

ANEXO · ENERGÍA CONSCIENTE

Tu lista de compras

Mitocondrial

Guárdala en el celular y ábrela en el mercado.

Seis categorías, cada una con una función distinta.

No se trata de comprar todo: se trata de ir rotando.



DRA. STEPHANIE OVIEDO
medicina funcional

Esta lista es el complemento práctico del módulo 5. Está organizada por categoría y por función, de modo que cada grupo aporta algo distinto que tus mitocondrias necesitan.

No se trata de comprar todo. Se trata de llevar algo de cada categoría y de ir rotando semana a semana, porque la variedad es justamente lo que cubre la lista larga de nutrientes que participan en la producción de energía.

Guárdala en el celular y ábrela en el mercado.

I · Proteínas densas en nutrientes

Aportan CoQ10, carnitina, creatina, hierro y vitaminas del grupo B en la forma que tu cuerpo mejor aprovecha. Son combustible directo para producir energía.

Pescados y mariscos

- Salmón salvaje
- Atún
- Pescado blanco (róbalo, corvina, tilapia)
- Sardinas en aceite de oliva
- Trucha
- Camarón

Carnes y aves

- Pollo
- Carne de res
- Cerdo magro
- Pavo
- Cordero
- Hígado de res (una vez por semana)

Huevos y caldos

- Huevos de campo
- Caldo de huesos casero

Fuentes vegetales

- Lentejas
- Garbanzos
- Frijoles negros
- Frijoles rojos
- Tofu firme
- Tempeh

2 · Vegetales que estimulan mitocondrias nuevas

Los crucíferos y las hojas verdes oscuras aportan sulforafano, folato, magnesio y nitratos, que participan en la producción de nuevas mitocondrias y en tu sistema antioxidante.

Crucíferos

- Brócoli
- Repollo morado
- Rúcula
- Coliflor
- Coles de Bruselas
- Berros
- Repollo
- Rábano
- Kale

Hojas verdes

- Espinaca
- Cilantro
- Acelga
- Perejil
- Lechugas oscuras
- Albahaca

Otros vegetales

- Remolacha
- Apio
- Calabacín
- Champiñones
- Zanahoria
- Tomate
- Cebolla morada
- Ajo
- Espárragos
- Pepino
- Berenjena
- Habichuela
- Pimentón rojo, amarillo y verde
- Cebolla
- Puerro

3 · Frutas y polifenoles

Los pigmentos oscuros (antocianinas, flavonoides, resveratrol) son antioxidantes directos para tus mitocondrias y ayudan a controlar el estrés oxidativo.

Frutos rojos

- Arándanos
- Mora
- Frambuesa
- Fresas
- Cereza

Otras frutas

- Granada
- Uvas rojas con piel
- Manzana
- Pera
- Kiwi
- Naranja
- Mandarina
- Papaya
- Maracuyá

Bebidas y otros

- Té verde
- Té negro
- Cacao puro (mínimo 80%)
- Café de calidad, con moderación

4 · Grasas de calidad

Las membranas de tus mitocondrias están hechas de grasa. La calidad de lo que comes determina de qué material está construido tu cableado.

Aceites

- Aceite de oliva extra virgen (en crudo)
- Aceite de aguacate (para cocinar)
- Aceite de coco (para cocinar)
- Ghee (para cocinar)

Frutas y frutos secos

- Aguacate
- Almendras
- Nueces de Brasil (una o dos al día)
- Pistachos
- Aceitunas
- Nueces
- Macadamias
- Marañón

Semillas y pastas

- Semillas de chía
- Semillas de calabaza
- Mantequilla de almendras
- Semillas de lino
- Ajonjolí
- Semillas de girasol
- Tahini

5 · Carbohidratos densos en nutrientes

Energía estable, fibra que alimenta tu microbiota, y magnesio y vitaminas del grupo B, que son cofactores directos de la producción de energía.

Tubérculos y raíces

- Camote o batata
- Plátano verde
- Yuca
- Papa criolla
- Ñame
- Calabaza o auyama

Granos y pseudocereales

- Quinoa
- Trigo sarraceno
- Arroz integral
- Maíz entero
- Avena entera

Legumbres

- Lentejas
- Arvejas
- Garbanzos
- Frijoles

6 · Potenciadores

Pequeños en cantidad, enormes en impacto. Especies, hierbas y fermentados con efecto antioxidante y antiinflamatorio documentado.

Especies

- Cúrcuma
- Pimienta negra (indispensable junto a la cúrcuma)
- Jengibre
- Canela
- Comino
- Paprika
- Ají

Hierbas

- Romero
- Tomillo
- Orégano
- Laurel
- Hierbas frescas de maceta (albahaca, perejil, cilantro)

Fermentados y ácidos

- | | | |
|----------------------------|----------------------|----------------|
| ○ Chucrut sin pasteurizar | ○ Kimchi | ○ Kéfir |
| ○ Yogur natural sin azúcar | ○ Vinagre de manzana | ○ Limón fresco |

Otros

- Levadura nutricional
- Alga nori
- Hongos shiitake o portobello

Lo que conviene dejar en el estante

Ninguno de estos es veneno. Todos compiten de forma directa con tu energía.

Aceites vegetales refinados · Girasol, canola, maíz, soya. Se oxidan con facilidad y esa grasa dañada termina en tus membranas.

Azúcar añadido y harinas refinadas · Provocan los picos de glucosa que agotan el sistema con el tiempo.

Ultraprocesados · Combinan aceites oxidados, aditivos y muy pocos nutrientes.

Bebidas azucaradas y jugos de caja · Azúcar líquida sin la fibra que la acompaña en la fruta entera.

Embutidos industriales · Alta carga de aditivos y grasas de baja calidad.

Tres reglas para el mercado

Compra el 80% en el perímetro. Frutas, verduras, proteínas y lácteos suelen estar en los bordes del supermercado. El centro es donde vive casi todo lo procesado.

Si tiene más de cinco ingredientes y no los reconoces, piénsalo dos veces. No es una regla absoluta, pero filtra muchísimo.

Nunca vayas al mercado con hambre. Es la manera más rápida de que el carrito se llene solo de cosas que no estaban en la lista.

Este anexo forma parte del Protocolo Energía Consciente. Las adaptaciones a tu caso (alergias, intolerancias, restricciones, condiciones específicas) las trabajamos en consulta.