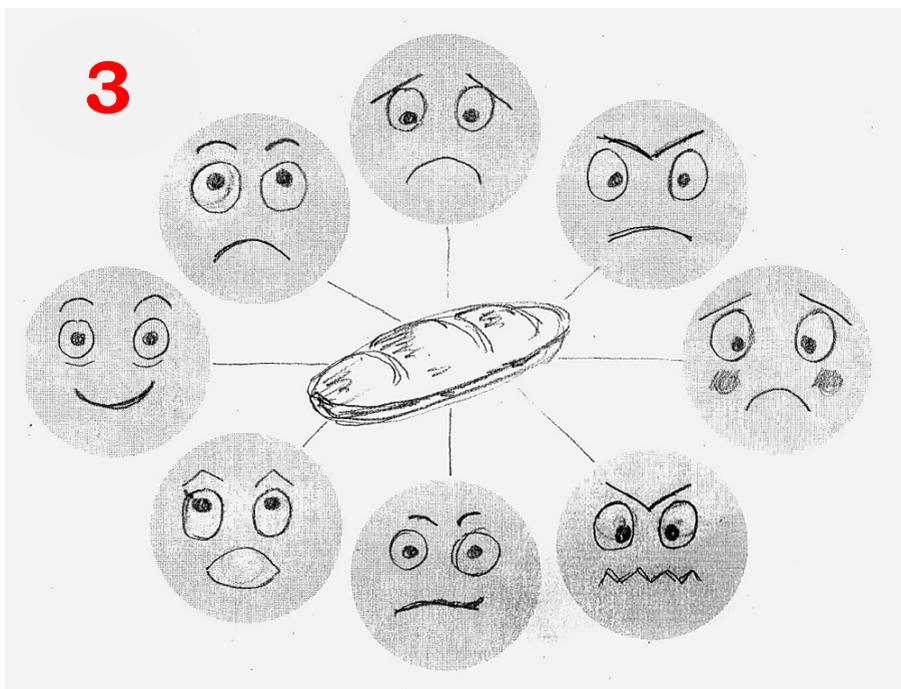




# NUTRICIÓN Y SALUD



## ALIMENTACIÓN PARA MANTENER BUENA SALUD

Javier Iraola

Título: "ALIMENTACIÓN PARA MANTENER SALUD "

Colección: Nutrición y Salud

Autor: Javier Iraola Galarraga

Contacto: [javieriraola@msn.com](mailto:javieriraola@msn.com)

Edición: Valencia, 2019

Reservados todos los derechos. Autorización para reproducción total o parcial citando la fuente.

**¿PREPARADA PARA HABLAR DE ALIMENTACIÓN EN SERIO?**

**SECCIÓN PRIMERA.**

**VINCULACIONES ENTE SALUD Y ALIMENTOS QUE HAN SIDO CONTRASTADAS MEDIANTE ESTUDIOS E INVESTIGACIONES DIVERSAS (SOLAMENTE CONCLUSIONES)**

**SECCIÓN SEGUNDA**

**RAZONES DETALLADAS PARA ALEJARSE DE PRODUCTOS DE «TODA LA VIDA» PARA DAR ENTRADA A OTROS NUEVOS**

**PROPUESTA FINAL PARA UN CAMBIO RADICAL**



## ¿PREPARADA PARA HABLAR DE ALIMENTACIÓN?

La pregunta no está planteada con el ánimo de determinar si usted posee, en general, conocimientos técnicos precisos y necesarios para hablar con propiedad y con argumentos sobre alimentación y sobre nutrición. No.

Aveline Kushi —que era la mujer de Miko Kushi, un hombre de gran relevancia e influencia en el ámbito de la alimentación macrobiótica y energética—, escribió un excelente libro titulado «La Cocina de Aveline» en el cual desde la sencillez de los fogones decía que hay cuatro reglas a tener en cuenta en la cuestión de la alimentación personal.

La primera regla explica cómo cada persona es responsable de adquirir los conocimientos que precisa, en cada momento, para tomar las decisiones más adecuadas y correctas sobre su alimentación personal.

La segunda expresa que, una vez adquiridos los conocimientos precisos, cada persona tendrá que ensayar y experimentar con ellos, es decir que deberá ponerlos en práctica para que su conocimiento teórico adquiera sentido y realidad.

La tercera regla propugna la necesidad de que la persona permanezca muy atenta a la observación de los efectos de esa experimentación y de esa práctica en su cuerpo, en su mente, en sus emociones y en su espíritu.

La cuarta finalmente justifica cómo, una vez que se ha experimentado y se han observado los efectos de los alimentos, la persona ya dispondrá de la información adecuada para tomar libremente sus decisiones en materia de alimentación (y, en general, en todas las áreas de la vida). Si toma las

decisiones con libertad, resistirá los efectos de un cambio tan fantástico.

Cambiar el modelo personal de alimentación –siempre que sea conveniente o necesario- es una tarea de tal envergadura que requiere un gran esfuerzo y una gran energía. Hasta tal punto que, si la persona no está preparada y lista para aceptar dicho cambio, será una pérdida de tiempo tratar de convencerla para que lo haga, y lo mejor será ni tan siquiera intentarlo. Estar preparada significa que la persona ha comprendido que el estado de su condición personal no es el adecuado para desarrollar una vida plena o para cumplir con objetivos personales, ha comprendido que su alimentación es en buena medida la causante de tal estado o condición, y ha comprendido finalmente que un cambio de alimentación le ayudará a restablecer sus equilibrios internos básicos.

Lo corriente es que nos alimentemos dominados por la comodidad, por la tradición, por los sentidos, por la falta de tiempo, por la escasez de conocimientos, tanto en materia de nutrición como de cocina, y por el efecto de la publicidad televisiva. Desmontar todo ese tinglado requiere de un profundo convencimiento personal.

### **¿SE ENCUENTRA EN RIESGO POTENCIAL DE PERDER SU BUEN ESTADO DE SALUD POR CAUSA DE SU ALIMENTACIÓN?**

Mantener un buen estado personal general de salud es una actividad consciente e inteligente que dependerá en buena parte de su propia persona. Por lo tanto, su adecuada gestión le permitirá disfrutar de un buen estado, lo que repercutirá también en su entorno familiar y social.

Si está usted interesada en conocer el posible riesgo que tiene de perder un bien tan valioso y apreciado –posiblemente

el más valioso de todos los bienes—, compare su situación personal con la que se describe en los apartados siguientes, y conocerá si vive en condiciones de comprometer o no su buen estado de salud actual.

Evalúe su situación con sinceridad.

COMPRUEBE SI SUS COSTUMBRES DE VIDA SON SIMILARES O PARECIDAS A LAS QUE SE EXPONEN A CONTINUACIÓN:

Toma demasiado el sol.

Lleva una vida sexual excesivamente activa.

Lleva una vida nocturna excesivamente activa.

Su nivel de estrés o tensión diaria es, con frecuencia, alto.

Su vida es más bien sedentaria que activa.

O, por el contrario, realiza excesivo ejercicio físico.

Es frecuente que utilice estimulantes y tranquilizantes.

Hace ayunos con una cierta frecuencia, sin control.

Bebe alcohol con frecuencia.

Fuma habitualmente.

Ve la televisión hasta un momento antes de ir a la cama.

Respira de forma rutinaria, siendo habitual que no ponga atención en ninguna de sus respiraciones.

COMPARE SI SUS HÁBITOS PARA COMER SON PARECIDOS O SIMILARES A LAS QUE SE EXPONEN:

Mastica muy poco los alimentos y come muy rápido.

Aprovecha el momento de la comida para hacer también otras actividades (como: leer, televisión, charlar, teléfono, etcétera),

Habitualmente no cocina ni en la comida ni en la cena.

Es frecuente que haga la digestión en la cama o durmiendo (siestas largas, cenar tarde).

No mantiene horas fijas para las comidas básicas diarias.

Es frecuente que coma estando de pié.

No guarda una postura adecuada (espalda recta y bien apoyada) cuando se sienta en la mesa.

**COMPARE SI SUS COSTUMBRES PARA COMER Y PARA PREPARAR LOS ALIMENTOS SE PARECEN A LOS QUE SE EXPONEN:**

Toma con frecuencia alimentos crudos: ensaladas y frutas

Toma con frecuencia alimentos fríos para comer.

Habitualmente termina con postre las comidas (y café).

Frecuentemente usa para cocinar productos congelados.

Frecuentemente come alimentos precocinados.

Toma normalmente alimentos no ecológicos, y que están tratados con químicas, conservantes, edulcorantes, etcétera.

Con frecuencia come con exceso.

Toma muchos bocadillos y/o hamburguesas.

Habitualmente come cereales refinados (especialmente el arroz blanco) o bien en copos, pastas o en galletas.

Utiliza con frecuencia el microondas.

En su dieta habitual emplea y consume: huevos, carnes, pescados, quesos secos y curados, aves, alimentos horneados, pizzas, bocadillos, condimentos salados, sal refinada cruda, café y estimulantes, embutidos, picante, fritos, barbacoas.

En su dieta habitual emplea y consume: azúcares, chocolates, pasteles, edulcorantes, pan, bollería industrial, galletas, bebidas alcohólicas, bebidas frías, bebidas azucaradas y gaseosas, patatas, salsas, mayonesas, patatas fritas, tomates, pimientos, leches, yogures, quesos blandos, vinagre, alimentos crudos.

Casi con toda seguridad que habrá contestado afirmativamente a una buena parte de las frases anteriores. Es lógico y natural, puesto que la alimentación que se sigue en la sociedad actual nos obliga a practicar con todos y cada uno de los hábitos expuestos ¿Qué implicaciones tiene para el ser humano una realidad como esta? ¿Qué efectos puede causar en las personas esta forma de comer?

En el caso de que su perfil individual se asemeje al descrito, es usted una persona con un alto riesgo de perder su buen estado actual de salud ¿Por qué? **Se sabe, está demostrado, no hay ninguna duda**, de que la conjunción de las costumbres y hábitos reseñados conducen a la formación de un estado de la salud personal y del organismo que, con el tiempo, se caracteriza por:

La acidificación paulatina de la sangre.

La acumulación de toxinas en los órganos claves.

La desmineralización del organismo.

La acumulación de grasa en el cuerpo.

La acumulación de mucosidades en el aparato respiratorio.

La pérdida progresiva del fuego y la fuerza digestiva.

La mala metabolización de los alimentos.

La pérdida de la flora intestinal.

La progresiva debilidad inmunológica.

La pérdida progresiva de la energía personal.

La obesidad o el exceso de peso.

La tensión y el estrés.

Lo malo es que, los estados anteriores generarán toda una gran variedad y diversidad de manifestaciones en el ser humano, las cuales tendrán repercusión en la calidad de su vida diaria, complicando su vida y creando, a menudo, infelicidad, preocupación e insatisfacción. Entre esas manifestaciones se destacan por ejemplo: los miedos, la tristeza, la rigidez, la intransigencia, la pérdida de la autoestima, la irritabilidad, la amargura, la culpabilidad, la apatía, las obsesiones, el insomnio, el envejecimiento prematuro y un largo etcétera.

En numerosas ocasiones, las personas tratan de encontrar la justificación y la explicación para comprender muchos de sus estados personales en vano. Esto es porque olvidan revisar sus hábitos y su modelo de alimentación, siendo ahí, posiblemente, donde podrían encontrar muchas de las respuestas que buscan.

Pero lo peor de la cuestión es que, con el paso del tiempo, los problemas se irán incrementando y los desajustes se irán acumulando hasta desarrollar enfermedades, como respuesta del organismo que ya no tiene capacidad de acumulación. Y eso es ya un asunto más serio.

Desde luego que no tengo intención de amargarle su próxima comida, ni deseo que usted se «fastidie» y se sacrifique de una forma permanente y cotidiana para nada. Por ello, y para que pueda tener una visión más motivada de la actividad que se le propone, le pido que ponga atención en las líneas siguientes, para observar los probables beneficios que puede obtener sobre su salud, sobre su conducta y sobre sus pensamientos, con la práctica de una alimentación adecuada.

