para el programa de purificación en “Un grado de cambio: el libro de cocina del Programa de purificación de 21 días de Standard Process”, por Georgia Nab, DC. Puedes encargar este libro a través de tu profesional de la salud o ver el libro electrónico en standardprocess.com/purification.

Comienza con la receta básica de batidos y después agrega estos ingredientes para sabores de batidos nutritivos y deliciosos:

Twist de fresas

- 1 taza de fresas
- 1 taza de jugo de zanahorias recién preparado

Salpicón de cítrico y bayas

- ½ taza de moras negras
- ¼ taza de arándanos azules
- ½ taza de fresas
- ½ banana (opcional)
- Jugo de 2 naranjas recién exprimidas

Flecks o' Flax

- 1 banana pequeña o ½ grande
- Puñado de uvas
- ½ manzana o pera madura
- 2 cucharadas colmadas de linaza orgánica molida (no aceite)

Bomba de banana y bayas

- ½ taza de arándanos azules
- ½ taza de fresas
- ½ banana

Licuada de frutas proteico

- ¼ banana
- ¼ taza de piña
- 2 cucharadas de Whey Pro Complete

Sorpresa de manzana y canela

- 1 manzana mediana
- ½ banana
- ½ cucharadita de canela

Pastel de calabaza

- ½ banana
- ½ taza de calabaza orgánica
- Un poco de jengibre y de canela



Ensaladas

Ensalada de remolacha

- 1 libra de remolacha, pelada y rallada
- 4 palitos de apio, cortados en trozos pequeños
- 2 cucharadas de jugo de manzana
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 4 cebolletas, cortadas en trozos pequeños
- 2 cucharadas de perejil fresco, picado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal marina y pimienta molida a gusto

Mezcla la remolacha y el apio con el jugo de manzana. En otro recipiente, mezcla el resto de los ingredientes. Agrega el apio/la remolacha con la mitad de los líquidos. Luego, salpica el resto del líquido sobre la ensalada. Refrigerar por 2 horas y sirve.

Ensalada Cholula Fiesta

- 2 tazas de mezcla de hojas verdes
- ½ taza de tomate, cortado en trozos
- ½ taza de jicama, cortada en trozos
- ¼ taza de aguacate, cortado en trozos
- 1 zanahoria, rallada
- 1 lima, en jugo

Combina todos los ingredientes en un bol y cubre con el jugo de lima.

Ensalada de zanahoria y remolacha

- ¼ taza de jugo fresco de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de miel mínimamente procesada
- 1 cucharadita de comino
- ½ cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de cayena (opcional)
- Sal marina a gusto
- 3 tazas de remolacha, rallada
- 3 tazas de zanahorias, ralladas
- ½ taza de perejil fresco, picado

Mezcla todos los ingredientes excepto la remolacha, las zanahorias y el perejil en un bol grande. Prueba los condimentos. Agrega la remolacha, las zanahorias y el perejil. Revuelve para mezclar. Deja marinar durante 2 horas, si lo deseas.

Ensalada de coles

- ½ cabeza de col morado rallado
- ½ cebolla roja o morada, cortada en rodajas finas (remoja en agua fría por unos minutos si prefieres un sabor a cebolla más suave)
- ½ pepino, cortado en rodajas finas
- 1 aguacate, cortado en cubitos
- 1 tomate mediano, cortado en trozos
- 1 lima, en jugo
- Sal marina y pimienta molida

Mezcla todos los ingredientes con el jugo de lima, la sal y la pimienta.

Aguacate y papaya con aderezo de lima

- 2 limas, en jugo
- 1 cucharada de miel mínimamente procesada
- ¼ cucharadita de pimienta molida
- ¼ cucharadita de sal marina
- 2 papayas, peladas y cortadas en rodajas finas
- 2 aguacates, cortados en rodajas finas
- 4 tazas de lechuga mini mixta

Combina el jugo de lima, la miel, la sal marina y la pimienta; mezclar hasta que esté suave. Organiza las rodajas de frutas en platos para ensaladas, alternando entre la papaya y el aguacate. Combina la lechuga y el aderezo en un bol y revuelve bien para que se mezcle. Acumula una porción de lechuga en el centro de cada plato. Salpica con unas gotas del aderezo.

