

Programa 5x5x5, Alimentos que fortalecen tus defensas de salud: Descubre cuáles incluir en tu dieta



El Programa 5x5x5 es un enfoque flexible, que se puede adaptar a cada individuo, para fortalecer tus sistemas de defensa y mejorar tus hábitos alimentarios.

Basado en tus preferencias y necesidades, este programa te guiará hacia una vida más saludable y plena. Libera Tu Salud te lo presenta y explica. ¡Comencemos!



Paso 1: Crea tu lista de alimentos personalizada

El primer paso para implementar el Programa 5x5x5 es crear tu propia Lista Personalizada de Alimentos. Explora esta lista de alimentos y bebidas, no olvides anotar cada uno que disfrutes. Si hay algún alimento que no te guste o que no puedas consumir por alergias u otras razones, simplemente omítelo.



Lista personalizada de alimentos

Elige un elemento por cada categoría de defensa (Angiogénesis, Regeneración, Microbioma, Protección del ADN, Inmunidad) por cada día de la semana.

*Nota: No importa si algunos de los alimentos que señalaste aparecen múltiples veces en la lista; esto se debe a que algunos alimentos afectan múltiples sistemas de defensa.

Defensa: Angiogénesis (Alimentos Antiangiogénicos)

- Aceite de oliva
- Achicoria puntarelle
- Achicoria radicchio
- Ajonjolli
- Alcaparras
- Almejas manila
- Almendras
- Anchoas
- Arándanos
- Arándanos (secos)
- Arúgula
- Atun
- Atún aleta azul
- Atún de ojo grande
- Berberechos
- Berenjena
- Botarga
- Brócoli
- Brócoli rabe
- Brotes de bambú
- Brotes de helecho
- Caballa (macarela)
- Café
- Canela
- Cáscara de manzana
- Castañas
- Caviar (esturión)
- Cebada
- Cebollas
- Cerezas
- Cerezas (secas)
- Cerveza
- Chabacanos
- Chia
- Chiles
- Chocolate amargo
- Chucrut
- Ciruelas
- Col blanca
- Col china
- Col rizada
- Coliflor
- Colinabo
- Curcuma
- Duraznos
- Endibia frisé
- Escarola
- Flor de calabaza
- Frambuesas
- Frambuesas negras
- Fresas
- Frijoles blancos
- Frijoles negros
- Ginseng
- Granadas
- Guayaba
- Halibut
- Huachinango
- Llave de pescado (salmón)
- Jitomate San Marzano
- Jitomates cherry
- Jitomates mandarina
- Jurel aleta amarilla
- Kimchi
- Kiwi
- Langosta espinosa
- Lechuga morada
- Lichi



Defensa: Angiogénesis (Alimentos Antiangiogénicos)

- Linaza
- Lisa gris
- Lubina negra
- Mandarinas
- Mangos
- Manzanas (Granny Smith, red delicious, reinette)
- Menta
- Merluza
- Moras azules
- Moras azules (secas)
- Nabos
- Nueces de Castilla
- Nueces de la India
- Nueces de macadamia
- Nueces pecanas
- Oregano
- Ostiones del Pacífico
- Ostiones orientales
- Pampano
- Pargo
- Pargo azul
- Pasas sultana
- Pepino de mar
- Pepitas
- Pez de San Pedro (John Dory)
- Pez espada
- Piñones
- Pistaches
- Pollo (carne oscura)
- Prosciutto de Parma
- Queso Camembert
- Queso Edam
- Queso emmental
- Queso Gouda
- Queso jarlsberg
- Queso munster
- Queso Stilton
- Raíz de regaliz
- Robalo del Mediterráneo
- Romanesco
- Romero
- Salmón
- Salmonete
- Sandía
- Sardinas
- Semillas de girasol
- Sidra de manzana sin colar
- Soya
- Tardivo (achicoria de cosecha tardía) di Ireviso
- Té de manzanilla
- Te negro
- Té oolong
- Té verde
- le verde con jazmin
- Té verde sencha
- Té verde tieguanymn
- Toronja TOSa
- Trucha alpina
- Trucha arcoirs
- Vino tinto (Cabernet, Cabernet Franc, Petit Verdot
- Zanahorias
- Zarzamoras