- Un organismo fuerte, energético y vigoroso
- Una gran regularidad intestinal
- La posibilidad de recuperación de una enfermedad
- Un cuerpo esbelto y más joven que la edad real
- Un sueño diario relajado y profundo
- Una mente equilibrada, lúcida y clara
- Un nivel de conciencia cada vez más elevado
- Alegría permanente
- Un carácter apacible y pacífico
- Una gran compasión y comprensión de todo
- Un profundo sentido de la justicia
- Un gran aprecio por la vida

## **LOS GRAVES PROBLEMAS CAUSADOS POR EL MODELO ACTUAL DE ALIMENTACION REQUIEREN FORMULAR UNA PROPUESTA DE CAMBIO RADICAL**

La tendencia seguida por el modelo de alimentación especialmente en los últimos cincuenta años, ha sido tan negativa para la salud de la humanidad que los cambios que

se deben adoptar para intentar restablecer el buen sentido nutricional tendrán que ser radicales, y llegarán a alcanzar a una enorme cantidad y variedad de alimentos. Es decir que no bastarán cambios pequeños ni tampoco cambios transitorios. Si se quiere un efecto radical permanente hay que plantear un cambio radical permanente.

Pero curiosamente esa decisión de cambio radical tiene que ser tomada, generalmente, en un contexto personal de la salud en el que aparentemente todavía no ocurre nada malo, siendo esa posiblemente una de sus mayores dificultades a priori.

Ocurre que los efectos de un modelo de alimentación se desarrollan en el tiempo, y durante muchos años la capacidad de acumulación del organismo oculta la realidad de que se está produciendo una degeneración progresiva del organismo. Desde luego que el cuerpo irá dando avisos de que se está produciendo esa acumulación, pero el ser humano, muy en especial en ciertas etapas de su vida, no concederá demasiada importancia y significación a esos avisos.

Ocurre también que, a la capacidad de acumulación del cuerpo, hay que añadir las características de la constitución personal propia como un factor que potencia o que reduce la capacidad teórica de acumular. La constitución personal se trata de un factor hereditario que no es apenas influenciado, y cada persona debe tener muy presente su tipo de constitución a la hora de enjuiciar y de valorar su riesgo para perder la salud. Las constituciones que son muy fuertes, por ejemplo, tienen el inconveniente de que acumulan mucho y de que pueden «explotar» súbitamente. Por el contrario, las constituciones muy frágiles enseguida «se quejan» y expresan los desajustes.

## EL ALCANCE DE UN CAMBIO RADICAL

¿Cómo de radical tendrá que ser el cambio aceptable y válido para recuperar el terreno perdido? Para poder hacer una evaluación de ello, se le propone leer, **como ejemplo**, el detalle de la dieta que en su momento tuvo que ser formulada por la Organización Macrobiótica y Energética en Estado Unidos, a requerimiento del Departamento Estatal de Sanidad. En ella se recoge, quizás inclusive con excesivo detalle, hasta **21** directrices de nutrición y alimentación que deben aplicar las personas que actualmente gozan de un estado de salud bueno para mantenerlo.

No se le pide que estudie y se posicione con relación a la lista, sino simplemente que le dé un vistazo con curiosidad como orientación del trabajo a realizar en el futuro y, también, como toma de contacto para poder evaluar el esfuerzo que le espera, en el caso de que se incline por adoptar nuevas directrices de alimentación.

1. Evitar los alimentos de energía yang extrema, como carne de vaca, cerdo, cordero, pollo, pavo, huevos, queso salado, otras carnes, aves de corral y lácteos pesados.
2. Evitar los alimentos y bebidas de energía yin extrema, como azúcar, chocolate, miel de abeja, dulces concentrados, leche, manteca, crema, helados, yogur y otros lácteos livianos, arroz blanco, harina blanca y otros cereales pulidos y refinados, excesos de frutas y de jugos, alimentos de origen tropical como tomate, patata y pimiento morrón, hierbas y especiales, café, té negro y otros estimulantes, alcohol, fármacos y medicamentos.
3. Evitar todos los alimentos quimicalizados, irradiados y de ingeniería genética así como otros producidos y tratados artificialmente. En todo lo posible consumir alimentos

orgánicos, en especial granos, verduras, legumbres y sus subproductos, frutas, aceites y condimentos.

4. Evitar o limitar los alimentos y bebidas congelados o aquellos que se sirven con hielo.
5. Evitar o limitar los alimentos cocinados con electricidad o con microondas. En lo posible, cocinar con gas o fuego de leña u otro combustible natural.
6. Comer en todo lo posible productos integrales. El cincuenta o sesenta por ciento del consumo diario, por peso, deberíaser de cereales integrales. Para sazonar usar una pizca de sal marina por taza de grano crudo. Ocasionalmente, se puede usar otros cereales como trigo entero, quinoa, mijo, centeno, maíz, avena y trigo sarraceno. También, se pueden comer 2 o 3 veces por semana pastas con harinas integrales como udón, espaguetis integrales, soba o tallarines. También 2 o 3 veces por semana se pueden tomar bizcochos u otros horneados, en especial pan, sin levadura, de trigo o de centeno. Ocasionalmente se puede comer seitán, avena arrollada, cuscús, galletas de arroz y otros productos de granos como parte de la porción de cereales.
7. Se recomienda tomar, cada día, una o dos porciones de sopa constituyendo un 5 o 10 por ciento de la dieta. Cocida con alga wakame y verduras de tierra como zanahoria y cebolla, condimentadas con miso, shoyu o sal marina. De vez en cuando se pueden tomar, también, sopas de granos, de legumbres, de verduras y otras.
8. Un 25 o 30 por ciento de la comida diaria deben ser verduras, cocidas de diversas maneras. A poder ser combinar verduras verdes de hojas como brócoli, col y col rizada, con verduras redondas como zapallo de otoño e

invierno, repollo y cebolla, y con verduras de raíz como zanahoria, daikón y bardana. En general preparar lo siguiente, aunque según las condiciones de las personas, las cantidades la frecuencia serán variables:

Verduras al estilo nishime (cocina prolongada): 2 o 3 veces por semana.

Plato da azuki, zapallo y alga kombu; 2 veces por semana.

Daikón seco: 1 taza una vez por semana.

Zanahoria y sus hojas o daikón y sus hojas: 1 por semana.

Ensalada escaldada: 3 a 5 veces por semana.

Ensalada cruda: 1 ó 2 veces semana.

Ensalada prensada: 3 a 5 veces por semana.

Verduras y hojas al vapor: 5 a 7 veces por semana.

Verduras salteadas: 2 o 3 veces por semana.

Verduras al estilo kimpira (cortadas en palillos): 1 o 2 veces por semana.

Tofu seco o fresco, tempeh o seitán con verduras: dos veces por semana.

9. Un 5 por ciento de la ingestión diaria puede consistir de legumbres, tales como azuki, lenteja, garbanzo, alubia blanca o soja negra. Por lo general se cocinan junto con alga kombu u otras algas marinas o zanahoria y cebolla.
10. Un 5 por ciento de la ingestión diaria debe de ser de algas marinas, incluyendo wakame y kombu, diariamente, cuando se cocinan cereales, en sopas o bien en otros platos regulares. También se puede tomar diariamente una hoja o media de nori tostada. Dos veces por semana puede ser

preparado un pequeño plato secundario de hiziki o arame. Todas las demás algas son optativas.

11. Deben ponerse sobre la mesa los condimentos para usar en pequeña cantidad si se desea. Los de uso regular incluyen el gomasio (por lo general preparado en la proporción de 1 parte de sal por 16 semillas de sésamo), el polvo de kombu wakame, la umeboshi y el tekka. Estos condimentos pueden usarse todos los días en cereales y verduras, pero, la cantidad debe de ser moderada para adaptarse al gusto y apetito individual (cerca de una cucharada por día).
12. Para ayudar a la digestión deberían de comerse diariamente pickles caseros preparados en una variedad de formas y en pequeña cantidad (una cucharada total)
13. Para los que desean alimento animal, el pescado de carne blanca puede comerse una vez cada 7 o 10 días, pero, en poca cantidad. Por lo general debe de cocinarse cocido al vapor, hervido o escaldado y decorarse con daikón o jengibre rallado y si se desea, ocasionalmente, puede cocinarse asado o al horno. Limitar el atún, salmón, camarones y otros de carne azulada o roja, así como los mariscos y crustáceos a solo una o dos veces por mes.
14. Dos o tres veces por semana puede disfrutarse de alguna fruta de clima templado, incluyendo la manzana, pera, damasco, bayas y melón. Puede comerse frescas en la estación, secas o cocidas. Evitar en todo lo posible las frutas tropicales. Tomar ocasionalmente, zumos y jugos.
15. Para satisfacer el antojo por lo dulce, emplear todos los días las verduras dulces en la cocina, beber la bebida de verduras dulces y el preparado de verduras dulces. Con regularidad se puede comer los bollos de arroz, sushi u

otros bocadillos preparados con cereales. De manera ocasional, se pueden disfrutar las galletas de arroz, el maíz inflado y otros bocadillos secos u horneados, pero, pueden causar estreñimiento y, por ello, no hay que tomar demasiados. Para uso ocasional puede tomarse una pequeña cantidad de amasake, miel de arroz y malta de cebada. Varias veces por semana se pueden disfrutar pasteles, galletas y tortas al horno, siempre preparados con ingredientes naturales. Evitar demasiadas cosas al horno pues provocan mucosidad, estreñimiento y otros efectos fuertes.

16. Una pequeña cantidad de nueces y semillas puede tomarse (una taza pequeña por semana) saltadas o ligeramente escaldadas y sin sal. Seleccionar entre las menos grasas y aceitosas como las almendras, el maní, la nuez europea. Evitar las nueces tropicales. Pueden usarse semillas de sésamo, de girasol, de calabaza, ya que son menos aceitosas y grasas que las nueces. Ocasionalmente se pueden tomar una pequeña cantidad de mantequilla de nueces o semillas, pero moderadamente.
17. Los condimentos de uso regular incluyen la sal marina sin refinar, el shoyu y el miso. Para la sopa de miso diaria usar el miso de cebada, de arroz integral o hachio que hayan sido añejados dos o tres años y no pasteurizados. Ocasionalmente pueden usarse miso blanco y otros de añejamiento más rápido en salsas, aderezos o platos especiales. El jengibre, el vinagre de umeboshi, el vinagre de arroz integral, el tamari (shoyu sin trigo), la cáscara de limón o naranja y otros, pueden usarse ocasionalmente, así como el mirín (un vino dulce de cocina).
18. Como bebida principal beber té bancha u otros té tradicionales. El té de cebada de arroz integral y otros no

aromáticos y no estimulantes también pueden tomarse regularmente. Utilizar agua de buena calidad filtrada, de manantial o de pozo profundo, evitando el agua corriente quimicalizada, destilada o mineral. Tomar 2 o 3 tazas por semana de jugo fresco de zanahoria u otro jugo de verduras. Varias veces por semana puede tomarse el café de cereales, el té verde y otras bebidas “de uso ocasional”. La cerveza, el sake u otras bebidas de “uso infrecuente” pueden tomarse varias veces al mes.

19. Masticar bien, al menos 50 o preferiblemente 100 veces cada bocado.
20. Evitar comer y beber de más.
21. Evitar tomar bocadillos tarde a la noche y acostarse a dormir 3 horas después de haber comido.

### **¿CREE ESTÁR PREPARADA PARA ACOMETER UN CAMBIO DE MODELO RADICAL? ¿CREE LLEGADO SU MOMENTO DE CAMBIO?**

La información contenida en las páginas precedentes hace intuir que el cambio, que se va a sugerir en la parte final como alternativa al modelo vigente de alimentación, va a ser de gran intensidad. Y hay que reconocer que, para que una persona pueda cambiar su modelo de alimentación y pueda introducir nuevas costumbres y nuevos hábitos, tiene que pasar algo muy excepcional. Máxime si se tiene en cuenta que el giro tendrá que ser de ciento ochenta grados con respecto al modo en cómo ha venido haciendo las cosas hasta ese momento.

