

BONO EXCLUSIVO N° 2

COMBUSTIBLE MASCULINO

Guía de alimentación para energía y circulación



Complemento de El Secreto Africano

Uso personal · No incluye diagnóstico ni tratamiento médico

COMBUSTIBLE MASCULINO

El entrenamiento del piso pélvico funciona mejor cuando el cuerpo tiene los nutrientes que necesita para la circulación, la energía y la producción hormonal natural. Esta guía no es una dieta estricta — es una lista de prioridades simples, respaldadas por evidencia nutricional, que podés ir sumando a tu alimentación actual sin necesidad de contar calorías.

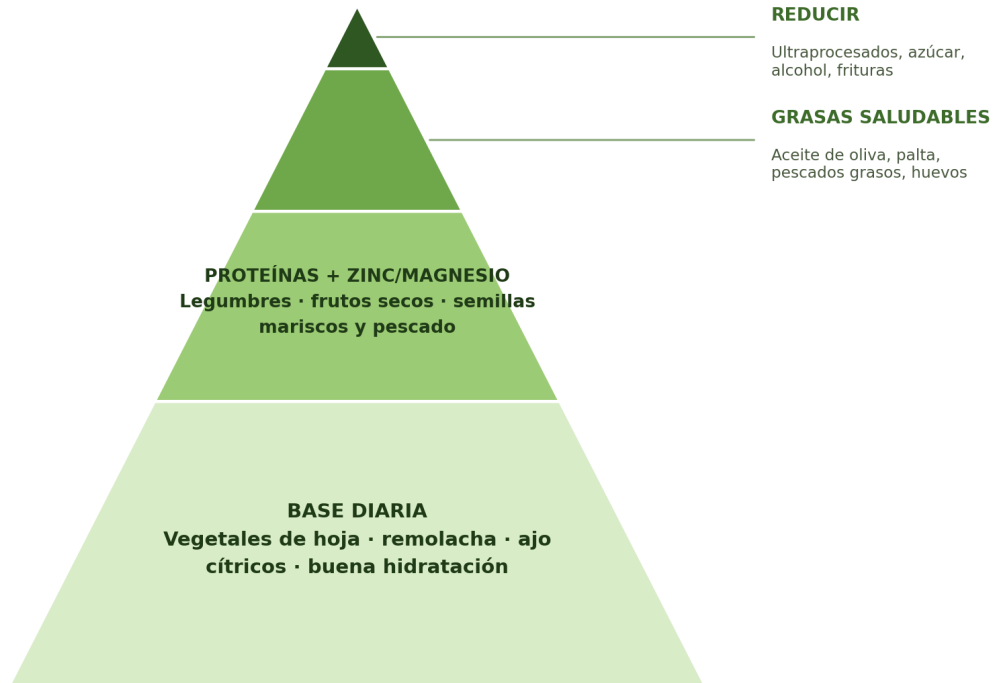
Esta guía es informativa y no reemplaza una consulta con un nutricionista o médico, especialmente si tenés diabetes, hipertensión, enfermedad renal o estás bajo tratamiento médico. Si tomás medicación para la presión arterial, consultá antes de aumentar mucho el consumo de alimentos ricos en nitratos.

La pirámide de prioridades

En vez de una lista larga de "alimentos prohibidos", esta guía organiza todo en 4 niveles de prioridad, de lo que conviene comer todos los días a lo que conviene reducir.

PIRÁMIDE DE PRIORIDADES

Combustible Masculino

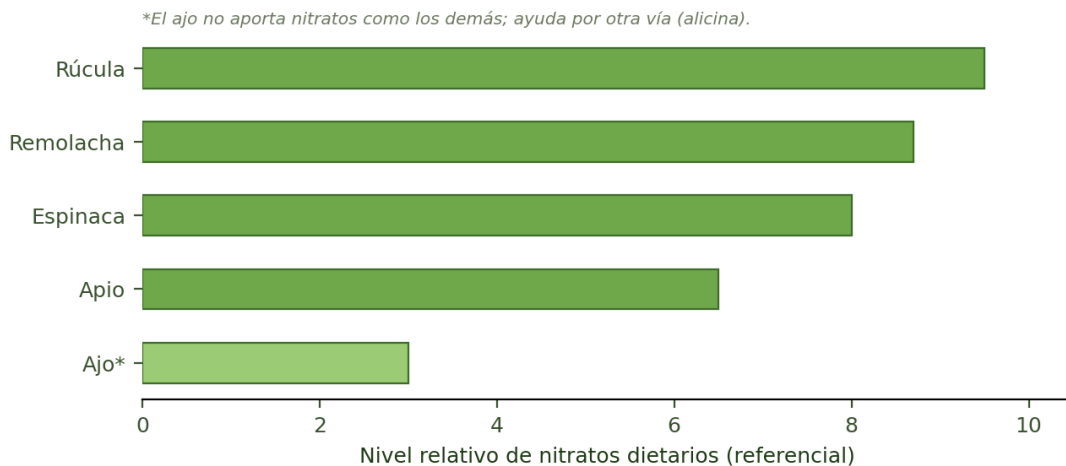


Los 4 grupos prioritarios, en detalle

1. Alimentos que favorecen la circulación

La erección depende directamente del flujo sanguíneo. El mecanismo es el siguiente: ciertos vegetales contienen nitratos dietarios que el cuerpo convierte en óxido nítrico, la misma molécula que hace que los vasos sanguíneos se relajen y dejen pasar más sangre. Esto no es una teoría marginal — es el mismo mecanismo que estudia la ciencia del deporte para mejorar el rendimiento físico, y que la nutrición cardiovascular usa para ayudar a bajar la presión arterial.