Duraznos, albahaca y cebolla morada

- 3 duraznos, cortados en rodajas
- ¼ cebolla morada, cortada en rodajas muy finas
- ⅓ taza de albahaca fresca (hojas desgarradas si son grandes)
- ½ limón, en jugo
- ½ cucharadita de sal marina
- Pimienta molida
- 1 cucharada de aceite de oliva

Mezcla los duraznos con la cebolla morada, la albahaca, el jugo de limón, la sal y la pimienta a gusto. Salpica con aceite de oliva. Puede servirse sobre espinaca fresca con uno de los aderezos de la página 50 y cubrirse con pollo.

Receta cortesía de Whole Living en www.wholeliving.com

Aderezos y realces para ensaladas

Coberturas de frutas

Cubre tu ensalada con puré de frambuesas congeladas o frescas, limón recién exprimido u otra fruta que agregue color y sabor a tus verduras.

Condimentos

El Programa de purificación de Standard Process fue diseñado para permitirte saborear los alimentos en su estado natural. Si eliges incorporar condimentos, usa sólo especias y hierbas frescas y orgánicas.

Aderezo de ajo y perejil

- ½ ramillete de perejil fresco, picado
- 2 dientes de ajo, picado
- ½ taza de aceite de oliva
- ¼ taza de jugo fresco de limón
- 1 cucharadita de sal marina

Combina todos los ingredientes en una batidora o un procesador de alimentos, mezclando hasta que esté suave. Sirvelo muy frío.

Aderezo de aguacate

- 1 aguacate, pelado y picado
- ¾ taza de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de jugo fresco de limón
- ¼ cucharadita de mostaza seca
- ¼ cucharadita de sal marina
- Pizca de pimienta molida

Combina todos los ingredientes en una batidora o un procesador de alimentos, mezclando hasta que esté suave. Sirvelo muy frío.



Aderezo de aceite de linaza y ajo

- 2 dientes de ajo orgánico
- ⅓ cucharadita de sal marina
- Jugo de medio limón
- ⅓ taza de aceite de linaza

Tritura el ajo con la sal. Agrega el jugo de limón. Si es necesario, agrega más sal, ajo o jugo. Mezcla en aceite de linaza.

Vinagreta de manzana

- 3 cucharadas de vinagre de manzana orgánica
- ½ taza de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de sal marina
- 1 cucharadita de orégano
- ⅓ cucharadita de pimienta molida

Mezcla todos los ingredientes.

Salsa vinagreta

- ⅔ taza de aceite de linaza u oliva
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- ¼ taza de vinagre balsámico o jugo fresco de limón
- 1 diente de ajo, molido
- ¼ taza de agua

Mezcla bien y agrega las hierbas a gusto.

Salsas y refrigerios

Espárragos fritos

- Espárragos, sin las puntas duras
- Sal marina
- 1 cucharada de aceite de oliva por libra de espárrago

Forra una asadera con papel de aluminio y precalienta el asador. Coloca el espárrago en hileras sobre la sartén forrada y salpica con aceite de oliva primero y, luego, con sal marina. Asa por 7-9 minutos, muy cerca del hornillo; luego, voltear los espárragos y asa por otros 3-5 minutos (el tiempo depende del espesor de los tallos).

Salsa fresca

- 2 tazas de tomates maduros, cortados en trozos
- 1 taza de cebollas dulces, picadas
- 1 taza de pimiento verde, cortado en trozos
- 2 cucharadas de jugo fresco de lima
- 1 pimiento jalapeño, cortado en cubitos
- 1 cucharadita de sal marina
- Cilantro fresco para condimentar, picado

Combina tomates, cebollas, pimientos, jugo de lima, pimiento jalapeño y sal en un bol grande, y revuelve bien. Deja reposar a temperatura ambiente durante 1 hora o coloca en el refrigerador durante aproximadamente 8 horas. Llévalo a temperatura ambiente antes de comer. Retira el exceso de líquido con una cuchara, mezcla suavemente el cilantro, y condimenta con sal marina.

Salsa de tomate cherry heirloom

- 6 tazas de tomates cherry heirloom, cortados al medio
- 3 pimientos jalapeños, picados fino
- 4-5 cebolletas: la parte blanca y 1 pulgada de la verde, cortadas en rodajas muy finas
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal marina
- 1½ taza de apio, cortado en cubitos guardando los corazones para adornar
- 1 ramillete pequeño de hojas de perejil (alrededor de 2 tazas) solamente, picado en trozos grandes, más tallos adicionales para adornar

En un bol, coloca todos los ingredientes excepto los adornos y mezcla hasta conseguir una mezcla homogénea. Adorna con los corazones de apio y el perejil.