En efecto, la experiencia demuestra que se cambia el modelo tradicional de alimentación por muy pocas razones. La primera y más contundente suele ser la existencia de una

enfermedad o alteración grave, que puede ser aliviada por medio de la alimentación adecuada y específica. Se trata de una alternativa que, llegado el momento, habrá que tomar con el apoyo adecuado, y requiere tener mucha confianza en el poder de los alimentos para la sanación.

La segunda razón para adoptar un cambio radical es que se tiene una clara percepción de que «algo» en la persona no va bien, y se comprende que los problemas y las manifestaciones que se sienten tienen su origen en la alimentación incorrecta y en hábitos y en costumbres personales que se pueden mejorar mucho. Se desea entonces aprender a manejar conceptos y conocimientos que puedan ayudar a adquirir un mejor estado mental, físico, emocional y espiritual. Lo que la persona pretende, generalmente, en estos casos es «sentirse mejor en todos los aspectos».

La tercera razón se fundamenta en un argumento de contenido más difícil de comprender. Ocurre que la persona es consciente de que su cuerpo material en toda su integridad es la morada de su alma o ser superior, la cual necesita hacer su camino de crecimiento para tomar y desarrollar todos los atributos de su creador. Ocurre entonces que, cuanto más equilibrado se encuentre el cuerpo físico, mental, emocional y espiritual, mejores apoyos encontrará el alma en su camino de crecimiento, y llegará más lejos. La alimentación es uno de los pilares que asegura los equilibrios internos.

Por último, puede haber una gran variedad de razones personales y propias que motivan a realizar un cambio de alimentación. Desde un cambio de imagen personal, pasando por la necesidad de perder peso, de mejorar el rendimiento físico, de evitar intolerancias alimentarias, de evitar alergias, de vivir experiencias diferentes, etcétera. Pero en general estos cambios se ajustan más a dietas concretas que

**SERIE «NUTRICIÓN Y SALUD»**

se hacen durante un tiempo limitado —aunque puede que no sea este el caso de las intolerancias y de las alergias—, y que una vez logrados los objetivos son abandonadas.

Sea por una necesidad, por un proceso de maduración personal o por una motivación específica concreta, una vez decidido el cambio se iniciará todo un proceso enmarcado dentro de unos grandes principios generales.

**PRIMER PRINCIPIO.** En alimentación energética se dice que, cualquiera de las condiciones enumeradas en la página 9, existe porque el organismo se alimenta de una forma determinada y específica, la cual favorece su aparición. Por lo tanto, el punto de partida será que cualquier condición personal —incluida una enfermedad— siempre estará alimentada por un determinado tipo de alimentos.

*El primer paso será, identificar los alimentos que nutren y mantienen la condición que interesa investigar.*

**SEGUNDO PRINCIPIO.** En conexión con el principio anterior, se acepta que cuando se deja de alimentar una condición esta se apagará como un fuego al que no se echa leña, cesando el camino de acumulación. Es posible que no se esté a tiempo de restituir plenamente el estado original, pero por lo menos la situación mejorará en muchos aspectos.

*El segundo paso para cambiar y mejorar será, por lo tanto, evitar los alimentos que ya se han identificado en el primero.*

**TERCER PRINCIPIO.** Aunque haya pasado un tiempo largo, cuando se vuelven a tomar los alimentos que causaban el desajuste, las condiciones reviven y reaparecen así como sus manifestaciones. Ocurre que en el tiempo el organismo es capaz de ir olvidando las manifestaciones y las reacciones de la acumulación, pero cuando se vuelve a los hábitos anteriores se retoma el proceso de la acumulación.

**SERIE «NUTRICIÓN Y SALUD»**

*El tercer paso, necesario para implantar un cambio estable y definitivo, será aceptar y aplicar, con carácter permanente, los hábitos y la práctica de una alimentación energéticamente equilibrada.*

CUARTO PRINCIPIO. Se ayuda al cambio de una condición, de forma complementaria, priorizando alimentos que nutren la condición contraria.

*El cuarto paso será potenciar los alimentos que nutren la condición contraria.*

## **¿POR QUÉ ES PRECISO PROPONER UN CAMBIO DE ALIMENTACIÓN TAN RADICAL? ¿TAN MAL SE ESTÁN HACIENDO LAS COSAS?**

Para entender el alcance de los cambios hay que partir de la base de que las personas estamos manejando, históricamente, de manera equivocada los principios básicos de la nutrición. Hemos aplicado verdades incompletas al respecto, pero es bueno que volvamos a recolocar el tema en su justo punto. Así que puede ser el momento adecuado para repasar los ejes auténticos en los que se deben de basar las prácticas de nutrición.

EL PRIMER EJE DE LA NUTRICIÓN. Nos dice que tenemos que identificar nuestras necesidades nutricionales, y que debemos aprender a conocer en qué alimento o alimentos se encuentran los nutrientes deseados. Pero, de la misma manera, también es nuestra obligación adquirir la información pertinente acerca de los perjuicios o «mochilas» que, como contrapartida, tienen esos alimentos puesto que los tomaremos ambos. Tanto el nutriente deseado como los perjuicios no deseados.

EL SEGUNDO EJE NUTRICIONAL. No basta con saber dónde se encuentran los nutrientes que pueden satisfacer nuestras necesidades y sus inconvenientes. Tan importante como eso será asegurarse de que ese nutriente es absorbido adecuadamente por el organismo. De lo contrario, de nada valdrá tomar algo que será expulsado sin aprovechamiento.

EL TERCER EJE NUTRICIONAL. Una vez que el nutriente ha sido tomado y ha sido absorbido, hay que poner buen cuidado en conocer qué es lo que debemos hacer para no perder o malgastar ese nutriente absorbido.

EL CUARTO EJE NUTRICIONAL. Sencillamente se centra en asegurar que el alimento que se toma sea el más adecuado, tanto para el individuo como para el medio ambiente. Significa que, de las varias opciones que siempre existen para tomar un nutriente, se escoja aquella que por un sinfín de razones es la más inteligente. Para el individuo, porque el alimento elegido tiene las menores «mochilas» posibles. Para la sociedad, porque el alimento elegido es el menos lesivo para el medio ambiente.

A partir de considerar los cuatro principios en su conjunto —y muy especialmente el cuarto—, la perspectiva o visión de los alimentos, en especial de nuestras neveras, cambiará drásticamente. Por una parte, vamos a tener que dar entrada a todo un conjunto de alimentos que, hasta la fecha, eran unos perfectos ignorados, y que muchos son propuestos para sustituir a otros que se dan de baja. Por la otra, vamos a tener que dar salida a productos que son terriblemente habituales y queridos en nuestras dietas diarias.

Lo lógico sería apoyar, tanto en lo que respecta a las entradas nuevas como a las salidas propuestas, con sesudos estudios y argumentaciones a favor o en contra de las

correspondientes proposiciones, pero este no es un trabajo científico con ese objetivo, y por lo tanto quedará a la iniciativa de cada cual la búsqueda o mejora de argumentos para apoyar sus decisiones. Sin embargo está claro que hay que fundamentar de alguna manera la proposición de cambios tan profundos, y con esa finalidad se presentan las dos siguientes secciones.

La primera tratará de dar a conocer las conclusiones, de manera resumida, de numerosos e importantes estudios acerca de la influencia de los alimentos en la salud humana. De esa manera se dispondrá de información contrastada sobre las bondades y las maldades de ciertos alimentos básicos.

La segunda sección, ofrecerá una breve visión de las razones técnicas y prácticas que aconsejan dar de baja o de alta de la dieta diaria a diversos productos esenciales.

## SECCIÓN PRIMERA.

### RELACIONES ENTRE SALUD Y ALIMENTOS, CONTRASTADAS EN INVESTIGACIONES Y ESTUDIOS DIVERSOS.

Para apoyar la proposición de los cambios y directrices que se expondrán en la parte final, lea con detenimiento y paciencia la siguiente relación de conclusiones obtenidas de numerosos y prestigiosos estudios, en relación con el empleo habitual de los alimentos y sus efectos sobre la salud. **Cada párrafo expresa la conclusión de un estudio diferente.**

#### EN RELACIÓN CON EL CÁNCER.

Quedó demostrado que las variantes de las tasas mundiales de cáncer están condicionadas por hábitos dietéticos y factores medio ambientales.

Al duplicar la cantidad de fibra en la dieta clásica se puede reducir muy significativamente el cáncer de mama.

Los cereales integrales protegen contra el cáncer de colon.

La dieta alta en cereal integral y en vegetales reduce el cuarenta por ciento del factor de riesgo de enfermedad.

Existe una relación directa entre la ingesta de grasas y el desarrollo de pólipos en el bajo colon.

Cuantas más verduras crucíferas se tomen, se reduce la probabilidad de desarrollar cáncer de colon.

El exceso de ácidos biliares es cancerígeno, pero ese exceso se reduce en un treinta por ciento con porotos y judías, dejando el nivel adecuado para realizar una correcta digestión de las grasas, y para la prevención del cáncer de intestino grueso.

Para prevenir el cáncer de colon hay que descartar el consumo de carnes rojas.

**SERIE «NUTRICIÓN Y SALUD»**

El consumo de lentejas, de cereales en granos y de verduras verdes reduce la posibilidad de desarrollar cáncer de esófago.

Hay una relación directa entre la leche, la carne, los huevos, las aves y los lácteos con el cáncer de pulmón, el cáncer de colon y el cáncer de mama.

En los enfermos con los diez cánceres más comunes, las terapias radiactivas y la quimioterapia resultan ser poco efectivas, sin que los pacientes muestren mejorías evidentes en tasas de supervivencia.

Una dieta fuerte en soja, en legumbres y en semillas reduce la incidencia del cáncer mamario.

Con una dieta macrobiótica y vegetariana se eliminan dos o tres veces más estrógenos que con la normal. De esa manera se reduce el riesgo de desarrollar el cáncer de mama.

El consumo de leguminosas y de cereales integrales protege contra el cáncer de mama, de útero y de ovarios.

Las algas (y en especial el alga kombu) demuestran una efectiva actividad antitumoral en test realizados en animales.

Las algas tienen un efecto inhibitor sobre la tumogénesis mamaria, y también en la evolución y alcance de su desarrollo.

Una dieta rica en grasas, grasas saturadas y proteínas animales se asocia con el incremento, de dos a tres veces, en el riesgo de desarrollar cáncer de mama.

Los compuestos orgánicos encontrados en los alimentos basados en soja fermentada ofrecen un efecto químico protector general, y en particular sobre el cáncer de mama.

El mijo, el maní y los alimentos ricos en fibras y en almidones bajan la probabilidad para desarrollar cáncer de esófago.

La leucemia mejoraba con la ingestión continuada de cereal integral y de sal marina.

Los alimentos ricos en betacaroteno (zanahoria, lechuga, verduras de hoja oscura, espinaca, brócoli, col, repollo, durazno, damasco, etcétera) reducen la probabilidad de desarrollar cáncer de pulmón.

El tabaco, junto con un alto consumo de grasas, aumenta mucho la posibilidad de desarrollar cáncer de pulmón.

El consumo de cereal en grano, semillas, verduras y nueces reduce la posibilidad de desarrollar linfoma de Hodgkin.

La lactosa, y no la grasa, es la variable dietética clave para el cáncer de ovarios. Los lácteos provocan un bajo nivel de transferasa. Por ello, los yogures y los quesos frescos son perjudiciales para el cáncer de ovarios.

El hongo shiitake inhibe notoriamente el crecimiento de los sarcomas y ayuda a provocar su total regresión.

También el alga kombu inhibe los sarcomas y causa regresión.

El uso habitual de tofu reduce el riesgo de cáncer de estómago.

Del análisis de 265.000 personas durante 13 años, las cuales tomaban sopa de miso con regularidad, se observó que tenían un treinta y tres por ciento menos de probabilidad de cáncer de estómago, y un diecinueve por ciento menos de otros tipos de cáncer. Los que no tomaban sopa de miso tenían, además, un cuarenta y tres por ciento más de enfermedades cardíacas, y un veintinueve por ciento más de ataques al corazón.

