




# 3 ALIMENTOS A ELIMINAR



para bajar de peso, reducir  
inflamación y mejorar  
análisis clínicos

@saludconaleja

# ¡Hola! mi nombre es **ALEJANDRA GIRALDO**

## **Año 2020:**

Pesaba 62 kilos con inflamación, ovarios poliquísticos, hiperinsulinemia e infertilidad, comiendo por instinto más no con el conocimiento previo.



## **Año 2025:**

Peso 53 kilos, sin inflamación, excelente estado de salud, terminando mi segundo postparto en el 5 mes de mi bebé, y con un estilo de vida saludable.

# ¿Quién soy? ✨

Soy actriz, comunicadora social y periodista, la actuación siempre es, fue y será mi motor, sin embargo, en el 2019 tras muchos años de enfermedad y colon irritable, decidí tomar riendas en mi camino y por mi cuenta estudiar sobre la alimentación saludable.

De ahí no pare de estudiar diferentes autores como: **Endika Montiel** con Ayuno Intermitente, **Nestor Regenera**: especialista Inmunológico, **Terence Crudo**: Naturópata, **Carlos Jaramillo**: médico y fundador de la Instituto de Medicina funcional, lugar donde aún asisto a mis revisiones y controles periódicas.



# \* Pero lo más importante fue lo que paso después

- me convertí en **fiel apasionada** de los buenos hábitos.
- **Entendí que no debía seguir una dieta**, ni restricciones, ni medir calorías, ni mucho menos estar esclava pesando mis alimentos.
- Lo más importante fue que **debía escuchar mi cuerpo, el seria mi maestro** para así lograr cambios y memorias que jamás borraría.



¿Cómo hago para que el proceso de eliminar  
alimentos sea más fácil?

MI GRAN LEMA SIEMPRE ES:

 **ALIMENTOS** 

~~NO PRODUCTOS~~

Tener siempre presente **alimentos reales** que vienen de la tierra, **del cultivo a la cocina**, sin ninguna modificación química, o alteración del mismo.

Así me aseguro de darle a mi organismo, el alimento que necesita para sus funciones diarias, volviendo a la alimentación de nuestros antepasados, donde **la comida se convertía en un ritual para su longevidad.**

# TODO COMIENZA CON: ELIMINAR LOS PRODUCTOS PROCESADOS

## ¿Qué son los alimentos procesados?

Son productos que han pasado por diferentes procesos industriales para cambiar su sabor, textura o duración. **Ejemplos:** galletas, pasteles, jugos de caja, salsas, condimentos, paquetes y productos de panadería/pastelería.

**Una regla sencilla:** si un producto tiene más de 4 ingredientes en su lista, probablemente es un procesado.



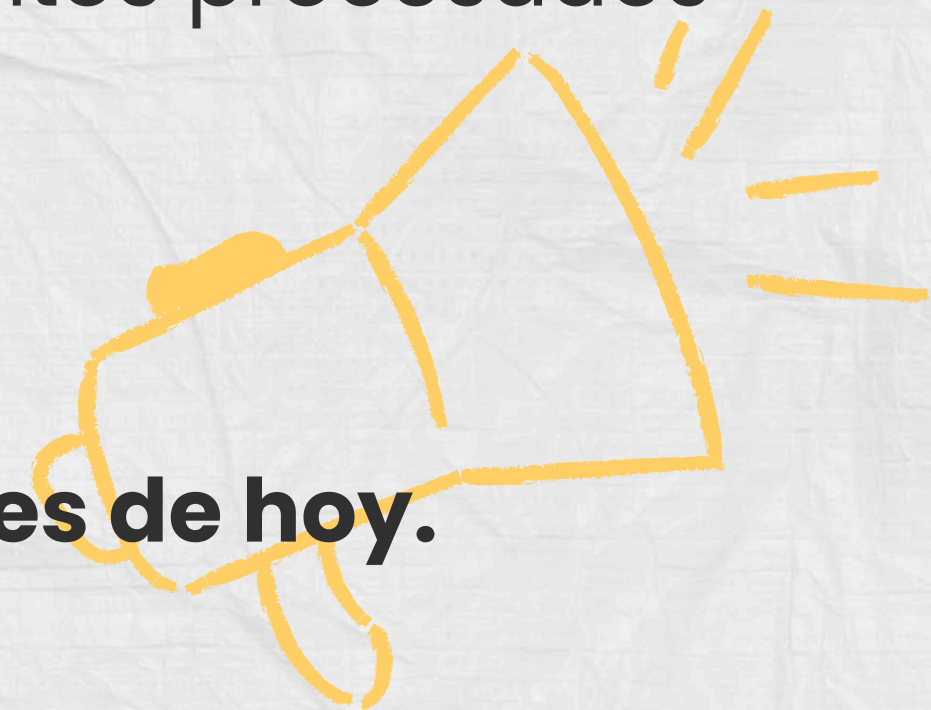
# ¿Cuál es el resultado de comer alimentos procesados?