Bocaditos de col rizada

- 1 ramo de col rizada, sin los tallos, cortada en pedazos del tamaño de un bocado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal marina
- 1 cucharadita de pimienta de cayena

Precalienta el horno a 350 F. Forra una lámina para hornear galletas sin aislamiento con papel manteca. Después de secar bien la col rizada lavada con un centrifugador de ensalada, extiende la col en una capa simple sobre la lámina. Salpica la col rizada con aceite de oliva y espolvorea con sal marina. Hornea durante 10-15 minutos, rotando la lámina a la mitad del tiempo de cocción, hasta que los bordes estén marrones pero no quemados.

Sopas y guisos

Sopa cremosa de pimiento rojo

- 1 taza de agua tibia
- 1 pimiento rojo, cortado en trozos
- ½ aguacate grande, cortado en trozos
- 5 mini zanahorias, cortadas en trozos
- 1 cucharadita de cebolla, picada
- ½ cucharadita de ajo, picado
- ¼ taza de semillas de cáñamo
- 1 cucharadita de miel mínimamente procesada
- ½ cucharadita de polvo de pimiento jalapeño
- ½ cucharadita de sal marina

Revuelve todos los ingredientes mientras se calientan durante aproximadamente 5-10 minutos hasta que la sopa esté espesa, suave y ligeramente caliente.

Pisto de jardinera

- 4 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla, picada
- 3 tazas de tomates perita, cortados en trozos
- 2 tazas de berenjena, cortada en trozos
- 2 tazas de calabacín, cortado en trozos
- 1 taza de pimiento, cortado en trozos
- 2 dientes de ajo, picado
- 1 cucharada de albahaca fresca, 1 de orégano y 1 de perejil, picados
- 1 cucharadita de sal marina
- 1 cucharadita de pimienta molida

Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio alto. Agrega la cebolla y saltea hasta que esté tierna. Añade el resto de las verduras y el ajo. Cubre, baja el fuego y cocina a fuego lento de 30 a 40 minutos o hasta que las verduras se cocinen. Agrega el resto de los ingredientes y cuece a fuego lento, sin cubrir, un adicional de 5 a 10 minutos.

Receta cortesía de Cooking Light en <http://community.cookinglight.com>

Sopa de lentejas

- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 cebolla, cortada en trozos
- 2 zanahorias, cortadas en cubitos
- 2 tallos de apio, cortados en trozos
- 2 dientes de ajo, picado
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 hoja de laurel
- 2 tazas de lentejas
- 8 tazas de agua
- 1 lata (de 14,5 onzas) de puré de tomates
- ½ taza de espinaca, cortada en rodajas finas
- 2 cucharadas de vinagre
- Sal marina y pimienta molida a gusto

En una olla grande para sopa, calienta el aceite a fuego medio. Agrega la cebolla, las zanahorias y el apio; cocina y revuelve hasta que la cebolla esté tierna. Añade ajo, orégano, albahaca y la hoja de laurel; cocina por 2 minutos. Agrega las lentejas y agrega el agua y los tomates. Deja hervir. Baja el fuego y cocina a fuego lento por al menos 1 hora. Cuando esté listo para servir, agrega espinaca y cocina hasta que se vea marchita. Agrega el vinagre y condimenta a gusto con sal marina, pimienta y más vinagre de ser necesario.

Sopa de col rizada

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, cortada en cubitos
- 6 dientes de ajo, picado
- 1 chile rojo seco pequeño, sin semillas, cortado en trozos
- 1 hoja de laurel
- Sal marina y pimienta molida
- 4 puerros, cortados en trozos
- 7 tazas de agua o caldo de verduras, divididas
- 1 ramo de col rizada, cualquier variedad, sin los tallos, cortada en trozos

En una olla grande para sopa, combina el aceite de oliva, la cebolla, el ajo, el chile rojo, la hoja de laurel, sal marina y pimienta. Cocina a fuego medio por 3-5 minutos hasta que las cebollas se ablanden. Agrega los puerros y 1 taza de agua o caldo. Revuelve todo, cubre y cocina lentamente por alrededor de 5 minutos. Agrega la col y deja que se cocine a vapor hasta que la col se marchite. Añade el resto del agua o caldo y deja hervir. Baja el fuego y deja que se cocine a fuego lento por 30 minutos. Puedes servir la sopa de inmediato, pero si la dejas reposar alrededor de una hora los sabores se seguirán desarrollando.