Con una dieta macrobiótica estricta se logra tres veces más de supervivencia con respecto al cáncer de páncreas. También se

apreciaron casos de remisión de malignidades avanzadas de diversos tipos de cánceres.

La masticación adecuada reduce el riesgo de padecer cáncer.

El consumo habitual de arroz blanco, de grasas, de aceites y de especias en el sur de la India, se asociaba con un mayor número de casos detectado de cánceres que en el Norte, donde la dieta incluye habitualmente chapati de harina integral y un guiso espeso de lentejas.

En un principio se pensó que había relación entre el alto porcentaje de cáncer estomacal en el Japón y el alto consumo de shoyu. Sin embargo, el estudio realizado expresamente con la finalidad de comprobar esa relación, demostró totalmente lo contrario. El shoyu tiene inclusive efecto anti-cancerígeno para el estómago.

## EN RELACIÓN CON EL CORAZÓN Y LA CIRCULACIÓN

Autopsias hechas a jóvenes americanos en la guerra de Corea revelaron que muchos de ellos tenían lesiones en sus arterias.

Las algas wakame, hiziki y el shiitake reducen el colesterol.

La presión sanguínea se normaliza con dieta macrobiótica y con meditación. Aumenta por el contrario con el café, con el tabaco, con el pescado, con el marisco. Por otra parte, no se puede afirmar que la sal marina tenga probado un efecto de incremento de la tensión arterial.

Los lácteos y los huevos en la dieta suben notoriamente los niveles de grasa y de colesterol. En especial la carne.

El aumento de la presión sanguínea hasta cifras anormales está vinculado con el consumo de sal refinada, de carne, de pescado, de azúcar y de alimentos enlatados.

Se comprobó que, en comparación con los ciudadanos internos del país, los emigrantes japoneses multiplicaban por tres las tasas de incidencia en enfermedades coronarias.

Un colectivo de voluntarios macrobióticos y vegetarianos analizados mostraba corazones y sistemas circulatorios más saludables que los correspondientes a una muestra de atletas entrenados.

El consumo de media taza de porotos diaria redujo el nivel de colesterol del colectivo analizado en un veinte por ciento.

Diez semanas de dieta macrobiótica en enfermos con angina de pecho mejoraron, significativamente, los valores de presión sanguínea, las tasas de colesterol y la distancia recorrida sin cansancio.

En la sociedad moderna actual, la reducción progresiva del consumo de carbohidratos complejos resulta ser el primer factor de incremento de la mortalidad por enfermedad cardíaca.

El jengibre es bueno para el corazón porque inhibe la síntesis de tromboxano, factor primario en el agregado de plaquetas.

Una dieta macrobiótica, el yoga, un buen control del estrés y la meditación resultaron eficaces para lograr mejoras en las arterias de pacientes con enfermedades cardíacas.

Las verduras de hoja verde y las frutas de alto contenido de betacaroteno reducen el riesgo de enfermedad cardíaca.

El aceite de salvado de arroz inhibe la formación de depósitos de colesterol dentro de las arterias.

## EN RELACIÓN CON EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

En África se observó que la dieta habitual de las clases pudientes, las cuales consumían asiduamente productos de

origen europeo, causaba deficiencias inmunológicas. Por el contrario, la dieta de las clases bajas que era rica en carbohidratos complejos y fibra les aportaba una fuerte inmunología.

El sida no se transmite por la saliva debido a que la práctica de una buena masticación mata bacterias y hongos y refuerza la inmunidad.

Los retinoides (de alto contenido en vitamina A) y los caratinoides (de alto contenido en precursores de vitamina A), reducen la pérdida de funciones inmunológicas causadas por los radicales libres.

Una dieta que incluya miso, shoyu, tempeh, natto, pickles y chucrut es muy beneficiosa para inhibir la acción de las bacterias patógenas en el intestino.

Las algas presentan interesantes propiedades antibacterianas.

El consumo habitual de azúcar refinada, de harina blanca y de carbohidratos refinados tiene un efecto decisivo sobre la posibilidad de desarrollar diabetes. Por el contrario, los cereales y los porotos son beneficiosos para prevenirla.

Hay una buena cantidad de ejemplos de comunidades enteras que cambiaron, por las razones que fuera, una dieta local por una dieta moderna, y que vieron multiplicar sus casos de diabetes.

Pacientes dependientes de la insulina que tomaron carbohidratos complejos redujeron el veinticinco por ciento su dependencia de la insulina.

**EN RELACIÓN CON TEMAS DIVERSOS**

Ollas, cazuelas y cafeteras de aluminio aumentan la incidencia y la posibilidad del alzheimer. También el agua mala y los aditivos aluminosos.

El poroto de soja y las leguminosas reducen el riesgo de sufrir la enfermedad de alzheimer.

Las dietas altas en fibra hacen desaparecer la diverticulitis.

Las dietas bajas en grasa mejoran la evolución de la esclerosis.

La lecitina de soja (el miso, el tempeh y otros) mejora y reduce la cirrosis hepática causada por el alcohol.

Suprimir el azúcar se demostró eficaz para mejorar la hepatitis.

La dieta baja en proteínas ayuda a las personas con Parkinson.

Está comprobada la eficacia de la compresa de jengibre en los riñones para los casos de dolores agudos de cálculos en el riñón.

El setenta por ciento de los pacientes con reuma y artritis que dejaron las patatas, el pimiento, el tomate, la berenjena y el tabaco manifestaron un alivio progresivo, tanto en los dolores como en la desfiguración.

Una dieta baja en proteína animal reduce el riesgo de formación de cálculos urinarios.

Una forma excelente combinada de mejorar la funcionalidad general del riñón es aumentar la fibra, reducir el azúcar, reducir los carbohidratos refinados y reducir la proteína animal.

En un estudio sobre setecientas mujeres se observó que las no vegetarianas sufrían dos veces más riesgo de tener cálculos vesiculares que las vegetarianas.

**SERIE «NUTRICIÓN Y SALUD»**

Una dieta rica en fibra protege eficazmente contra la formación de úlcera duodenal.

Los carbohidratos refinados están ligados y relacionados con las colitis y la irritación intestinal.

En comunidades con un alto índice de hemorroides se pudo corroborar la presencia de dietas habituales muy altas en grasas y muy escasas en fibras.

Las heces endurecidas por la proteína animal causan hernias por las presiones intestinales.

Los porotos, los cereales integrales, el alga nori y el perejil son esenciales para recuperar el hierro del organismo. También los productos derivados de la soja, pero para ello hace falta que la soja se haya procesado a la manera tradicional.

El exceso de proteína animal en la dieta es el agente más activo en la formación de la osteoporosis. En el estudio se observó que las mujeres carnívoras analizadas de más de 65 años habían perdido un tercio de la estructura ósea. Mientras que las vegetarianas habían perdido sólo un sexto.

El calcio de las verduras de hoja verde (berro, berza, brócoli, col, daikon, nabo, perejil, diente de león) es mejor absorbido que el calcio contenido en la leche.

El sésamo figura como el alimento ideal para la re-calcificación.

Las grasas dietéticas de una dieta actual (carnes, lácteos, huevos, pescado, café, alcohol, té), en cantidades normales, causan artritis reumatoide.

El azúcar, la cafeína y los lácteos multiplicaban por 2,5 la intensidad de las molestias premenstruales. Por el contrario, el consumo de carbohidratos complejos y una dieta baja en

proteína animal, mejoraba la aparición e intensidad de los síntomas. Lo mismo pasaba cuando se incrementaba la cantidad de fibra y se reducía la grasa.

Un treinta por ciento de trescientos pacientes psiquiátricos observados tenían hipoglucemia (consumo excesivo de azúcar y de carbohidratos simples). El cambio de alimentación les ayudó a reducir la medicación y normalizar la vida.

La dieta macrobiótica resultó ser de gran efectividad para el tratamiento de la esquizofrenia y de la depresión.

Un estudio sobre 1.400 personas permitió afirmar que la reducción del consumo de grasas saturadas, de postres, de sal, de alimentos salados y de azúcar, conjuntamente con un aumento de cereales integrales, de verduras y de frutas mejoraba la audición y reducía las molestias y dolores de los oídos.

Cincuenta mil pacientes que estaban afectados con quemaduras confirmaron que el aceite de sésamo es muy adecuado para mejorar y curar quemaduras.

Han sido demostradas científicamente las razones por las que la raíz de kuzu, la raíz de jengibre y la ciruela de umeboshi son eficaces para el tratamiento de resfriados y de gripes.

La pasta de umeboshi reduce el dolor fuerte de cabeza.

En un año una dieta estricta vegetariana acaba con el asma.

## EN RELACIÓN CON LA INFANCIA

El coeficiente mental de niños macrobióticos y vegetarianos observados fue más alto que otros niños de su misma edad. (Se especula sobre la posibilidad de que el factor «subyacente» fuera, también, una dedicación más esmerada de los padres.)

La práctica de dar el pecho reduce de manera directa el riesgo de desarrollar cáncer de mama.

El tempeh, el miso y otros productos fermentados de la soja, así como las algas y los microorganismos de las legumbres, contienen vitamina B12 en cantidades suficientes.

Los anticuerpos que toman las madres con la leche de vaca y con los lácteos aumentan los cólicos de bebés y los ataques de llanto.

42 organizaciones médicas americanas recomendaron que los hijos de personas con riesgo cardíaco debían reducir el consumo de grasa, y aumentar el consumo de cereales integrales, verduras y frutas.

Una dieta infantil alta en carbohidratos refinados incrementa el nivel de cadmio, reduciendo la función cognoscitiva (el rendimiento escolar). La conducta, la erudición y la inteligencia mejoraron al tomar cereales integrales, carbohidratos complejos y alimentos sin procesar.

Existe una relación directa contrastada y probada entre el consumo de azúcar y la conducta agresiva infantil.

La eliminación de la leche de la dieta infantil produce buenos resultados en los niños hiperactivos.

Descartar de la dieta la leche y el chocolate es una excelente acción para que la alergia y sus síntomas desaparezcan.

Treinta gramos de cereal integral de alta fibra en el desayuno ayudan eficazmente a quitar el acné.

Las verduras de color naranja y amarillo contienen vitamina A, y son imprescindibles para ayudar a superar la desnutrición de millones de niños.

**CON RELACIÓN A UNA VIDA ACTIVA Y LONGEVA**

**SERIE «NUTRICIÓN Y SALUD»**

Los usuarios de dietas bajas en proteínas, con abstención expresa de la carne, tienen mucha más resistencia física que los que practican las dietas ordinarias.

La resistencia física al esfuerzo puede multiplicarse por tres con el consumo habitual de cereales integrales, de pan, de verduras y frutas.

El resultado de una restricción calórica habitual y continuada es espectacular en el alargamiento de la vida. Se considera una dieta baja en calorías aquella en la que se ingieren de mil quinientas a dos mil. La mejor manera de componer dietas bajas en calorías y plenas de nutrientes, vitaminas y minerales es emplear los cereales integrales, las verduras y los alimentos naturales.

Hay una clara asociación entre la longevidad y la poca ingestión de azúcar y sal, así como de dietas bajas en calorías.

Sobre una muestra de tres millones de personas una dieta de cebada integral, de pan de centeno integral, de verduras verdes, de patatas, de leche y algo de manteca redujo el 34 por ciento la tasa de mortalidad.

La restricción calórica, pero sin deficiencia de vitaminas y minerales, alarga la vida, retarda el envejecimiento y reduce el riesgo de tumores.

La potencia sexual se intensifica tomando arroz integral, sopa miso, bardana, zanahoria, azukis, algas y gomasio.

Las personas de la tercera edad que han consumido habitualmente verduras, frutas y alimentos naturales manifiestan un riesgo reducido de tener cataratas.

Cereales integrales y carbohidratos complejos tienen la capacidad de subir los triptófanos al cerebro, con el consiguiente efecto positivo sobre el dolor y sobre la presión,

sobre la depresión y sobre la calidad del sueño. Por el contrario, la proteína animal lo reduce.