Defensa: Regeneración

- Aceite de oliva
- Acelgas
- Achicoria puntarelle
- Achicoria radicchio
- Ajonjolí
- Alcaparras
- Almejas Manila
- Almejas navaja
- Anchoas
- Apio
- Arándanos
- Arándanos (secos)
- Aronia negra
- Atún
- Atun aleta azul
- Atun de ojo grande
- Azatrán
- Berberechos
- Berenjena
- Beiros
- Botarga
- Brotes de bambú
- Brotes de helecho
- Caballa (macarela)
- Cacahuates
- Café
- Caqui
- Cáscara de manzana
- Castañas
- Caviar (esturión)
- Cebada
- Cebollas
- Cereales integrales
- Cerezas
- Cerezas (secas)
- Cerveza
- Chabacanos
- Chía
- Chiles
- Chocolate amargo
- Ciruelas
- Ciruelas negras
- Col berza
- Col rizada
- Cúrcuma
- Duraznos
- Ejotes
- Espinacas
- Flor de calabaza
- Frambuesas
- Frambuesas negras
- Fresas
- Ginseng
- Granadas
- Halibut
- Flojas de mostaza
- Huachinango
- Hueva de pescado (salmon)
- Jugo de uva
- Jurel aleta amarilla
- Kiwi
- Langosta espinosa
- Lechuga morada
- Lichi
- Linaza
- Lisa gris
- Lubina negra
- Mandarinas
- Mangos
- Manzanas (Granny Smith, red delicious, reinette)
- Menta
- Merluza
- Moras azules
- Moras azules (secas)
- Moras goj1
- Nueces de Castilla
- Orégano
- Ostiones del Pacífico
- Ostiones orientales
- rampano
- Papas violeta.
- Pargo
- Pargo azul
- Pasas sultana
- Pepino de mar
- Pepitas
- Pez de San Pedro (John Dory)
- Pez espada
- Pistaches
- Robalo
- Robalo del Mediterráneo
- Romero
- Salmón
- Salmonete
- Salvado de arroz
- Sardinas
- Semillas de girasol
- Soya
- Tardivo (achicoria de cosecha tardía) di Treviso
- Té de manzanilla
- Té negro
- Té verde
- Tinta de calamar
- Iomillo
- Trucha alpina
- Trucha arcoiris
- Trulas
- Uvas
- Vino tinto (Cabernet, Cabernet Franc, Petit Verdot)
- Wasabi
- Zanahorias
- Zorzamoras



Defensa: Microbioma

- Aceite de oliva
- Achicoria trise
- Achicoria puntarelle
- Achicoria radicchio
- Ajonjolí
- Arándanos
- Arúgula
- Berenjena
- Brócol
- Brotes de bambu
- Brotes de helecho
- Cale
- Cereales integrales
- Cerezas
- Chabacanos
- Champiñones
- Chía
- Chicharos
- Chicoria frise
- Chiles
- Chocolate amargo
- Chucrut
- Ciruelas
- Col blanca
- Col china
- col rizada
- Coliflor
- Colinabo
- Duraznos
- Escarola
- Espárragos
- Frijoles blancos
- Frijoles negros
- Garbanzos
- Hongos morilla
- Hongos enoki
- Hongos maitake
- Hongos porcini
- Hongos rebozuelo
- Hongos shitake
- Jitomates
- Jugo de arándano
- Jugo de uva Concord
- Jugos de granada
- Kimchi
- Kiwi
- Lentejas
- Lichi
- Linaza
- Mandarinas
- Mangos a Moras azules
- Nabos
- Nueces de Castilla
- Pan de masa madre
- Pan de centeno integral
- Pepitas
- Queso Camembert
- Queso Gouda
- Queso parmesano
- Semillas de girasol
- Setas
- Setas melena de león
- Tardivo (achicoria de cosecha tardía) di Treviso
- Té de manzanilla
- Té negro
- Té oolong
- Té verde
- tinta de calamar
- Vino tinto (Cabernet, Cabernet Franc, Petit Verdot)
- Yogurt
- Zanahorias



Defensa: Protección del ADN

- Aceite de oliva
- Acerola
- Ajonjolí
- Albahaca
- Almejas Manila
- Almendras
- Anchoas
- Arúgula
- Atún
- Atún aleta azul
- Atún de ojo grande
- Avellanas
- Berberechos
- Berenjena
- Botarga
- Brócoli
- Brócoli rabe
- Brotes de bambu
- Brotes de helecho
- Cacahuates
- Café
- Camu-camu
- Castañas
- Caviar (esturión)
- Cerezas
- Chabacanos
- Chocolate amargo
- Ciruelas
- Col blanca
- Col china
- Col rizada
- Coliflor
- Colinabo
- Cúrcuma
- Duraznos
- Flor de calabaza
- Fresas
- Germen de brócoli
- Guayaba
- Halibut
- Huachinango
- Hueva de pescado (salmón)
- Jitomate San Marzano
- Jitomates cherry
- Jitomates de piel oscura
- Jitomates mandarina
- Jugo de mezcla de bayas
- Jugo de naranja
- Jugo de uva Concord
- Jurel
- Jurel aleta amarilla
- Kiwi
- Langosta espinosa
- Lichis
- Linaza
- Lisa gris
- Lubina negra
- Mandarinas
- Mangos
- Mantequilla de almendra
- Mantequilla de cacahuete
- Mantequilla de nuez de la India
- Mejorana
- Menta
- Merluza
- Moras azules
- Nabos
- Naranjas
- Nueces de Brasil
- Nueces de Castilla
- Nueces de la India
- Nueces de macadamia
- Nueces pecanas
- Ostiones del Pacífico
- Ostiones orientales
- Pampano
- Papaya
- Pargo
- Pargo azul
- Pepino de mar
- Pepitas
- Pez espada
- Piñones
- Pistaches
- Robalo
- Robalo del Mediterráneo
- Romanesco
- Salmón
- Salmonete
- Salsa de ostión
- Salvia
- Sandía
- Sardinas
- Semillas de girasol
- Soya
- Tahini
- Té de manzanilla
- le negro
- Té oolong
- Te verde
- Iomillo
- Toronja
- Toronja rosa
- Trucha alpina
- Trucha arcoíris
- Trutas
- Zanahorias