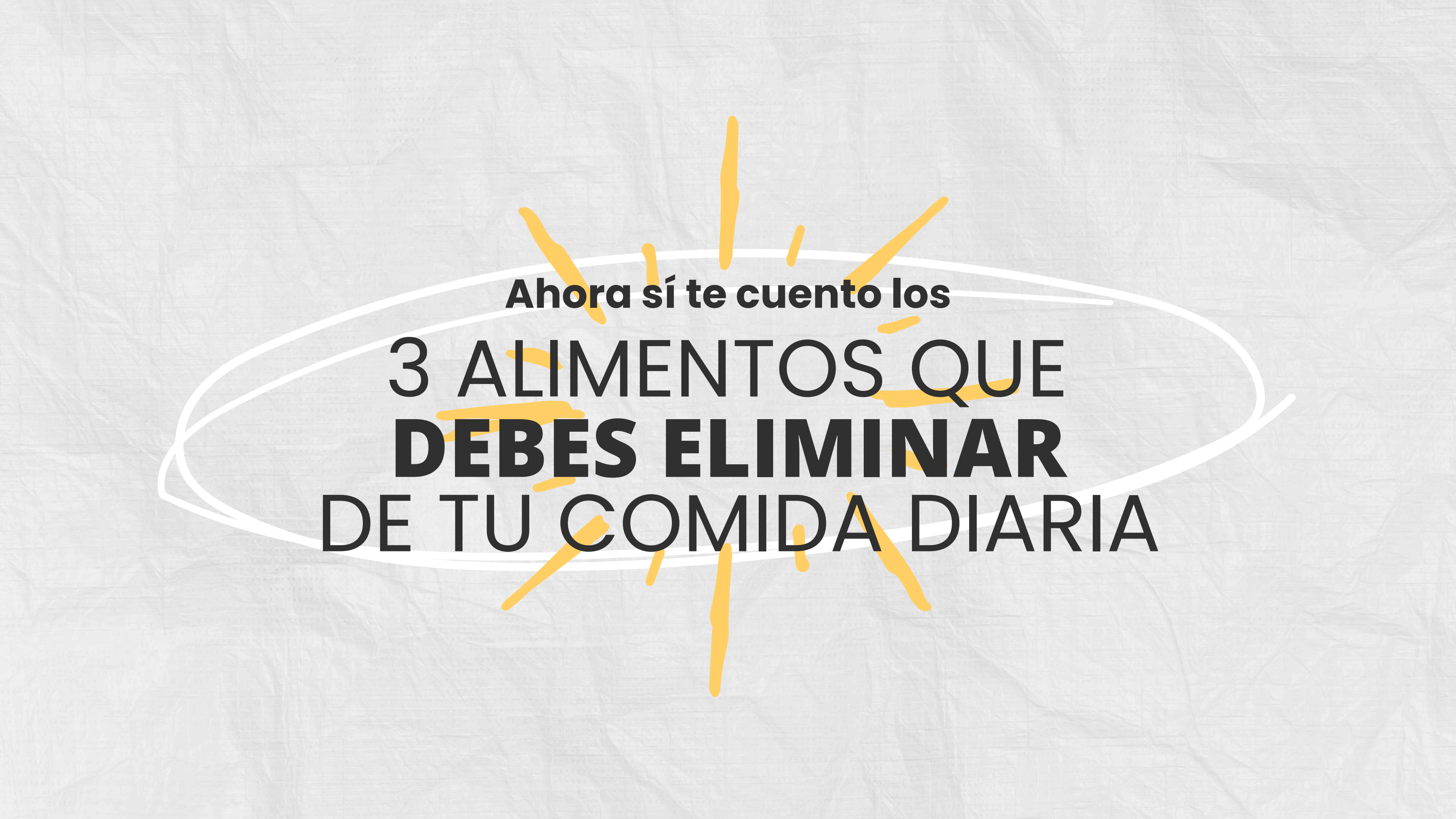
**En los años 50** la mayoría de muertes eran por enfermedades infecciosas como cólera, tuberculosis y fiebre amarilla.