**NOTA.** Si el lector desea ampliar los detalles de las conclusiones presentadas en las páginas anteriores, en los estudios correspondientes, podrán hacerlo en el libro: «Que tu alimento sea tu medicina», de Alex Jack, editado por Publicaciones Gea en 2007.

## SECCIÓN SEGUNDA.

### RAZONES PARA ALEJARSE DE PRODUCTOS «DE TODA LA VIDA» O DAR ENTRADA A OTROS NUEVOS.

Para unos cuantos productos seleccionados, se presenta una breve información de fundamentos para su aceptación o su rechazo. Posiblemente que no están todos los que son, ni son todos los que están, pero, se presenta a modo de ayuda para entender la importancia del cambio tan radical,

La lista de los productos observados es la siguiente:

Alcohol	Huevos
Algas marinas	Lácteos
Azúcar	Lactosa
Café	Legumbres
Calcio	Minerales
Cereal integral en grano	Miso
Cereales refinados	Pickles
Fibra	Proteína animal
Frutas	Proteína vegetal
Frutos secos y semillas	Solanáceas
Hierro	Verdura

#### **ALCOHOL.- (eliminarlo de la dieta).**

Será una de las primeras (y quizás más sentidas) pérdidas al cambiar el modelo de alimentación, puesto que nuestra sociedad moderna acostumbra a acompañar toda celebración y muchas relaciones sociales con una exagerada cantidad de bebidas alcohólicas.

Pero, por su naturaleza en extremo yin, el alcohol es uno de los productos que más acidifica la sangre y los tejidos consumiendo las reservas de calcio y de sales minerales. Varía con las personas, pero la capacidad del cuerpo para metabolizar el alcohol es limitada. Es tóxico para el hígado al que deja más contraído y tenso después de tomarlo. Merma la vitalidad y la salud general del consumidor habitual. Destruye cantidades importantes de vitaminas A y B. Contiene mucho azúcar, la cual también se recomienda eliminar de la dieta.

También por su naturaleza yin extrema, su consumo llamará al consumo de alimentos extremos del otro signo (yang). Así, por ejemplo, el consumo del alcohol pedirá consumo de carne, de embutidos, de huevos, de sal (y viceversa), los cual no parece demasiado aconsejable para una dieta sana.

Es cierto que, el vino puede tonificar la digestión y rebaja la tensión del hígado, y de que el resveratrol (presente en muchos vinos tintos) preserva enfermedades cardiovasculares pero, desde el punto de energético, presenta los suficientes inconvenientes como para recomendar su exclusión.

### **ALGAS MARINAS.- (recomendables e interesantes).**

En la dieta energética equilibrada las algas adquieren una gran importancia por sus cualidades dietéticas. De sabor salado y de naturaleza fresca, son una rica fuente de oligoelementos, de minerales (entre ellos calcio, sodio, yodo (especialmente), fósforo, magnesio y hierro) y contienen una buena cantidad de vitaminas A, B1, B12 y C. Además son poseedoras de proteínas vegetales y de carbohidratos fácilmente digeribles.

Con una gran capacidad depurativa, gracias al ácido algénico, ayudan a purificar el organismo de la acidificación provocada por los alimentos modernos, ayudando a restablecer la condición alcalina adecuada en la sangre. Por ello están muy bien evaluadas para la prevención y el alivio de muchas

enfermedades actuales (coronarias, hipertensión, cáncer de mama, osteoporosis, sida, enfermedades radiactivas) y han demostrado tener una actividad antitumoral efectiva.

Muy en particular, las algas son poderosas para disolver y depurar los depósitos de grasas y mucosidades causados por el consumo habitual de carnes, de lácteos y de azúcar. Son beneficiosas para perder peso, especialmente en el contexto global de una dieta bien compensada. Una curiosa característica de ellas es su capacidad para eliminar y expulsar del cuerpo metales contaminados, radiactivos y tóxicos (en los casos de accidentes de gran impacto medio ambiental se suele disparar la demanda de algunas de ellas).

Constituye uno de los grandes cambios alimentarios que se proponen. Son muy sencillas de tomar, puesto que se ponen en las sopas, en los guisos, en los arroces, en las legumbres, en las ensaladas. No obstante, no es recomendable tomarlas de noche, por su alto poder energético, aunque, por otra parte, ayuden a serenar el sistema nervioso.

componentes básicos de las algas referenciados con la leche de vaca por cada 100 gr.										
por cada 100 gramos	CALCIO mg	HIERRO mg	YODO mg	FÓSFORO mg	POTASIO mg	SODIO mg	vit A	vit B1	vit B2	vit C
NORI	430	23	0,5	510		600	11.000	0,25	1,24	20
KOMBU	800	15	300	150	5.800	2.500	430	0,08	0,32	11
WAKAME	1.300	13	25	160	6.800	2.500	140	0,11	0,14	15
DULSE	296	150	150	267	8.060			0,63	0,50	30
HIZIKI	1.400	29	40	59	14.700	1.180	150	0,01	0,20	0
ARAME	1.170	12	300	150	3.860	2.300	50	0,02	0,20	0
LECHE	118	indicio	0	93	144		0	0,03	0,17	1

### **AZUCAR.- (eliminarla totalmente de la dieta diaria).**

De la oxidación de los carbohidratos obtienen las células la energía química necesaria para sus procesos vitales. El objetivo del organismo es el de tratar de tener una reserva o depósito de glucógeno hepático lo más amplia posible para

utilizarla siempre que sea preciso y no incurrir en riesgo de procesos de hipoglucemia, pero como la capacidad del hígado para almacenar el glucógeno a partir de los carbohidratos es limitada, éstos deben de estar presentes de manera constante en los menús diarios.

Puesto que el azúcar es un alimento que contiene los carbohidratos en abundancia, ha sido considerado, popularmente, como muy energético. Sin embargo, por la cantidad y la importancia de sus efectos negativos sobre el organismo, a corto, a medio y a largo plazo, ha sido declarado «el asesino del siglo XXI» y hoy tiene ya tantos detractores, dentro del campo de la medicina y de la nutrición (desde endocrinos hasta pediatras), que parece imposible que continúe ostentando un lugar tan clave y enraizado en la cocina y en la alimentación moderna.

En la alimentación moderna, los azúcares a los que estamos acostumbrados son los llamados »monosacáridos” y «disacáridos», los cuales son de rápida asimilación, pero que, por el contrario, para su combustión requieren robarle al propio organismo las vitaminas del complejo B y distintos minerales, especialmente magnesio (lo que repercute de manera negativa en el cerebro, los riñones y los huesos).

Frente a ellos, los azúcares llamados «polisacáridos» (los contenidos en cereales, verduras, legumbres, semillas, frutos secos) se liberan lentamente en el intestino, no producen fluctuaciones en el nivel de glucosa de la sangre y son autosuficientes en la combustión, por lo cual no desmineralizan el organismo.

El consumo habitual de azúcar blanco o moreno (o cualquiera de sus derivados o productos que la contengan, por ejemplo: chocolate, bollería, pasteles, dulces, refrescos, helados) provoca dependencia e inicia un círculo vicioso de adicción imparable. Funciona de la siguiente manera: seguido de tomar azúcar se produce una gran subida de la glucosa que el cuerpo

**SERIE «NUTRICIÓN Y SALUD»**

amortigua con la segregación de una cantidad de insulina importante, la cual provocará al cabo de un cierto tiempo (unas horas) el efecto contrario, es decir, una bajada importante de la cantidad de glucosa en sangre. Como el cuerpo tiene que mantener una concentración de glucosa estable, la sensación de debilidad y de falta de energía que una situación de bajo nivel provoca «demandará» nuevamente una entrada de azúcar de efecto rápido (los que son azúcares monosacáridos de fácil asimilación), para subir la energía y para que, inevitablemente, provoquen también la repetición del ciclo de subir y bajar la energía.

Lo malo es que, a la larga, el precio a pagar es elevado, como el desgaste y el envejecimiento de los tejidos, el cansancio del páncreas o un deterioro progresivo de las funciones generales del organismo. Es decir que la persona se pasa todo el tiempo «subiendo y bajando» su estado de ánimo, y termina ligando la ingestión de azúcar con su estabilidad emocional. También, por otra parte, se agota el sistema nervioso, experimentando cansancio, irritabilidad, agresividad y debilitamiento general. Además que, conforme se consume más cantidad de azúcar el efecto del proceso es más extremo.

Entre los efectos perjudiciales provocados por el consumo habitual de azúcar refinado están: la aparición de las enfermedades cardiovasculares, el aumento de la obesidad, al aumento de las infecciones con un notable debilitamiento del sistema inmunitario, la pérdida de calcio, la grave alteración y el deterioro de la flora intestinal (con la lógica repercusión en el buen funcionamiento de las funciones excretoras), las caries y el debilitamiento de los huesos, la debilidad energética del páncreas, la disminución de las facultades mentales en general y de la capacidad de concentración ... En una acción combinada, los azúcares junto con las grasas saturadas constituyen un gran potenciador del cáncer. Particularmente duro para los niños que habitualmente consumen azúcar (en

cualquiera de sus muchas formas) puede ser el desarrollo de la obesidad y del aumento de la probabilidad de contraer diabetes, cáncer o enfermedades coronarias en la edad adulta.

### **CAFÉ.- (hay que eliminarlo de la dieta diaria).**

Es un alimento de naturaleza estimulante, amargo y secante con efectos diuréticos y depurativos, que estimula la digestión, especialmente cuando la comida ha sido grasa y pesada. Pero, esos mismos efectos pueden ser obtenidos de manera mucho más saludable de otra manera. Su necesidad se suprimirá desde el mismo momento en el que se cambie el modelo de alimentación y se dejen de comer carnes y grasas saturadas.

Aunque sea tomado en pequeñas dosis, el café es perjudicial para la salud puesto que sube el colesterol, aumenta el riesgo de sufrir infartos de miocardio, de desarrollar el cáncer de mama o bien el de páncreas, o de vejiga (especialmente en las mujeres), cuando se acompaña de una dieta rica en grasas y en carnes. Por otra parte, el ácido del café afecta a las vellosidades intestinales dificultando la absorción del calcio y de otros minerales.

Produce adicción y al dejarlo de golpe puede provocar dolores de cabeza y estreñimiento. Para evitarlo, en la medida de lo posible, hay que sustituirlo gradualmente por té suaves de poca cafeína o por el café de cereales (una bebida mucho más sana). Éste último tiene la virtud de yanguinizar y quitar el cansancio pero sin activar el sistema nervioso simpático ni dañar el riñón. Tampoco ocasiona desgaste ni en el corazón ni en la sangre. Como norma general, no debe de ser tomado durante el embarazo.

Tampoco se puede pasar por alto que, para la elaboración del café, se emplean cantidad de herboricidas y pesticidas (salvo en el caso del orgánico).

### **CALCIO.- (una buena dieta asegura el calcio necesario).**

Es frecuente el temor generalizado a la falta de calcio al dejar de tomar lácteos y, en el cambio propuesto, es ésta una de las primeras decisiones que se toman. Pero no hay razón alguna para tal temor. Inclusive, la fama de la eficacia de la leche para la captación de calcio es un mito, sin contenido real.

Para el aprovechamiento de los nutrientes, en general, se ha de tener en cuenta algo más que la cuestión de «cuanto entra» en el organismo, concediendo igual importancia y atención a la cuestión de «cuanto se pierde»ó de «cuanto se aprovecha».

En el caso del calcio, la aplicación de los cuatro principios de la nutrición (páginas 17 y 18) significa: Asegurar que el intestino absorbe el calcio que ingiere; Reducir la pérdida de calcio por la excreción renal; No consumir alimentos que «dañan» el calcio existente; Tomar alimentos que por su naturaleza sean ricos en calcio y que ocasionen los menores daños posibles. Veamos todo esto con un poco más de detalle por su importancia.