- Remolacha (betarraga/betabel) — cruda, cocida o en jugo. Es uno de los alimentos más estudiados en este sentido.
- Rúcula — entre las verduras de hoja, es una de las que más nitratos dietarios concentra.
- Vegetales de hoja verde oscura: espinaca, acelga.
- Apio.
- Ajo y cebolla, idealmente crudos o poco cocidos — ayudan por una vía distinta (compuestos sulfurados como la alicina), no por nitratos.
- Cítricos (naranja, pomelo) por su aporte de vitamina C, que ayuda a la elasticidad de los vasos sanguíneos.



2. Alimentos ricos en zinc y magnesio

El zinc y el magnesio participan en la producción natural de testosterona. La relación está bien documentada en sentido "de corrección": cuando hay una deficiencia real de zinc, la testosterona puede bajar de forma notable, y revertir esa deficiencia (con alimentación, no necesariamente con suplementos) ayuda a normalizar los niveles. Si tu alimentación ya tiene suficiente zinc y magnesio, sumar más no "sobrecarga" el sistema más allá de lo normal — el beneficio real está en no tener un déficit, no en maximizar.

- Semillas de calabaza y de girasol — entre las fuentes vegetales más concentradas de zinc.
- Frutos secos: almendras, nueces, castañas de cajú (anacardo) — buena fuente de magnesio.
- Legumbres: lentejas, garbanzos, porotos negros.
- Mariscos y pescados (si están disponibles y son de tu agrado): mejillones, sardinas — los mariscos están entre las fuentes más concentradas de zinc en general.
- Cacao puro o chocolate amargo (70% o más) en porciones pequeñas — aporta magnesio.

3. Grasas saludables (para producción hormonal)

El cuerpo necesita grasa de calidad para producir hormonas esteroideas, incluida la testosterona. No se trata de comer "menos grasa", sino de elegir mejor el tipo de grasa.

- Aceite de oliva extra virgen como grasa principal para cocinar y aderezar.
- Palta (aguacate) — entera, en ensaladas o como reemplazo de otras grasas.
- Pescados grasos: salmón, atún, caballa (si están disponibles), 2-3 veces por semana.
- Huevos enteros — buena fuente de colina y grasas útiles para hormonas.

4. Lo que conviene reducir

No hace falta eliminar nada de forma radical, pero reducir estos puntos potencia todo lo anterior:

- Azúcar y harinas refinadas en exceso (afectan la circulación a largo plazo).
- Alcohol en exceso — además de afectar el sueño, reduce el rendimiento físico general y es uno de los factores que más empeora el descanso nocturno (ver Bono 3).
- Ultraprocesados y frituras frecuentes.
- Exceso de sodio — el exceso de sal favorece la retención de líquido, lo cual también puede empeorar las idas al baño de madrugada.
- Exceso de cafeína después del mediodía (puede afectar el sueño de la noche, clave para la recuperación hormonal).

Hidratación

La sangre necesita estar bien hidratada para circular con eficiencia. Una referencia simple: tomar agua suficiente como para que la orina se mantenga de color claro durante el día. Repartí la ingesta a lo largo del día — concentré la mayor parte en la mañana y la tarde, y bajé el ritmo en las 2-3 horas antes de dormir (más detalles en el Bono 3, "Noches Enteras").

Plan de comidas — una semana completa

Usá esta tabla como guía de variedad, no como receta exacta. Podés repetir o intercambiar opciones según lo que tengas disponible.

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lun	Huevos + palta + café	Pollo + ensalada verde + lentejas	Pescado + remolacha + brócoli
Mar	Yogur + nueces + fruta	Carne magra + arroz integral + espinaca	Tortilla de huevo + ensalada + ajo
Mié	Avena + semillas + cítrico	Garbanzos + rúcula + aceite de oliva	Pollo + zapallo + acelga
Jue	Huevos + tomate + café	Pescado + quinoa + vegetales salteados	Ensalada de atún + palta
Vie	Yogur + cacao amargo + fruta	Carne + porotos negros + ensalada	Sopa de vegetales + huevo duro
Sáb	Tostada integral + palta + huevo	Pollo + remolacha + arroz integral	Pescado + espárragos + ajo
Dom	Panqueques de avena + fruta	Asado/parrilla magra + ensalada grande	Crema de vegetales + semillas

Lista de compras rápida

- Vegetales: remolacha, rúcula, espinaca, apio, ajo, cebolla.
- Frutos secos y semillas: almendras, nueces, semillas de calabaza y girasol.
- Proteínas: huevos, pescado, mariscos (si disponibles), legumbres variadas.
- Grasas: aceite de oliva extra virgen, paltas.
- Extras: chocolate amargo 70%+, cítricos de estación, yogur natural.

Preguntas frecuentes

¿Necesito tomar suplementos de zinc o magnesio?

En la mayoría de los casos, no. La evidencia muestra que suplementar cuando ya hay niveles adecuados no aporta un beneficio extra — el beneficio real aparece cuando se corrige una deficiencia. Priorizá los alimentos de esta guía; si sospechás una deficiencia real, hacéte lo ver con un médico antes de suplementar.

¿El jugo de remolacha reemplaza a la remolacha entera?

Ambos aportan nitratos. La remolacha entera suma además fibra, así que es preferible como base diaria; el jugo puede ser un extra puntual.

¿Puedo tomar alcohol alguna vez?

Esta guía no pide abstinencia total, sino moderación, especialmente en las horas previas a dormir. El consumo excesivo y frecuente es lo que más perjudica la circulación y el sueño.

Este material es informativo y no constituye asesoramiento nutricional ni médico personalizado.