

GUÍA INTEGRAL: EVALUACIÓN Y DIETA DEL SISTEMA NERVIOSO

PARTE 1: Evaluación del Sistema Autónomo

El siguiente test se basa en cómo reaccionan los ciclos de sueño y el sistema digestivo del cuerpo ante estresores biológicos específicos (como proteínas densas, grasas pesadas y digestión nocturna).

Instrucciones: Responda "Sí" o "NO" a las siguientes cinco preguntas:

1. **Digestión de carne roja:** ¿Siente el estómago pesado, tarda mucho en digerir o se siente aletargado después de comer carne roja (res, cerdo)?
2. **Digestión nocturna:** Si come una comida pesada tarde en la noche, ¿experimenta indigestión, acidez o la sensación de que la comida simplemente se queda "asentada" en su estómago?
3. **Comer de noche y el sueño:** Si come una comida tarde en la noche, ¿interfiere con su capacidad para conciliar el sueño o hace que dé vueltas en la cama?
4. **Tolerancia a las grasas:** ¿Las grasas pesadas (como comidas fritas, grasosas o cortes de carne con mucha grasa) le causan malestar digestivo, hinchazón o lo hacen sentir mal?
5. **Profundidad del sueño:** ¿Es usted un "durmiente ligero"? ¿Tiene problemas para alcanzar el sueño profundo o se despierta fácilmente con ruidos, luces o movimientos menores?

Guía de Puntuación e Interpretación

Cuente la cantidad de respuestas "Sí" para determinar la dominancia de su sistema nervioso.

RESULTADO A: Sistema Nervioso Pasivo (Dominancia Parasimpática)

- **Puntuación:** 0 respuestas "Sí" (Todas las respuestas son NO).
- **El Perfil:** Este cuerpo se encuentra en un estado constante de "descansar y digerir". Su fuego digestivo es increíblemente fuerte y su sistema nervioso está naturalmente relajado.
- **Características:** Pueden comer carne roja o grasas pesadas tarde en la noche, digerirlas perfectamente y dormir como una roca inmediatamente después.
- **Necesidad Dietética:** Requieren proteínas densas altas en purinas (carnes rojas) y estimuladores metabólicos fuertes para generar energía; de lo contrario, se volverán letárgicos.

RESULTADO B: Sistema Nervioso Activo (Dominancia Simpática)

- **Puntuación:** 1 a 5 respuestas "Sí".
 - 1-2 Sí: Levemente Activo.
 - 3-4 Sí: Altamente Activo.
 - 5 Sí: Severamente Activo / Estresado (el sistema está en modo de "lucha o huida" total).
- **El Perfil:** El flujo sanguíneo se prioriza hacia los músculos y el cerebro para la supervivencia, lo que deja al tracto digestivo débil. El cuerpo se encuentra en alerta máxima, lo que dificulta el sueño profundo y convierte en un problema la digestión de alimentos densos.
- **Necesidad Dietética:** Requieren carnes blancas, minerales alcalinos (bicarbonato de sodio/sal marina), vegetales ligeros y raíces conectoras para presionar los "frenos" fisiológicos y reparar los tejidos.

PARTE 2: Guía Dietética para el Sistema Nervioso PASIVO

(Diseñada para generar estimulación metabólica).

Categoría 1: Altamente Recomendado ("Los Aceleradores")

Estos alimentos estimulan un metabolismo lento, aumentan la producción de energía celular (ATP), generan calor corporal y requieren de un ácido estomacal fuerte para digerirse.