#### PARA ASEGURAR BUENA ABSORCIÓN INTESTINAL.

No tomar antiácidos- No tomar fibra dietética en las comidas- No tomar fosfatos como aditivos (estar muy especialmente atentos a los E442, E450, y del E338 al E343)- Tomar algo de buena grasa- Tomar algo de pescado azul y Hojas verdes- Evitar bebidas carbónicas- Asegurar la ingestión y el aprovechamiento de vitamina D (tomar el sol con moderación, pasear vigorosamente).

Para garantizar una buena absorción, hay que tener bien presente que solamente el diez o veinte por ciento del calcio presente en los alimentos es absorbido, puesto que de manera natural el calcio tiende a combinarse con varios elementos en el intestino para formar fosfatos insolubles, para formar carbonatos, para formar oxalatos y también jabones.

#### PARA REDUCIR LA EXCRECIÓN RENAL DEL CALCIO.

Evitar en lo posible la sal y el consumo de productos con alto contenido de sodio- No tomar proteínas concentradas- Huir de los fosfatos químicos- No tomar exceso de proteínas.

#### PARA NO MALGASTAR O PERDER EL CALCIO.

No consumir solanáceas (tomate, patatas, pimientos, berenjenas) puesto que alteran el metabolismo del calcio y lo colocan en lugares equivocados como las articulaciones- Eliminar de la dieta los lácteos totalmente- Eliminar de la dieta el azúcar (puesto que roba el magnesio)- Aumentar el consumo y la ingestión de Hojas Verdes.

Los agentes que dañan los depósitos de calcio del organismo son: el estrés, la falta de ejercicio, la falta de magnesio, la falta de ácido hidroclicórico, el exceso de líquidos, el exceso de frutas, el tabaco y las bebidas estimulantes.

#### PARA TOMAR ALIMENTOS RICOS EN NUTRIENTES, PERO, SIN LAS DESAGRADABLES “MOCHILAS”.

El número uno de contenido de calcio son las Algas (hiziki, wakame, kombu, arame) las cuales tienen además una reducida presencia de fósforo que garantiza una mejor absorción

El sésamo tiene una excelente aportación de calcio (es el número dos) con una importante presencia de fósforo, lo que le resta potencial.

Las Verduras de Hoja Verdes son excelentes y ocupan un lugar privilegiado en la lista, especialmente las que no tienen oxalatos (brócoli, perejil, berros, ortigas, repollo, nabo, grelos, diente de león, berzas, etcétera). Las que tienen oxalatos no son recomendables puesto que forman con el calcio sales insolubles que impiden la absorción. Por ésta razón se rechazan fuentes potencialmente interesantes como las espinacas, por ejemplo.

#### **CEREAL INTEGRAL EN GRANO. (para todos los días).**

**SERIE «NUTRICIÓN Y SALUD»**

Los cereales integrales son los que han dado de comer a la humanidad a lo largo de los siglos en su forma natural (el grano). Reverenciados por antiguas civilizaciones, por la facilidad y por la sencillez de su almacenamiento, por sus contenidos completos nutricionales, por la facilidad de su transporte, por su capacidad para durar siempre «vivo» e intactos en sus propiedades, por su bajo coste, por su capacidad para alimentar a grandes masas de población.

Contienen los nutrientes básicos necesarios para el desarrollo del ser humano como son los hidratos de carbono, las proteínas, los lípidos, las vitaminas, los minerales, la fibra y el agua y en la proporción adecuada. Los cereales integrales son muy ricos en magnesio, el cual favorece la absorción de vitamina D, la cual es a su vez indispensable para que el organismo pueda adquirir el calcio que necesita.

COMPOSICIÓN BÁSICA DE LOS CEREALES INTEGRALES mg/100g									
mg por cada 100 g	proteína	lípidos	glucosa	Na	K	Ca	Mg	Fe	P
AVENA	13g	5g	65g	2mg	340mg	53mg	145mg	3.6mg	500mg
TRIGO DURO	13g	1.5g	67g	2mg	190mg	41mg	90mg	3.3mg	372mg
MAIZ	10g	5g	70g	2mg	340mg	6mg	120mg	1.8mg	178mg
MIJO	11g	4.2g	73g	3mg	200mg	20mg	430mg	6.8mg	311mg
CEBADA PERL.	8g	2g	70g	2mg	160mg	16mg	37mg	2mg	189mg
ARROZ	8g	4.1g	77g	9mg	150mg	39mg	119mg	2mg	303mg
SARRACENO	10g	2.3g	73g	1mg	140mg	33mg	448mg	2.2mg	263mg
CENTENO	16g	1.8g	55g	2mg	412mg	54mg	92mg	4.5mg	359mg
QUINOA	13.8g	5g	59.7g			85mg	204mg	4.2mg	

Contienen azúcares polisacáridos (aquellos con más de dos unidades de glucosa y son de combustión lenta) que están presentes junto con los minerales, las enzimas y las vitaminas necesarias para su perfecta metabolización.

Son, por lo tanto, los cereales una de las mejores fuentes de los carbohidratos esenciales para que el cuerpo puede extraer la energía necesaria para sus procesos vitales. Pero obvia repetir que, es importante que sean integrales puesto que, en los **SERIE «NUTRICIÓN Y SALUD»**

refinados, al perder la cáscara, el aporte energético es mucho menor, son más ácidos y no contienen las vitaminas, las proteínas, las grasas y los nutrientes precisos para alimentar el organismo. Su importancia es tan grande que las organizaciones más prestigiosas del mundo de la salud aconsejan que los cereales en grano (es decir los «enteros») deben de ocupar el cuarenta o cincuenta por ciento de la dieta.

Los más populares son el mijo, la avena, la cebada, el arroz integral, el trigo, el trigo sarraceno, la quinoa, el centeno, el amaranto, el cus-cus y el maíz. En el nuevo modelo, los cereales integrales se van a convertir en la base de su alimentación. Se pueden tomar de diferentes maneras: en grano, pelados, en copos, en forma de pasta, en forma de harinas y subproductos y en forma de panes. No obstante, la manera de poder aprovechar toda su energía y todas sus propiedades es consumirlo en grano entero, excepto en casos como en el trigo, el centeno, la espelta, en el que por su falta de digestibilidad directa se recurre a los panes y a las pastas.

Es importante decir que, cuando los granos se toman con cáscara (que es dónde reside una gran parte de su valor nutricional) estos alimentos tienen que ser rigurosamente de procedencia ecológica y de cultivo biológico, y muy bien lavados previamente puesto que también es en la cáscara en dónde se almacena y deposita toda la toxicidad.

Los que argumentan diciendo que a la alimentación que rechaza las carnes, los lácteos y los azúcares le faltan algunos aminoácidos esenciales, hierro, aceites esenciales, calcio y vitaminas (especialmente la B12) deberían de leer y estudiar las propiedades y atributos de la quinoa, del amaranto y de la avena (por ejemplo). Su ligera acidificación (a excepción del mijo y del trigo sarraceno) se neutraliza si se cocinan con alga kombu o sal o se dejan en remojo ocho horas, lo que les vuelve más alcalinos (se le añaden sales minerales). Para la

alcalinización son también muy importantes la correcta masticación y el ejercicio físico (el movimiento del cuerpo).

### **CEREALES REFINADOS- (sustituirlos por integrales).**

Un desafortunado momento de la historia de los pueblos asiáticos ocurrió cuando aprendieron a pulir el arroz integral con las pulidoras de descascarillar trigo, y el consumo de arroz blanco se masificó. Con ello se provocó la extensión del beriberi, una grave enfermedad causada por la desaparición de la vitamina B1 del germen del arroz «pelado». También se desarrolló la pelagra, otra enfermedad que emergió al eliminar la vitamina B3 del arroz. En definitiva que cambiaron una base de nutrición vitalista por una dieta empobrecida, ya que el arroz blanco tiene menos valor nutricional.

<b>COMPARACIÓN ENTRE ALIMENTOS REFINADOS Y ALIMENTOS NATURALES</b>							
mg por cada 100 g	HARINA INTEGRAL trigo	HARINA REFINADA trigo	ARROZ INTEGRAL	ARROZ REFINADO	AZUCAR BLANCO	MELAZA	MIEL
CALCIO	41 mg	16 mg	32 mg	24 mg	cero	684 mg	5 mg
FÓSFORO	372 mg	87 mg	221 mg	94 mg	cero	84 mg	6 mg
HIERRO	3,3 mg	0,8 mg	1,6 mg	0,3 mg	0,1 mg	16,1 mg	0,5 mg
POTASIO	370 mg	95 mg	214 mg	92 mg	3 mg	2.927 mg	51 mg
SODIO	3 mg	2 mg	9 mg	5 mg	1 mg	96 mg	5 mg
TIAMINA B1	0,55 mg	0,06 mg	0,34 mg	0,07 mg	cero	0,11 mg	cero
RIBOFLAVINA B2	0,12 mg	0,05 mg	0,05 mg	0,03 mg	cero	0,19 mg	0,04 mg
NIACINA B3	4,3 mg	2 mg	4,7 mg	1,6 mg	cero	2 mg	0,3 mg

En general los cereales refinados más consumidos popularmente son el arroz, el maíz, el trigo (en forma de pan), las pastas, las galletas, los copos, las harinas y todo un mundo de productos de bollería industrial, los cuales, además, ocasionan muchos problemas «gracias» a las harinas refinadas, al azúcar añadido o a los conservantes.

Muy particularmente, una de las privaciones que más cuesta en los comienzos es quitarse el pan. Para ayudar a motivar este difícil paso, veamos cuáles son los resultados de un exceso

de pan. Con el líquido, la levadura y el azúcar el pan se expande y produce una piel inflada, mejillas abotargadas y empastadas, además de causar mucha flatulencia. Crea mucosidades, grasas, ácidos, densidad intestinal, dolor de hombros y callos plantares. Es frecuente que ocasione problemas pulmonares, hepáticos, pancreáticos y vesiculares cuando estos órganos comienzan a estancarse. El exceso de pan y harinas horneadas puede provocar colesterol. En general, contienen levadura y azúcar lo que les convierte en alimentos formadores de mucosidades, de grasas y de ácidos. Especialmente concentran dichas toxinas en la parte baja del cuerpo (los intestinos) en forma de grasa y de mucosidad. De ésta manera se va perdiendo, gradualmente, la capacidad de absorción intestinal de nutrientes. Cuando hay mucha sensación de carencia se puede consumir ocasionalmente pan de harina integral (procedente del molido de grano entero biológico), hecho con levadura madre y sin azúcar añadida.

**FIBRA.- («la regularidad intestinal», pasa a ser uno de los primeros beneficios del cambio de alimentación).**

Un invitado habitual en las conversaciones de las personas estreñidas es la fibra y no es de extrañar. Las fibras son polilsacáridos vegetales que no son hidrogenados por las enzimas digestivas del intestino, y que llegan al final del tubo digestivo (el colon) sin sufrir transformaciones. Los pequeños inconvenientes que se producen cuando las bacterias del colon degrada la fibra (producción de grasas y metabolitos), se compensan con sus enormes beneficios. Entre ellos destacan:

- La celulosa es el estimulante del movimiento intestinal
- La hemicelulosa aumenta la excreción de las grasas y ácidos biliares
- Con la pectina las heces tienen la consistencia adecuada
- Ayudan a eliminar el colesterol unido a los ácidos biliares

- Por la presencia de la liguina tienen actividad antibacteriana, anticancerígena, antimicótica y antiviral
- Nutren la flora bacteriana con bacterias buenas para producir los ácidos grasos esenciales

Es decir que la fibra da consistencia a las heces, absorbe el agua acelerando el tránsito intestinal, rebaja el colesterol y regula el nivel de glucosa en la sangre. De ahí su importancia para el buen funcionamiento del colon. Por ejemplo, la carencia de fibra se relaciona con la obesidad, la diabetes, la hipercolesterolemia y las enfermedades metabólicas.

La fibra que más ayuda a evitar el estreñimiento es la soluble (por tener una mayor capacidad de arrastre y empuje de las heces a lo largo del intestino), y es la que se encuentra en los cereales integrales, en las verduras y en las frutas. Se ha comprobado que las culturas que, por hábitos alimentarios, toman más cantidad de fibra de éste tipo reducen el tiempo medio de tránsito de los residuos a lo largo del tracto intestinal hasta en dieciocho horas.

