

# Guia de Alimentos Ricos en Cisteina

El aminoacido clave para producir glutacion

## Por que la cisteina es el factor limitante

Tu cuerpo fabrica glutacion combinando tres aminoacidos: glutamato, glicina y cisteina. Los dos primeros son abundantes. La cisteina es el cuello de botella. Sin suficiente cisteina biodisponible, la produccion de glutacion se detiene.

## Top 10 fuentes de cisteina

#	Alimento	Cisteina/100g	Bonus
1	Proteina de suero no desnaturalizada	~2.5 g (cistina)	Maxima biodisponibilidad
2	Semillas de girasol	~450 mg	Vitamina E + selenio
3	Pollo / Pavo	~300 mg	Proteina completa
4	Huevos (especialmente yema)	~140-160 mg/huevo	Versatil, economico
5	Ajo	~65 mg + alicina	Activa enzimas GSH
6	Brocoli / Cruciferas	~30 mg + sulforafano	Activa via Nrf2
7	Yogur griego / Kefir	~120 mg	Probioticos
8	Lentejas / Garbanzos	~160 mg (cocidos)	Fuente vegetal
9	Nueces de Brasil	~100 mg + selenio	2-3 al dia = selenio
10	Cebolla	~25 mg + quercetina	Compuestos sulfurados

## Consejos de coccion para preservar la cisteina

La cisteina es sensible al calor excesivo. Para maximizar su biodisponibilidad:

Prefiere cocciones suaves: vapor, salteado breve, horno a temperatura moderada.

No sobrecocines las verduras cruciferas (al dente es mejor).

Consume ajo crudo o anadelo al final de la coccion.

Los huevos pasados por agua preservan mejor la cisteina que los muy hechos.

La proteina de suero NO debe mezclarse con liquidos calientes.

Una dieta variada y rica en estos alimentos apoya la produccion natural de glutacion. Si necesitas un aporte extra (edad, estres, enfermedad), los precursores clinicamente probados pueden complementar lo que la dieta inicia.