- **Proteínas (Densas y Altas en Purinas):** Carnes rojas (res, ternera, cordero, venado), cerdo (chuletas, tocino limpio, jamón de alta calidad), carnes de órganos (hígado de res, corazón, riñones) y carne oscura de aves (muslos de pollo, pato, piernas de pavo). Las purinas estimulan directamente el sistema simpático.
- **Mariscos (Altos en Purinas, Grasos y Densos):** Pescado oscuro y graso (salmón, atún, caballa, sardinas, anchoas, pez espada) y todos los mariscos/moluscos (ostras crudas, camarones, langosta, cangrejo, mejillones, almejas, vieiras, pulpo, calamar).
- **Vegetales (Ricos en Azufre y Termogénicos):** Brócoli, coliflor, repollo, coles de Bruselas, bok choy, ajo crudo, cebollas blancas y rojas, puerros, cebolletas y pimientos de todos los colores. Apoyan la desintoxicación y generan calor metabólico.
- **Grasas y Lácteos (Densos y Energizantes):** Quesos añejos de vaca (Parmesano, Cheddar añejo, Gouda, Suizo), lácteos pesados de vaca (mantequilla de pastoreo, crema espesa), aceite de coco y aceite MCT.
- **Ácidos y Especies (Ignitores Digestivos):** Vinagre de sidra de manzana crudo, pimientos picantes (jalapeños crudos, habaneros, chiles) y especias termogénicas (pimienta de cayena, jengibre, pimienta negra, cúrcuma).
- **Frutas:** Frutas digestivas (papaya y piña) y frutas ácidas (toronjas, limones, limas, manzanas verdes, kiwis).

Categoría 2: Moderado / Ocasional (Alimentos Neutrales)

Están bien para el consumo, pero no proporcionan la "chispa" metabólica. Deben ser guarniciones y no el plato principal.

- **Proteínas y Grasas:** Carnes blancas magras (pechuga de pollo/pavo, pescado blanco), huevos enteros, aguacates, aceite de oliva virgen extra, nueces y semillas.
- **Vegetales:** Hojas verdes, apio y pepinos. Si se comen en ensaladas frías grandes, agregar siempre una proteína densa y un aderezo ácido para no ralentizar la digestión.
- **Carbohidratos Complejos:** Arroz salvaje, arroz integral, quinoa y panes de granos germinados (pan Ezequiel).

Categoría 3: Evitar Estrictamente ("Los Frenos" e Inductores de Letargo)

Diluyen el ácido estomacal, causan letargo severo y se almacenan rápidamente como grasa.

- **Raíces y Tubérculos:** Yuca, batatas, ñames, papas blancas y rojas, plátanos verdes y maduros, raíz de taro y remolachas. Actúan como un ancla pesada causando somnolencia.
- **Azúcares y Frutas de alto índice glucémico:** Plátanos maduros, mangos, uvas, cerezas, melocotones y frutos secos (pasas, dátiles, higos, arándanos secos).
- **Carbohidratos Refinados y Almidones:** Pan blanco, pasta, pasteles, galletas, cereales refinados, avena en grandes cantidades, jarabe de maíz de alta fructosa, refrescos y jugos comerciales.
- **Lácteos y Aceites:** Productos de leche de cabra y oveja, y aceites de semillas (soja, maíz, canola, girasol, cártamo) que suprimen la función tiroidea.

PARTE 3: Guía Dietética para el Sistema Nervioso ACTIVO

(Diseñada para alcalinizar, hidratar e inducir relajación).

Categoría 1: Altamente Recomendado ("Los Frenos" y Alcalinizantes)

Estos alimentos calman el sistema nervioso, hidratan profundamente, alcalinizan los tejidos y requieren muy poco esfuerzo digestivo.

- **Proteínas (Blancas, magras y bajas en purinas):** Pescado blanco magro (bacalao, mero, pargo, lenguado, tilapia, mahi-mahi, fletán, eglefino), aves magras al vapor o asadas (pechuga de pollo/pavo, gallina de Cornualles), claras de huevo hervidas, quesos blancos frescos y bajos en grasa (requesón, ricotta, mozzarella fresca, queso de granjero) y proteínas vegetales (tofu suave, tempeh).