### **FRUTAS.- (tomarlas de manera inteligente y práctica).**

En alimentación energética se abandona el mito de «que comer mucha fruta y tomar muchos zumos es estupendo», y se aclaran algunas cuestiones al respecto ¿Por qué?

Porque para empezar son los alimentos, probablemente, que sufren los ataques más fuertes por el uso de agentes químicos peligrosos, y en los que se emplean prácticas conservantes más agresivas. Además que la fruta en general es fría y expansiva resulta alcalinizante por la presencia de la sacarosa, la cual requiere para su metabolización el consumo de sales minerales y de vitaminas del propio organismo. Son propias del verano (por su capacidad refrescante), pero no del invierno, dónde pueden ser hasta mal metabolizadas creando muchos residuos (a menos que están cocidas o hervidas). Las personas diabéticas y aquellas que tienen problemas hepático- biliares

deben de ser muy cautas en su consumo. Son poco recomendables para personas con problemas circulatorios (por su potasio y porque bajan la energía de bazo y riñones).

Conviene tomarlas solas y fuera de las comidas (no es buena práctica que sean el postre de la comida), y desde luego no combinan nada bien con cereales integrales. Cuando fermentan en los intestinos, dificultan la absorción de los nutrientes del resto de los alimentos, y desgastan la flora intestinal puesto que hay que eliminar sus ácidos orgánicos (volátiles).

Para aprovechar las aportaciones de la fruta (vitaminas, minerales, fibra, fácil digestibilidad y poder saciante sin calorías) resulta adecuado tener en cuenta unas cuantas pautas:

- Que son propias de estaciones del año calientes (puesto que enfrían mucho el cuerpo).
- Que contienen ácidos orgánicos no eliminables, requiriendo la atención de las personas con debilidad intestinal.
- Que fermentan en los intestinos antes que otros alimentos, creando gases y problemas de malas digestiones. Por ello es preferible tomarlas solas y cocinadas ligeramente.
- Que pueden tener altas concentraciones de glucosa, y las personas diabéticas han de consumirlas con precaución.
- Que las naranjas fuerzan e impulsan la creación de bilis. Ojo para aquellas con problemas hepático-biliares.
- Que las dietas de solamente frutas son aptas para personas que tienen alta fortaleza digestiva.
- Que las frutas (especialmente la «vitamina c») no tienen eficacia demostrada con la cura y prevención de resfriados.

**FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.- (un recurso fácil entre las comidas, pero a vigilar).**

SERIE «NUTRICIÓN Y SALUD»

Forman parte de una dieta habitual en un pequeño porcentaje (no más del 2-3%). Son recomendados por la OMS para su consumo, pero hay que tratarlos con bastante prudencia dado que acidifican la sangre, resultan ser demasiado secos para el hígado, y pueden ocasionar problemas de congestión linfática y hepática, problemas cutáneos, linfáticos e inflamaciones.

En la medida en que su consumo se acerca al máximo a la condición de «semilla» son muy oleaginosos, ricos en ácidos grasos y en proteínas. Contienen omega 6 y ácido gamalinoleico, el cual es esencial para producir las prostaglandinas, que son de gran importancia. Los más recomendables, en general, son las nueces, las avellanas, las almendras y los piñones.

Algunos consejos en relación con el consumo de frutos secos:

- Mejor consumirlos en otoño y en invierno, en su época natural de recolección, y no fuera de temporada.
- En cualquier caso tomarlos con moderación porque como son secos y concentrados provocan contracción pancreática.
- Las almendras tonifican y refrescan el pulmón y lo hiperventilan, por lo cual son buenas para personas deportistas.
- Las nueces tienen excelentes propiedades de ayuda para las funciones del cerebro, la estimulación de las glándulas suprarrenales y la regeneración del sistema nervioso.
- Los piñones tonifican los pulmones, mejoran el reumatismo y dan energía al corazón.
- Que la más indigesta es la avellana.
- Que hay que evitar el consumo de frutos secos tropicales.
- Los cacahuetes afectan negativamente al bazo, al pulmón y al hígado. Hay que evitarlos en caso de sobrepeso, en caso de retención de líquidos, de propensión a dolores de cabeza y de enfermedades degenerativas.

## **HIERRO.- (con una dieta energética correcta, no falta).**

En el comienzo de un cambio de modelo de alimentación energético, hay una prevención acerca de la posibilidad de tener anemia por la falta de consumo de hierro o por el incremento de las dificultades para su asimilación. Bien es cierto que el hierro se absorbe mejor de la proteína animal que de la vegetal (excepto cuando lleva asociada una buena cantidad de vitamina C), por lo que hay que dejarle un tiempo al cuerpo para que se vaya acostumbrando al nuevo modelo de alimentación. También es cierto que la soja no fermentada dificulta su absorción intestinal.

Pero si se mira con atención a los cinco campeones en la aportación de hierro al organismo: el alga dulce, el alga nori, el hígado de cerdo o de cordero, la levadura de cerveza y el alga kombu, se observa como las llamadas «verduras del mar» pueden llegar a jugar un papel esencial y vital como proveedoras esenciales de hierro (siendo además muy fáciles de manejar y de emplear en la cocina diaria). Al mismo tiempo, alimentos como las lentejas, la soja, los garbanzos, el germen de trigo o el mijo tienen también una excelente aportación de hierro.

Con relación a las cuatro reglas de la nutrición: «Tomar-Absorber- Retener y Optimizar», en el caso del hierro no hay demasiada dificultad en ingerir la cantidad necesaria, pues existe en abundancia en muchos alimentos. Más interesante es analizar los factores que inhiben y dificultan su absorción como son los fosfatos, los oxalatos, los carbonatos, la soja no fermentada y sus derivados y los antiácidos. Por ello es importante seguir una dieta rica limpia, sin tóxicos, y carente de alimentos que provoquen acidificación del organismo.

Es por esa razón que se desechan las fuentes de hierro provenientes de las solanáceas, de las aves y de las carnes, de los pescados o de los huevos, y se dan prioridad a fuentes de hierro naturales ya citadas como las algas, las verduras de

**SERIE «NUTRICIÓN Y SALUD»**

hoja verde, las semillas de sésamo y de girasol, las leguminosas, los frutos secos, las oleaginosas y los cereales integrales, principalmente.

El almacén del hierro son el hígado y la médula espinal, y lo que puede hacer consumir reservas de hierro almacenadas son los excesos de líquidos, de té, de zumos de frutas, la cafeína, el exceso de fósforo o de zinc.

### **HUEVOS.- (eliminarlos, pese a su valor nutricional).**

Cuando se le considera desde la perspectiva de los nutrientes que aporta, el huevo es en teoría un alimento muy completo y muy concentrado, con una gran riqueza en hierro, en vitaminas liposolubles y del tipo B, y con proteínas de alto valor biológico (puesto que contienen todos los aminoácidos) en proporciones tan equilibradas que, inclusive, es utilizado como valor índice para el cálculo del valor biológico de todos los alimentos.

Sin embargo, desde la perspectiva de las cargas y de la «mochila» que conlleva su consumo habitual puede ocasionar severas dolencias, en especial, de ovarios, de páncreas, de próstata, de hígado, de riñones y de corazón, extendiendo su efecto a la formación de quistes y de tumores. La razón hay que buscarla en la concentración tan elevada de grasas saturadas y de colesterol en la yema y de proteínas en la clara.

### **LÁCTEOS.- (dejar de tomarlos totalmente).**

La leche animal y TODOS sus derivados tienen (objetivamente) todo lo que hace falta para ser rechazables, pero curiosamente en la vida diaria son uno de los alimentos más populares. En éste sentido, hay una verdadera mala interpretación en cuanto a su bondad como alimento básico para niños (con el argumento del crecimiento), y también para los mayores (con el argumento del calcio y los huesos). Así, popularmente, se les atribuye el mérito en el crecimiento de las generaciones actuales y de lo que «ha mejorado la raza».

¿Cómo tener la osadía de hablar mal de tan popular alimento?

Pues por toda una lista de causas. Su alto contenido bacterial, que ni la pasteurización ni la homogeneización consiguen limpiar, se añade a un alto contenido en antígenos que agotan al sistema inmunitario. Son causantes directos de enfermedades cardiovasculares y de las articulaciones. De alto contenido en colesterol (grasas saturadas), se potencian con el azúcar para generar condiciones pre-cancerosas. Generan una gran cantidad de mucosidades (la leche de vaca es el mayor productor de moco de todos los alimentos). También es uno de los mayores productores de grasa, la cual se deposita en el intestino delgado, impidiendo la absorción del calcio, causando irritación en tracto intestinal y aumentando la posibilidad de anemias.

Contiene hormonas de crecimiento (buenas para el ternero, pero no para el ser humano) que crece sin equilibrio y de manera «forzosa». La caseína que contiene la leche (y que es todavía mayor en los quesos industriales) neutraliza la acidez gástrica y favorece las infecciones intestinales, puesto que forma una sustancia viscosa que se deposita en los folículos linfáticos e impiden la absorción de otros nutrientes, causando fatiga crónica. Hace trabajar en exceso el riñón (incluido en los niños), y ocasionan pérdidas de proteínas por exceso de orina. Tomada en combinación con la carne impide la asimilación del calcio, de tal manera que cuanto más leche se toma se puede perder más calcio (la dificultad para absorber el calcio está ligada con la falta de magnesio, de vitamina D, la presencia de la caseína y el exceso de fósforo).

Provoca cantidad de alergias y problemas de la piel (sobre todo entre los niños). Si se piensa que hay que «pasar» por la leche para adquirir el calcio se está en un gran error, puesto que existen otras fuentes de calcio más efectivas (brócoli, perejil, berros, repollo, verdura de hojas verdes, algas, semillas, col, etcétera), y que no tienen ninguna de sus desventajas. Además

de que, para la cuestión del calcio, tan importante o más que tomar calcio es mantener y guardar el que se tiene.

### **LACTOSA.- (un argumento más para dejar la leche).**

La lactosa es un azúcar disacárido compuesto por azúcares simples de asimilación rápida por el organismo. Para su combustión roban al cuerpo vitaminas del complejo B y minerales. Está asociada de manera directa y exclusiva con la leche, rica en lactosa, la cual tiene que ser hidrolizada por la enzima denominada lactasa para poder ser empleada. Lo malo es que la enzima lactasa desaparece del organismo a la edad de 3 años, con lo que se dificulta (o impide) dicho proceso de hidrolización.

La lactosa no hidrolizada pasa a la parte inferior del intestino para ser fermentada, lo que puede provocar problemas de flatulencias y diarreas, además de otros desajustes que son conocidos como «intolerancia a la lactosa». La manera más fácil de evitar dichos problemas es tomar productos ya fermentados (como yogures, quesos o kéfir, principalmente) donde la lactosa se ha transformado en ácido láctico, el cual es adecuado para repoblar la flora intestinal, para evitar la aparición de bacterias putrefactoras y para evitar la acidificación del organismo por la pérdida de los minerales. Sin embargo, los yogures que se enriquecen con los famosos “bifidus”, tienen el problema de que a partir de las 24 horas de su preparación empiezan a disminuir (por lo que deberían ser preparados en casa).

### **LEGUMBRES.- (imprescindible bien cocinadas).**

Las semillas que se crían en las vainas de las plantas leguminosas se conocen con el nombre de legumbres. Su contenido en proteínas (material fundamental del que está hecho el ser humano) de alrededor del 20 por ciento, les incluye entre los alimentos proteícos, si bien es necesario combinarlas con otros alimentos como los cereales integrales o

las semillas, para poder aprovechar todas sus proteínas y completar sus aminoácidos esenciales. Son además ricas en minerales, en fibra soluble y en grasas. La fibra soluble que contienen fermenta rápidamente en los intestinos, razón por la que producen flatulencias y gases.