Sopa de verduras con brotes

- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 cebolla mediana, cortada en trozos
- 2 dientes de ajo, picado
- 2 cucharadas de páprika
- ¼ cucharadita de mejorana
- 2 zanahorias, cortadas
- 2 tazas de col, cortado en rodajas finas
- 1 pimiento, cortado en trozos
- 2 tazas de champiñones, cortados en rodajas
- 2 tazas de brotes, cualquier variedad
- 4 tazas de tomates, cortados o en puré
- 5 tazas de caldo de verduras
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 cucharada de eneldo
- Sal marina y pimienta molida

En una olla grande, calienta aceite a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo, y saltea hasta que las cebollas se ablanden. Añade páprika, mejorana, zanahorias, col y pimiento, y cocina durante 5 minutos, revolviendo a menudo. Agrega los champiñones, los brotes y los tomates, cocinando otros 5 minutos adicionales. Añade el caldo, el vinagre y el eneldo, deja hervir. Condimenta con sal marina y pimienta molida a gusto. Baja el fuego y deja que se cocine a fuego lento por alrededor de 30 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.



Platos principales

Salmón con hierbas

- 4 filetes de salmón, alrededor de 6 onzas cada uno
- 4 cucharadas de jugo fresco de limón, divididas
- Sal marina y pimienta molida
- ½ taza de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 3 cucharadas de eneldo fresco picado
- 3 cucharadas de albahaca fresca picada

Calienta el asador con la parrilla a 4 pulgadas del calor. Enjuaga el salmón y seca con toallas de papel. Coloca el salmón en una bandeja para parrilla, y salpícalo con 2 cucharadas de jugo de limón. Condimenta con sal marina y pimienta. Asa hasta que el salmón esté cocinado pero todavía húmedo, de 8 a 9 minutos. Retira la piel del salmón. En un bol mediano, mezcla bien la mostaza, las 2 cucharadas restantes de jugo de limón, aceite, eneldo y albahaca. Vierte la salsa sobre el salmón y sirve de inmediato.

Pinchos de pollo con ajo y limón

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Ralladura de 1 limón
- 3 dientes de ajo, picado o prensado
- 1 cucharada de perejil fresco, picado
- 1 cucharadita de sal marina
- ½ cucharadita de pimienta molida
- 1 libra de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, cortadas en trozos de ¾ pulgada

En un bol mediano, mezcla aceite de oliva, ralladura de limón, ajo, perejil, sal y pimienta. Agrega los trozos de pollo al bol, y revuelve bien para que se mezcle con la marinada. Cubre y refrigera por 2-8 horas. Prepara una parrilla a fuego medio. Si utilizas pinchos de madera, remójalos en agua durante al menos 20 minutos antes de su uso. Coloca los trozos de pollo en los pinchos, y desecha el exceso de marinada. Engrasa ligeramente las rejillas de la parrilla. Coloca los pinchos sobre la parrilla, cubre y cocina hasta que el pollo esté opaco por todos lados, alrededor de 8 a 12 minutos, volteándolos una o dos veces durante la cocción.

Receta cortesía de Annie's Eats en <http://annies-eats.net>



Pilaf de quinoa de coco

- 2 tazas de quinoa
- 1 taza de leche de coco
- 2 tazas de agua
- 1 manojo de cebollas verdes, cortadas
- 1 pimiento rojo, cortado en cubitos
- 3-4 dientes de ajo, picado
- ½ cucharadita de copo de puré de chile rojo
- Sal marina y pimienta molida
- ½ taza de cilantro fresco, cortado

Coloca todos los ingredientes excepto el cilantro fresco en una cacerola a fuego medio alto. Cubre y deja hervir; luego, baja el fuego y deja que se cocine a fuego lento por 15-20 minutos. Retira del fuego y deja reposar alrededor de 5 minutos. Agrega el cilantro picado y revuelve suavemente con un tenedor.