Defensa: Inmunidad

- Aceite de oliva
- Acelgas
- Acerola
- Achicoria trisé
- Achicoria puntarelle
- Achicoria radicchio
- Ajo negro
- Ajonjoli
- Alcaparras
- Almejas navaja
- Arándanos
- Arándanos (secos)
- Arúgula
- Azalran
- Berenjena
- Berros
- Brócoli
- Brocoli rabe
- Brotes de bambú
- Brotes de helecho
- Calé
- Camu-camu
- Cascara de manzana
- Castanas
- Cebada
- Cebollas
- Cerezas
- Cerezas (secas)
- Chabacanos
- Champiñones
- Chía
- Chiles
- Chocolate amargo
- Chucrut
- Ciruelas
- Ciruelas negras
- Col berza
- Col blanca
- Col china
- Col rizada
- Colitior
- Colinabo
- Cúrcuma
- Duraznos
- Endibia belga
- Escarola
- Espinacas
- Flor de calabaza
- Frambuesas
- Frambuesas negras
- Fresas
- Germen de brócoli
- Ginseng
- Granadas
- Guayaba
- Hojas de mostaza
- Hongos campanilla
- Hongos enoki
- Hongos maltake
- Hongos porcini
- Hongos rebozuelo
- Hongos shitake
- Jitomates cherry
- Jugo de arándano
- Jugo de naranja
- Jugo de uva Concord
- Kimchi
- Klwl
- Lechuga morada
- LIChi
- Linaza
- Mandarinas
- Mangos
- Manzanas (Granny Smith, red delicious, reinette)
- Menta
- Moras azules
- Moras azules (secas)
- Moras goji
- Nabos
- Naranjas
- Nueces de Castilla
- Ostiones del Pacífico
- Pasas sultana
- Pepitas
- Raiz de regaliz
- Romanesco
- Romero
- Setas
- Tardivo (achicoria de cosecha tardía) di Treviso
- Té de manzanilla
- Té negro
- Té verde
- Tinta de calamar
- Toronja
- Trutas
- Vino tinto (Cabernet, Cabernet Franc, Petit Verdot)
- Zanahorias
- Zorzamoras
- Zorzamoras (secas)



Paso 2: Lleva tu lista a donde vayas

Guarda tu Lista Personalizada de Alimentos en tu teléfono para llevarla contigo a todas partes. Así, podrás elegir alimentos saludables en el supermercado, restaurantes o reuniones sociales de manera fácil y rápida.

Al principio quizá tengas que consultarla varias veces, pero cuando te hayas familiarizado con tus preferencias, identificar tus alimentos saludables favoritos empezará a ser un hábito.