**Hoy**, las principales causas de muerte son cáncer y enfermedades cardiovasculares, y **se estima que el 80% está relacionado con lo que comemos a diario**, especialmente con el consumo de alimentos procesados y ultra procesados.

En pocas palabras:

**La alimentación actual está creando las enfermedades de hoy.**





Ahora sí te cuento los  
**3 ALIMENTOS QUE  
DEBES ELIMINAR**  
DE TU COMIDA DIARIA

# 1. ELIMINA EL AZÚCAR



## **El azúcar está en todas partes:**

No solo se encuentra en el azúcar blanca o de mesa, también se camufla en muchos productos del día a día:

- Jugos de fruta procesados (pierden su fibra y quedan solo la fructosa).
- Jugos de caja, gaseosas y refrescos.
- Yogures azucarados, mermeladas y compotas.
- Paquetes y alimentos ultra procesados.

# ¿Qué pasa cuando consumimos demasiado azúcar?

**El exceso de azúcar está directamente relacionado con enfermedades como:**

- Diabetes
- Enfermedades cardiovasculares
- Hígado graso
- Cáncer

Además, **acelera el avance de estas condiciones** y complica su tratamiento.

En mi caso, tomaba mucho jugo de fruta sin darme cuenta del azúcar que consumía.

**Esto empeoró mi acné, los síntomas de ovarios poliquísticos y me llevó a subir de peso constantemente.**

**El azúcar no solo endulza, también enferma.**

## 2. ELIMINA EL GLUTEN



El gluten es una proteína presente en granos como trigo, cebada y centeno. En algunas personas puede causar:

- **Sensibilidad al gluten (malestar digestivo).**
- **Enfermedad celíaca, donde el sistema inmune daña el intestino.**

Estudios muestran que **el gluten también puede afectar la salud tiroidea, al generar inflamación crónica** en personas susceptibles.

# ¿Cómo puede mejorar mi salud al eliminar el gluten?



Una dieta libre de gluten **puede mejorar notablemente la salud.**

**En mi experiencia personal, tras 2 años sin gluten, vi grandes cambios:**

- Mejoría en síndrome de ovarios poliquísticos e infertilidad.
- Piel más sana y equilibrio hormonal.
- Cero inflamación en mi día a día.

**Eliminar el gluten no es para todos,**  
pero puede ser transformador para quienes son sensibles a él.

### 3. ELIMINA LOS LÁCTEOS



Los lácteos provienen de la leche de vaca, oveja, cabra o búfalo, y sus derivados son la leche, queso, yogur, mantequilla y cremas.

**Algunas personas presentan intolerancia a la lactosa**, es decir, dificultad para digerir el azúcar de la leche. Esto genera síntomas como:

- Dolor abdominal
- Hinchazón
- Gases
- Diarrea

# ¿Qué cambios puedo notar si de de consumir lácteos?

- La caseína y la lactosa provocan inflamación, mala digestión, pesadez y favorecer enfermedades autoinmunes al dejar de consumirlo estarás previniendo este tipo de síntomas y enfermedades.
- El acné mejora hasta en un 90% al eliminar los lácteos.

**Como experiencia personal:** yo sufría de acné en la barbilla, relacionado con la resistencia a la insulina. Al dejar los lácteos, mi piel mejoró notablemente. Incluso hoy, si consumo aunque sea un poco, noto un barrito al día siguiente.

**Por eso, cada vez confirmo que los lácteos son para los bebés o los terneros... no para los adultos.**



# ¡GRACIAS POR LEER!

y espero que esta  
información sea el paso para  
dar un cambio en tu vida

 @saludconaleja

 Alejandra Giraldo