Pollo al horno con vinagreta de arándanos azules

- 4 cucharadas de aceite de coco, divididas
- 4-6 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- ¼ taza de chalotes, cortados en rodajas finas
- 2 tazas de arándanos azules
- ½ taza de vinagre balsámico
- ⅓ taza de agua
- 1 cucharada de romero fresco, picado
- Sal marina y pimienta molida

Precalienta el horno a 350 F. Calienta 2 cucharadas de aceite de coco en una sartén para saltear a fuego medio alto. Cuando esté caliente, coloca las pechugas de pollo en la sartén caliente y soasa ambos lados hasta que se doren, alrededor de 1 minuto. Coloca en un recipiente para hornear y apártalo. Agrega el resto de aceite de coco en la sartén junto con los chalotes. Revuelve los chalotes a fuego medio hasta que estén suaves y ligeramente caramelizados, alrededor de 4 minutos. Agrega los arándanos y cocina por 1 minuto. Añade el vinagre, el agua, el romero, y sal y pimienta a gusto. Cocina a fuego lento durante alrededor de 10 minutos o hasta que los arándanos hayan colapsado. Vierte la mezcla balsámica de arándanos sobre el pollo y coloca en el horno por alrededor de 15 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido.



Platos principales

Filetes de pescado al horno con champiñones y tomates

- 3 tallos de apio, alrededor de 8 pulgadas de largo
- 1 taza de champiñones frescos, cortados en rodajas
- $\frac{3}{4}$ cucharadita de eneldo o romero
- 1 limón, en jugo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta molida
- 4 tomates medianos, cortados en rodajas
- 12 onzas de abadejo del Atlántico

Precalienta el horno a 375 F. Saltea brevemente el apio y los champiñones en unas pocas cucharadas de agua. Agrega el eneldo o romero. Coloca las verduras salteadas en un recipiente para hornear. Espolvorea con alrededor de la mitad del jugo de limón y la mitad de la pimienta. Coloca los tomates cortados y luego el pescado por encima. Espolvorea con el resto de jugo de limón y pimienta. Hornea sin cubrir por 35-40 minutos. De ser necesario, agrega una pequeña cantidad de agua para evitar que el pescado se seque mientras se cocina.

Receta cortesía de SparkRecipes en www.sparkrecipes.com

Lubina rellena

- 1 lubina entera mediana, escamosa con cabeza y cola intactas
- Aceite de oliva para salpicar
- 2-3 limones, cortados en rodajas finas
- 1 pimienta rojo pequeño, picado
- 1 diente de ajo, picado
- 1 puñado grande de albahaca fresca, 1 de perejil de hoja, 1 de hojas de tomillo y 1 de hojas de cilantro
- Sal marina y pimienta molida

Asegúrate de que la lubina esté limpia por dentro y por fuera. Precalienta el horno a 400 F. Forra una fuente para horno con una doble capa de aluminio lo suficientemente grande para que sobresalga para poder envolver el pescado. Salpica con aceite de oliva, y agrega una capa de rodajas de limón antes de colocar el pescado. Haz varios cortes poco profundos a ambos lados del pescado, teniendo cuidado de no tocar el hueso. Corta en trozos grandes el pimienta, el ajo y las hierbas. Coloca las hierbas dentro de la cavidad del pescado junto con varias rodajas de limón. Condimenta con sal marina y pimienta molida. Cubre el pescado con más rodajas de limón, y salpica con más aceite de oliva. Dobra el papel de aluminio para envolver el pescado, asegurándote de que haya un espacio arriba del pescado para que se junte el vapor. Hornea por 20 minutos. Extrae el hueso antes de servir.

Receta cortesía de www.bestseabassrecipes.com

Busca más recetas deliciosas específicamente diseñadas para el programa de purificación en “Un grado de cambio: el libro de cocina del Programa de purificación de 21 días de Standard Process”, por Georgia Nab, DC. Puedes encargar el libro de tapa dura a través de tu profesional de la salud o ver el libro electrónico en standardprocess.com.

Días 1-7 del protocolo de purificación de Standard Process

Suplemento	Cantidad	Frecuencia
SP Cleanse®	7 cápsulas	3 tomas/día
SP Complete® o SP Complete® sin lácteos	2 cucharadas por batido	2-3/día
o SP Complete® chocolate o SP Complete® vainilla	4 cucharadas por batido	2/día
Gastro-Fiber®	3 cápsulas	3 tomas/día
o Whole Food Fiber	1 cucharada por batido	2-3/día