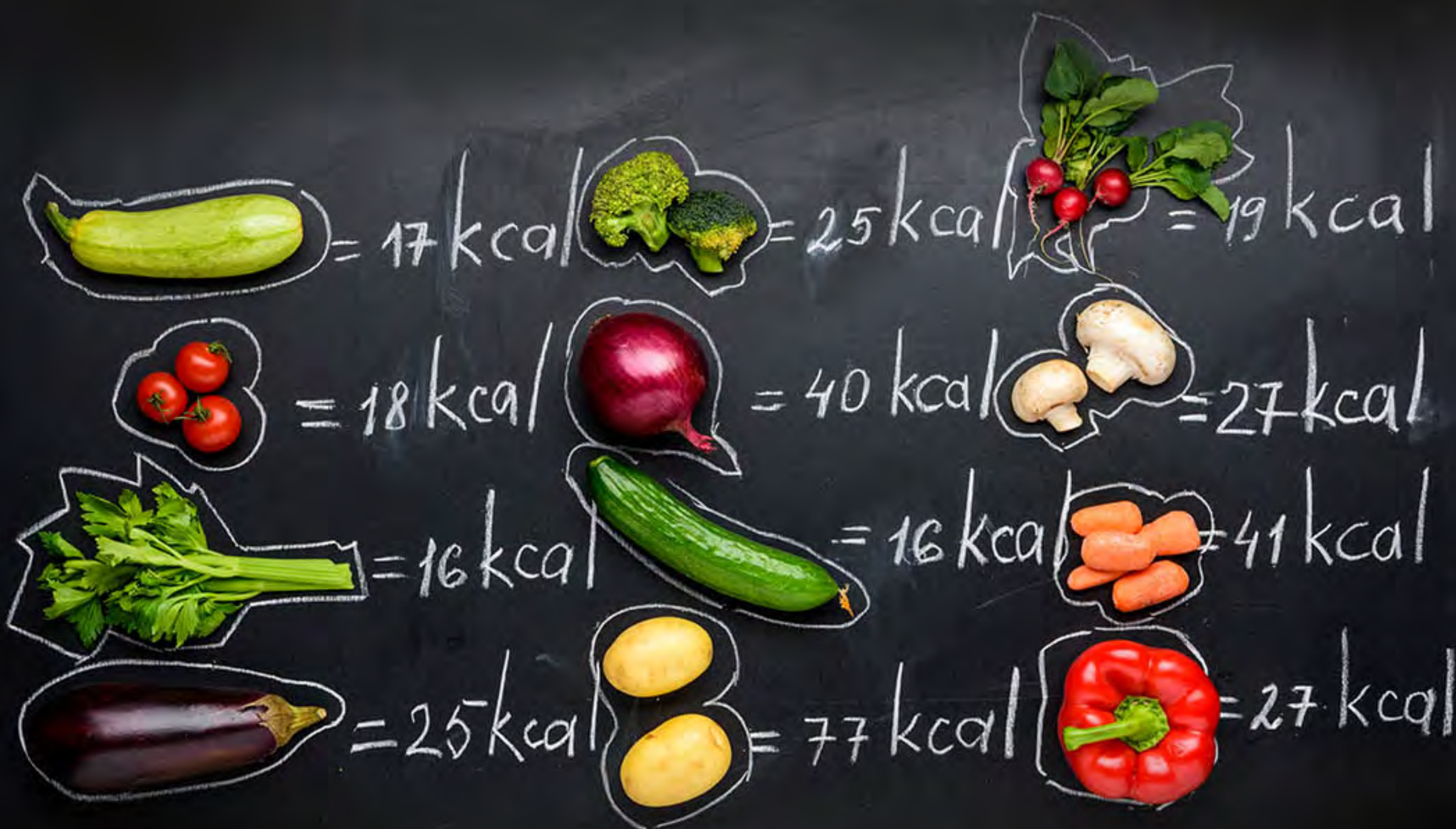
Paso 3: Elige 5 al día

Para cada día de la semana buscarás entre tu lista y elegirás 5 alimentos diferentes, uno de cada categoría de defensa (Angiogénesis, Regeneración, Microbioma, Protección del ADN e Inmunidad).

Estos 5 alimentos serán tu apoyo diario para mantener tu salud en equilibrio.

Además de los 5 alimentos, el resto de tus comidas son libres, así que elige opciones saludables y variadas. Si planeas tus comidas para la semana, prepara tus listas y asegúrate de incluir los alimentos de tu elección en tus comidas diarias.

Algunos alimentos pueden influir en más de un sistema de defensa, Esto es bueno. Por ejemplo, los hongos son estimulantes de la inmunidad y del microbioma. Las naranjas son antiangiogénicas, ayudan a reparar el ADN y calman tu sistema inmunológico.



Paso 4: Guía tu alimentación

Este programa es compatible con ser paleo, pescetariano, cetogénico, vegetariano, vegano, comer libre de gluten o sin lácteos, o cualquier otra restricción.

Si estás siguiendo una filosofía alimentaria en específico, aún puedes utilizarlo, pues en la lista personalizada hay muchas opciones alimentarias.

Solo necesitas estar familiarizado con los alimentos que tu dieta te impide comer y descartarlos de tu lista de preferencias.



Recuerda que este programa se trata de hacer lo mejor que puedas a largo plazo. Desviarte ocasionalmente no arruinará tus esfuerzos, ya que la clave está en mantener una alimentación saludable y equilibrada en el transcurso de tu vida.

No hay necesidad de “hacer trampa” porque tú eliges los alimentos desde el principio. ¡Tu salud está en tus manos!

En Libera Tu Salud, estamos aquí para apoyarte en tu camino hacia una vida más saludable y llena de bienestar.

Descubre cómo llevar este programa a tu cocina. En nuestra página, www.liberatusalud.com ve a la sección <<Recetas>> y busca las recetas bajo en nombre “Recetas para el programa 5x5x5”.



BIBLIOGRAFÍA

Li, W. W. (2019). Comer para sanar: la nueva ciencia para la prevención y curación de las enfermedades. Grijalbo.