



COMIENDO SEGÚN TU TIPO DE SANGRE-A

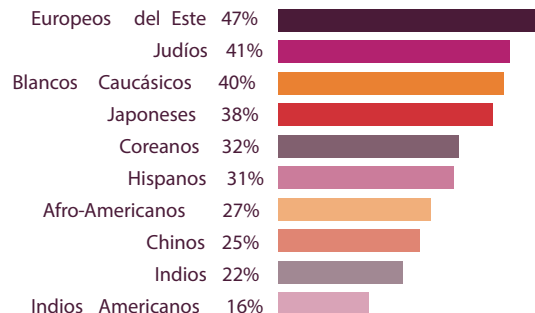
Se cree que algunos tipos de sangre afectan al sistema digestivo, a la manera de hacer ejercicio y tu susceptibilidad a diversas enfermedades.

AGRARIO

- Cooperativo
- Sensible
- Metódico
- Estable
- Cultivador



El Tipo de Sangre A evolucionó con los principios de la agricultura.



FORTALEZAS	DEBILIDADES	RIESGOS DE SALUD	PERFIL DIETÉTICO	PARA PERDER PESO	SUPLEMENTOS	EJERCICIO
<p>Se adapta muy bien a los cambios en la dieta y medio ambiente</p> <p>Muy poca necesidad de alimentos de origen animal</p> <p>Su sistema inmunológico conserva y metaboliza los nutrientes más fácilmente</p>	<p>Tracto digestivo sensible</p> <p>Sistema inmunológico vulnerable, abierto a invasiones de microbios</p>	<p>Enfermedades cardíacas</p> <p>Cáncer</p> <p>Anemia</p> <p>Desórdenes en el hígado y vesícula biliar</p> <p>Diabetes tipo 1</p>	<p>Vegano clásico/vegetariano</p> <p>Vegetales</p> <p>Tofu</p> <p>Mariscos</p> <p>Granos</p> <p>frijoles</p> <p>Legumbres</p> <p>Frutas</p>	<p>Reducir:</p> <p>Carne</p> <p>Lácteos</p> <p>Frijoles rojos grandes</p> <p>Frijoles blancos</p> <p>Trigo</p> <p>Incrementar:</p> <p>Aceite vegetal</p> <p>Alimentos de soja</p> <p>Vegetales</p> <p>Piña</p>	<p>Vitamina B-12 para los veganos</p> <p>Acido fólico</p> <p>Vitamina C</p> <p>Vitamina E</p> <p>Espino</p> <p>Equinacea</p>	<p>Ejercicios relajantes y que centren como yoga o tai chi</p>

Adaptado de *Eat Right for Your Type: The Individualized Diet Solution to Staying Healthy, Living Longer & Achieving Your Ideal Weight*

por Peter D'Adamo