

Dr. Carlos Jaramillo

# EL MILAGRO METABOLICO

**Aliméntese bien, controle  
su peso y convierta su  
cuerpo en su mejor aliado**

Prólogo del Dr. Santiago Rojas

 Planeta

**INCLUYE  
Tests y  
recetario**

Dr. Carlos Jaramillo

# EL MILAGRO

**Aliméntese bien, controle  
su peso y convierta su  
cuerpo en su mejor aliado**

# METABÓLICO

# Contenido

Prólogo por el Dr. Santiago Rojas	13
Introducción	
<b>La medicina del futuro</b>	<b>17</b>
Primera parte	
<b>El problema metabólico</b>	<b>23</b>
Capítulo 1	
<b>La epidemia</b>	<b>25</b>
El pan de cada día	30
La dulce pandemia	33
El piso está mojado	36
El otro holocausto	40
¡Qué cosa más cara!	44
Test: ¿Cómo está su metabolismo?	46
Capítulo 2	
<b>La gran mentira</b>	<b>51</b>
Menos no es más	57
Manchas color naranja	61
Nacidos para correr	63

<b>Capítulo 3</b>	
<b>Lo que nos enferma</b>	<b>71</b>
La insulina, ¿aliada o enemiga?	77
La leptina, amiga fiel	81
Test: ¿Cómo se siente hoy?	83
Compañero cortisol	84
El ácido úrico	89
Un momento, ¿y la tiroides?	92
¿Y por qué no me lo habían contado?	94
<b>Capítulo 4</b>	
<b>La ansiedad y la adicción a la comida</b>	<b>99</b>
<b>Capítulo 5</b>	
<b>La inflamación crónica</b>	<b>109</b>
Que muera la célula	115
<b>Segunda parte</b>	
<b>Los mitos metabólicos</b>	<b>119</b>
<b>Capítulo 6</b>	
<b>Los alimentos</b>	<b>121</b>
Las proteínas	121
Gracias, pequeñas ratas	124
¿Plantas o animales?	129
Las grasas	135
La clave omega	139
¿Un nuevo veneno?	142
El colesterol	146
Los triglicéridos	151
Gracias, Charlie	154
Grasas para incluir	156
Grasas para excluir	156

Los carbohidratos	157
La fructosa	162
Las cosas por su nombre	166
Los endulzantes artificiales y los edulcorantes	171
Los suplementos	175
Los lácteos	181
¿Qué onda, whey?	185
La vía láctea	189
Qué mala leche	191
El gluten	194

## Capítulo 7

### La actividad física 201

Entrenar en ayunas	201
¿"Cardio" o pesas?	206
Dormir poco, entrenar mucho...	210
El que peca y reza...	211

## Capítulo 8

### Las falsas creencias colectivas 215

"Comer a deshoras engorda"	215
"Los niños necesitan dulce"	217
"Los flacos pueden comer lo que quieran porque no engordan"	219
"Se necesita fuerza de voluntad para comer bien"	221
"Es normal tener hambre todo el tiempo"	224
"Hay que darle al cuerpo lo que pide"	225
"Es pecado dejar comida en el plato"	227
"El desayuno es la comida más importante del día"	229

## Tercera parte

### El milagro metabólico 233

Capítulo 9	
¿Qué comer?	235

¡No coma esto!	236
Por favor, coma esto	246
<b>Capítulo 10</b>	
<b>Cómo comer lo que debe comer</b>	<b>265</b>
La base de cada plato debe ser los carbohidratos	265
Asegúrese de comer la cantidad de proteína adecuada para usted	267
Que nunca le falten las grasas saludables en sus tres comidas	271
Bonus track	276
<b>Capítulo 11</b>	
<b>¿Cuándo comer?</b>	<b>279</b>
Usted debería ayunar	283
El ayuno sana	288
<b>Conclusión</b>	
<b>Usted ya sabe la respuesta</b>	<b>293</b>
Test: ¿Qué aprendió de este libro?	295
<b>Recetario</b>	<b>299</b>
Desayunos	301
Platos fuertes	309
Postres	323
<b>Agradecimientos</b>	<b>329</b>
<b>Referencias bibliográficas</b>	<b>331</b>