- **Raíces y Tubérculos (Carbohidratos "Grounding"):** Yuca, batatas (todas las variedades), ñames, papas blancas y rojas, plátanos verdes (hervidos o al vapor), zanahorias, remolachas, raíz de taro, chirivías y nabos.
- **Vegetales (El "Suero Fisiológico"):** Apio (y jugo de apio puro), pepinos, calabacines, chayote, verduras de hoja verde (lechuga romana, mantequilla, espinacas, acelgas) y crucíferos ligeramente cocidos al vapor (brócoli, coliflor, espárragos, judías verdes, guisantes, bok choy).
- **Grasas Saludables (Refrescantes y Ligeras):** Aceite de oliva virgen extra prensado en frío (crudo), aguacates, aceite de coco en pequeñas cantidades y aceite de macadamia.
- **Frutas (Hidratantes, Enzimáticas y de Bajo Índice Glucémico):** Papaya, piña, bayas (fresas, arándanos, moras, frambuesas), melones (sandía, cantalupo, melón verde), manzanas verdes, limones y limas, y carambola.

Categoría 2: Moderado / Ocasional

Son bien tolerados, pero pueden causar pequeños picos de azúcar en la sangre o requerir un poco más de energía digestiva.

- **Granos y Carbohidratos Complejos:** Pan crujiente ligero de centeno Wasa, pan de masa madre genuina (fermentado), avena en hojuelas (cocida en agua), arroz blanco Jazmín o Basmati, quinoa, trigo sarraceno y mijo.
- **Proteínas y Legumbres:** Máximo 1 huevo entero por día (nunca frito), polvos limpios de proteína vegetal (guisante o cáñamo), y legumbres empapadas durante la noche y bien cocidas (lentejas, garbanzos, frijoles negros).
- **Frutas Altas en Azúcar:** Plátanos maduros, plátanos machos maduros (solo horneados o hervidos), mangos, uvas, melocotones, peras, cerezas, naranjas y mandarinas.
- **Nueces y Semillas:** Almendras, nueces, nueces de macadamia, semillas de chía, lino y cáñamo.

Categoría 3: Evitar Estrictamente ("Los Aceleradores" y Formadores de Ácido)

Desencadenan la respuesta de "lucha o huida", agotan las reservas minerales, sobrecargan el hígado y crean acidez celular.

- **Proteínas Densas y Altas en Purinas:** Carnes rojas (res, ternera, cordero, venado), todo tipo de cerdo (tocino, jamón, salchichas, chuletas, salami) y carnes de órganos (hígado, corazón, riñones, mollejas).
- **Mariscos Altos en Purinas y Grasos:** Mariscos y moluscos (camarones, langosta, cangrejo, pulpo, calamar, ostras, almejas, mejillones, vieiras) y pescados oscuros/grasos (salmón, atún, caballa, sardinas, anchoas, pez espada).
- **Estimulantes y Desencadenantes Neurológicos:** Café, té negro, matcha, bebidas energéticas, chocolate oscuro y cacao crudo, además del alcohol (especialmente licor fuerte y vino tinto).

- **Lácteos Añejos y Grasas Pesadas:** Quesos curados, fermentados o duros (Parmesano, Cheddar añejo, queso azul, Gouda, Suizo, Manchego), crema espesa, mantequilla, margarina, manteca y aceites de semillas (soja, maíz, canola, girasol, cártamo, semilla de algodón).
- **Alimentos Procesados, Azúcares y Especies Fuertes:** Alimentos fritos de cualquier tipo, pan blanco refinado, pasteles, galletas, jarabe de maíz de alta fructosa, refrescos, jugos comerciales, edulcorantes artificiales, especias fuertes (jalapeños crudos, habaneros, chiles, cayena) y cantidades excesivas de ajo o cebollas blancas crudas.

COMPARTE ESTA INFO Y RECUERDA MI INSTAGRAM O TIKTOK @GOLDBIOHACK