Días 8-21 del protocolo de purificación de Standard Process

Suplemento	Cantidad	Frecuencia
SP Green Food®	5 cápsulas	2 tomas/día
SP Complete® o SP Complete® sin lácteos	2 cucharadas por batido	2-3/día
o SP Complete® chocolate o SP Complete® vainilla	4 cucharadas por batido	2/día
Gastro-Fiber®	3 cápsulas	3 tomas/día
Whole Food Fiber	1 cucharada por batido	2-3/día

Suplementación adicional de purificación y postpurificación

Suplemento	Cantidad	Frecuencia
Whey Pro Complete		
Tuna Omega-3 aceite (perlas) o Tuna Omega-3 masticable o Calamari Omega-3 líquido		
Gymnema from MediHerb		
ProSynbiotic		
Linum B ₆		
Aspectos fundamentales diarios de la salud general <small>(Paquetes individuales que contienen Catalyn, Trace Minerals-B₁₂ y Tuna Omega-3 aceite)</small>		

Frutas

Estas frutas son solamente un muestreo. Ten en cuenta que debes comer el doble de porciones de verduras que de frutas.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Aceitunas | <input type="checkbox"/> Lichis [☞] |
| <input type="checkbox"/> Aguacates | <input type="checkbox"/> Limas |
| <input type="checkbox"/> Albaricoques [☞] | <input type="checkbox"/> Limones |
| <input type="checkbox"/> Arándanos azules | <input type="checkbox"/> Mandarinas |
| <input type="checkbox"/> Arándanos huckleberries | <input type="checkbox"/> Mangos [☞] |
| <input type="checkbox"/> Arándanos rojos, cualquier variedad | <input type="checkbox"/> Manzanas [☞] |
| <input type="checkbox"/> Azufaifo | <input type="checkbox"/> Maracuyá |
| <input type="checkbox"/> Bananas | <input type="checkbox"/> Melones, cualquier variedad [☞] |
| <input type="checkbox"/> Bayas de saúco | <input type="checkbox"/> Moras negras |
| <input type="checkbox"/> Caquis [☞] | <input type="checkbox"/> Moras [☞] |
| <input type="checkbox"/> Cerezas [☞] | <input type="checkbox"/> Naranjas |
| <input type="checkbox"/> Chirimoyas [☞] | <input type="checkbox"/> Nectarinas [☞] |
| <input type="checkbox"/> Ciruelas [☞] | <input type="checkbox"/> Níspero [☞] |
| <input type="checkbox"/> Clementinas | <input type="checkbox"/> Papayas [☞] |
| <input type="checkbox"/> Cocos | <input type="checkbox"/> Peras, cualquier variedad [☞] |
| <input type="checkbox"/> Dátiles [☞] | <input type="checkbox"/> Piñas |
| <input type="checkbox"/> Duraznos, cualquier variedad [☞] | <input type="checkbox"/> Pomelo |
| <input type="checkbox"/> Frambuesas | <input type="checkbox"/> Quinotos |
| <input type="checkbox"/> Fresas | <input type="checkbox"/> Ruibarbo |
| <input type="checkbox"/> Granadas [☞] | <input type="checkbox"/> Sandías [☞] |
| <input type="checkbox"/> Grosellas negras [☞] | <input type="checkbox"/> Saroni |
| <input type="checkbox"/> Grosellas rojas* | <input type="checkbox"/> Tomates |
| <input type="checkbox"/> Grosellas verdes | <input type="checkbox"/> Uvas, cualquier variedad [☞] |
| <input type="checkbox"/> Guayabas [☞] | <input type="checkbox"/> Yaca |
| <input type="checkbox"/> Higos | <input type="checkbox"/> Zapotes |
| <input type="checkbox"/> Kiwi | <input type="checkbox"/> Zorzamoras |

Fuentes de proteínas

El pescado y la carne magra pueden agregarse el día 11.

- Aves de corral: orgánicas, de granja, sin antibióticos ni hormonas (de ser posible)
- Carnes rojas magras: de res (alimentado con pasto), de venado o de otro tipo
- Caza silvestre, cualquier variedad
- Pescado: pescado de aguas profundas (por ejemplo, salmón, bacalao o róbalo), no criados en cautiverio

Bebidas

- Agua de manantial
- Té de hierbas: orgánico, no cafeinado

Lista de compras

Verduras

Puedes comer una cantidad ilimitada de verduras de la siguiente lista. (Usa orgánicas siempre que puedas.) Tu consumo de verduras debe ser el doble que la cantidad de consumo de frutas.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Acelga | <input type="checkbox"/> Endivia belga |
| <input type="checkbox"/> Alcachofas | <input type="checkbox"/> Endivia/escarola |
| <input type="checkbox"/> Apio | <input type="checkbox"/> Espárragos |
| <input type="checkbox"/> Berenjenas | <input type="checkbox"/> Espinaca |
| <input type="checkbox"/> Berro | <input type="checkbox"/> Hinojo |
| <input type="checkbox"/> Berzas | <input type="checkbox"/> Hojas de diente de león |
| <input type="checkbox"/> Brócoli | <input type="checkbox"/> Hojas de mostaza |
| <input type="checkbox"/> Brotes de bambú | <input type="checkbox"/> Lechuga, cualquier variedad |
| <input type="checkbox"/> Brotes de soja y cualquier tipo de brotes | <input type="checkbox"/> Nabos y hojas de nabos |
| <input type="checkbox"/> Calabacín | <input type="checkbox"/> Palmito |
| <input type="checkbox"/> Calabaza, cualquier variedad | <input type="checkbox"/> Pepinos |
| <input type="checkbox"/> Camotes | <input type="checkbox"/> Pimientos jalapeños |
| <input type="checkbox"/> Castañas de agua | <input type="checkbox"/> Pimientos morrón, cualquier variedad |
| <input type="checkbox"/> Cebollas | <input type="checkbox"/> Puerros |
| <input type="checkbox"/> Cebollas perladas | <input type="checkbox"/> Quimbombó |
| <input type="checkbox"/> Cebollinos | <input type="checkbox"/> Rábanos |
| <input type="checkbox"/> Chalotes | <input type="checkbox"/> Rábanos negros |
| <input type="checkbox"/> Champiñones | <input type="checkbox"/> Radicheta/achicoria |
| <input type="checkbox"/> Chirivías | <input type="checkbox"/> Raíces de wasabi |
| <input type="checkbox"/> Col china | <input type="checkbox"/> Raíces de yuca |
| <input type="checkbox"/> Col rizada | <input type="checkbox"/> Remolacha y hojas de remolacha |
| <input type="checkbox"/> Coles | <input type="checkbox"/> Rúcula |
| <input type="checkbox"/> Coles de Bruselas | <input type="checkbox"/> Salsifis |
| <input type="checkbox"/> Coliflores | <input type="checkbox"/> Zanahorias |
| <input type="checkbox"/> Colinabos | <input type="checkbox"/> Zapallos |
| <input type="checkbox"/> Colirrábanos | |

Aceites y grasas

Deben ser prensados en frío y no procesados. Usa aceites de alta calidad, tales como:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Aceite de aguacate | <input type="checkbox"/> Aceite de semilla de uva |
| <input type="checkbox"/> Aceite de ajonjolí | <input type="checkbox"/> Ghee: mantequilla clarificada |
| <input type="checkbox"/> Aceite de coco: no refinado, crudo | <input type="checkbox"/> Mantequilla de semillas de calabaza |
| <input type="checkbox"/> Aceite de linaza | <input type="checkbox"/> Mantequilla: orgánica, sin sal |
| <input type="checkbox"/> Aceite de oliva: extra virgen | <input type="checkbox"/> Tahini (semilla de sésamo) |

Otros

- | | |
|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Hierbas frescas, especias y realces | <input type="checkbox"/> Lentejas |
| | <input type="checkbox"/> Quinoa |



standardprocess.com



©2016 Standard Process Inc. (Esta es una edición posterior al trabajo publicado en 2011.) Todos los derechos reservados. LN0426 03/17

30% PCW

Kit de productos de purificación 12010 con SP Complete® y Gastro-Fiber®



Kit de productos de purificación 12020 con SP Complete® y Whole Food Fiber



Kit de productos de purificación 12035 con SP Complete® sin lácteos y Gastro-Fiber®



Kit de productos de purificación 12040 con SP Complete® sin lácteos y Whole Food Fiber



Kit de productos de purificación 12065 con SP Complete® chocolate y Gastro-Fiber®



Kit de productos de purificación 12070 con SP Complete® chocolate y Whole Food Fiber



Kit de productos de purificación 12055 con SP Complete® vainilla y Gastro-Fiber®



Kit de productos de purificación 12060 con SP Complete® vainilla y Whole Food Fiber



Standard Process y otras marcas, logotipos, etc., propiedad de Standard Process son marcas comerciales registradas de Standard Process Inc.