Las legumbres son especialmente adecuadas para combinarlas con las algas (por su aportación de oligoelementos y por su beneficio sobre las glándulas endocrinas), con el sésamo tostado (por la aportación de triptófano) y con los hidratos de carbono (los cereales integrales). La combinación de cereales integrales y de legumbres (proteínas vegetales), en proporción de una de legumbre por cada tres de cereal (puesto que las legumbres contienen tres veces más proteínas que los cereales), constituye la fuente principal de proteínas, y es la forma adecuada de conseguir los aminoácidos esenciales.

Para evitar que se indigesten (sobre todo en aquellas personas que tienen poca fuerza digestiva), y para evitar también la creación de flatulencias, la hinchazón de estómago y la pesadez, es esencial hacer una buena cocción de las legumbres.

**UNA BUENA COCCIÓN DE LAS LEGUMBRES** pasa por remojarlas bien de víspera; Por tostarlas ligeramente antes de cocerlas; Por añadir alga kombu en la cocción; Por utilizar un agua adecuada (mineral y sin cloro); Por no poner la sal hasta el final; Por desespumar después de que haya hecho el primer hervor; Por añadir carminativos en la cocción (hojas de laurel).

Hay que evitar, en todo lo posible, el uso de legumbres precocinadas y listas para calentar, puesto que se preparan con bicarbonato o sosa y pierden todas las vitaminas.

**MINERALES.- (con una buena dieta, y salvo excepciones, no hace falta tomar complementos).**

Los minerales trabajan en armonía y en equilibrio interactuando entre sí, de tal manera que los excesos o los

**SERIE «NUTRICIÓN Y SALUD»**

déficits en cualquiera de ellos son pagados por todos al deshacerse el equilibrio. Independientemente de que se necesiten en mayor cantidad (caso de los macrominerales), o en menor cantidad (por debajo de la necesidad de 10 mg diarios son los oligoelementos), cuando tomamos alimentos naturales no manipulados, el equilibrio entre todos los minerales ocurre de manera natural como en una orquesta sintonizada, bajo la dirección del riñón.

Llevando una alimentación natural correcta será difícil tener carencias, pero será bueno seguir unos sencillos consejos:

- No tomar alimentos cuyo efecto sea el de acidificar el organismo, y en especial el azúcar, las carnes y las grasas.
- Dar prioridad a los alimentos integrales y evitar los refinados.
- Sustituir la sal refinada en la cocina por la sal marina y tomarla siempre cocinada (evitarla cruda).
- Tener una dieta que cuide especialmente el riñón, para que pueda hacer con eficacia la función equilibradora del nivel de minerales en el organismo.
- Tomar todos los alimentos que se pueda de cultivos ecológicos y naturales.
- No tomar diuréticos por sistema y sin control profesional.
- Mantener en buen estado la flora intestinal para asegurar una correcta asimilación de los minerales.
- No tomar complementos sin una razón profesional fundada.
- No abusar de alimentos ricos en potasio pues inhiben la absorción de magnesio.
- No abusar de alimentos ricos en magnesio para asegurar el calcio y potasio.
- No abusar del calcio para asegurar el magnesio y el hierro.

- Evitar los alimentos ricos en oxalatos (como espinacas) para asegurar el nivel de calcio y de hierro.
- No abusar del sodio para no excretar demasiado calcio.
- Evitar los pimientos, las patatas, el tomate, las berenjenas para asegurar la asimilación del calcio.

### **MISO.- (el fermento indispensable diario).**

Procede de la fermentación y añejamiento de la soja, siendo un complemento magnífico para el cereal integral, para las legumbres, para las sopas, con las verduras o con el pescado a los que enriquece y refuerza con una gran variedad de cualidades.

Para elaborar el miso más puro (HATCHO) se emplean los porotos de soja a los que se añade sal y una enzima (llamada Koji) para realizar el proceso de fermentación durante un largo proceso que puede durar entre 2 y 3 años. Cuanto más tiempo este en proceso de fermentación el resultado es de mayor potencia y calidad. Si a lo anterior se añade arroz integral, se está obteniendo el miso GENMAI, y si en lugar de arroz es cebada, entonces el miso obtenido es el MUGI. En el proceso de fermentación se carga de amilasas, de proteasas, de lipasas y de lactobacilus, por lo que resulta de un gran valor para la salud.

Sus aportaciones para el cuidado de la salud son muy amplias:

- Fortifica la sangre, el estómago y los intestinos.
- Ayuda a mejorar los procesos digestivos.
- Es un alcalinizante muy completo, depurando la sangre y quitando acidez.
- Es un potente agente antioxidante y anti-envejecimiento.
- Posee una buena cualidad para la prevención del cáncer de estómago y enfermedades coronarias.

- Muy activo para la recomposición de la flora intestinal.
- Muy valorado para luchar y proteger contra las radiaciones (potencia hasta cinco veces la capacidad del organismo para luchar contra la radiación).

Para optimizar su uso es oportuno tener en cuenta unas breves recomendaciones:

- No dejar que hierva en la cocción puesto que pierde su valor enzimático.
- No tomar directo con otros ingredientes (por ejemplo el tahín) puesto que puede ser demasiado fuerte para hígado e intestinos.
- Asegurarse de comprar el miso NO pasteurizado para que mantenga todas sus propiedades estables. Es frecuente ver en el mercado el producto pasteurizado y hay que evitarlo.
- No abusar pues, aunque tiene mucho menor contenido de sodio que la sal de mesa (como una décima parte), no deja de ser un condimento salado.

### **PICKLES.- (para el funcionamiento intestinal óptimo).**

Por medio de la acción natural de microorganismos específicos (en este caso bacterias) actuando sobre los carbohidratos de verduras maceradas con sal, se obtienen los pickles. Estos fermentados por su alto contenido en enzimas poseen efectos altamente beneficiosos sobre los intestinos, ayudando a la tarea de digerir los alimentos y de convertir las proteínas, los lípidos y los glúcidos que se ingieren en material que el organismo es capaz de utilizar para sus finalidades.

Los pickles son esencialmente pues fermentados que contienen una gran cantidad de enzimas, vitaminas, bacterias y moléculas de fácil asimilación que el organismo necesita. En los procesos industriales y en los procesos de cocinado de los alimentos, se destruyen una buena parte de las enzimas, y por

ello se recomienda que, una pequeña cantidad de pickles o fermentos, estén presentes todos los días en nuestros platos.

Estamos acostumbrados a tomar productos fermentados en la dieta ordinaria con el pan, el vino, los quesos, la cerveza, el yogurt, el kéfir, etcétera, pero ocurre que en el modelo de alimentación propuesto son alimentos que se recomienda evitar de la dieta habitual por los inconvenientes que también aportan junto con «lo bueno». Es decir que, aunque las posibilidades con los fermentados naturales son amplias, en la alimentación energética se recomienda centrar la atención en los procedentes de las verduras que, junto con la acción de las bacterias correspondientes, se convierten en los pickles.

Es muy corriente que el chucrut (fermentado de hojas de col con sal) quede incluido en el menú diario, al igual que los «fermentados vegetales» como la umeboshi, el tempeh, el miso o el shoyu.. De entre todos ellos, el mejor es el miso, por la cantidad de enzimas, de amilasas, de proteasas y de lipasas que contiene.

Entre las aportaciones de los pickles se destacan:

- Su poder contractivo, depurativo y desintoxicante.
- Su poder para ayudar y activar la absorción de los nutrientes.
- Posibilitar una digestión más rápida.
- Su capacidad para aliviar la fatiga digestiva.
- Ayudar a la formación de bilis (de hecho son un gran aliado del páncreas como encargado de producir las enzimas utilizadas para la absorción del material asimilable del bolo alimenticio).
- Ayudar a metabolizar las grasas.
- Su contribución para mejorar la calidad de la flora intestinal.

- Aliviar de los efectos secundarios de las grasas.

¿Por qué se añade sal al proceso de la fermentación? Para que la fermentación se haga más controlada y no se formen microorganismos productores de toxinas.

**PROTEÍNAS ANIMALES.- (por un sinfín de razones deben de ser sustituidas por las proteínas vegetales).**

El rechazo de las proteínas animales (las carnes, los embutidos, muchos de los pescados, los ahumados, los huevos) no son ya exclusividad de vegetarianos, de macrobióticos o de aquellas personas, en general, que se oponen al consumo de carne por razones nutricionales, éticas, religiosas o de protección del medio ambiente. Son tan perniciosas para el consumo humano que ya está siendo así reconocido en sus recomendaciones por organismos de tanto prestigio e independencia como la Organización Mundial de la Salud.

A nada que se observe con un poco de atención, el ser humano no está «diseñado» para ser carnívoro. Ni por la estructura de su dentadura (preparada para «moler»), ni por la forma y funcionalidad de su intestino grueso y delgado (muy larga, de manera que los alimentos permanecen mucho tiempo en su interior, con lo cual los vegetales fermentan, pero las carnes se pudren), ni por la capacidad enzimática y metabólica de su aparato digestivo (de tal manera que cuando se descomponen liberan aminoácidos).

Tradicionalmente, el consumo de carne ha sido considerado como una excelente fuente de proteína y energía para el organismo (y lo es), pero la esencia de la alimentación consciente es el rechazo y la evitación de un alimento por la importancia de la mochila que es necesario cargar para recibir algo positivo a cambio. Especialmente teniendo presente que hay una enorme posibilidad y facilidad de sustitución, de manera sencilla, por otros alimentos con la misma aportación (o mayor) de nutrientes, pero «sin la mochila» de sus perjuicios

(por ejemplo: cereal integral, más legumbre, más quinoa, más sésamo es más completo que un hermoso bistec).

Y en verdad que la mochila de la proteína animal (carne y huevos en especial) es muy grave: Sus grasas saturadas cuando se mezclan con los azúcares generan condiciones básicas favorables para el desarrollo del cáncer; Se empiezan a descomponer en el tubo digestivo y terminan en el intestino, produciendo cadaverina y putrefactina las cuales destruyen las bacterias intestinales beneficiosas y la flora intestinal; A partir de ahí se dificulta la absorción de nutrientes y muy en especial de las vitaminas del grupo B, con el resultado final de dificultar la función evacuatoria eficiente.

Obligan a trabajar de manera muy límite y extra al riñón y al hígado, con lo que se deteriora, progresivamente, la capacidad para eliminar toxinas. Además su consumo está asociado al desarrollo de numerosos problemas de piel.

Contienen una gran cantidad de grasas saturadas que se depositan alrededor de los órganos vitales, en especial del corazón, generando colesterol, un ácido que se deposita en el interior de los vasos sanguíneos creando graves problemas circulatorios. También está relacionada, de manera directa, con la diabetes, con la obesidad, con la pérdida de calcio en los huesos o con el infarto de miocardio.

El abuso de proteína animal en la alimentación diaria (aparte de la exposición a todos los efectos ya comentados) puede ser causante de graves problemas en la función hepática y renal, puesto que son éstos los órganos que se encargan de la eliminación del nitrógeno presente en las moléculas de la proteína animal. También pueden ser causantes de alteraciones digestivas y muy especialmente de constipación por la falta de fibras y de micronutrientes (lo que deberán de tener presente las personas muy carnívoras). No es de extrañar tampoco que afloran alergias y enfermedades inmunológicas.

**SERIE «NUTRICIÓN Y SALUD»**

## **PROTEÍNAS VEGETALES (la mejor opción para tomar proteínas sin cargas ni mochilas, aunque sean un poco menos potentes).-**

Frente a la alternativa de la proteína animal se encuentra la proteína vegetal, que trata de conseguir los mismos efectos, pero sin los problemas y sin las mochilas de las proteínas animales. Todos los alimentos (o casi todos) contienen proteínas, pero es a partir de una determinada proporción cuando se dice que son «alimentos proteicos» como carnes, leches, huevos, pescados, legumbres, soja y sus fermentados, levadura de cerveza o polen, y lo que les diferencia es su origen animal o su origen vegetal.

Por su extraordinario valor, las proteínas deben de hacer de estar presentes todos los días en la cocina, bien sean de procedencia animal o vegetal. Sin embargo, aunque las proteínas vegetales no sean tan completas como las animales (de hecho no contienen la totalidad de los aminoácidos esenciales), resultan mucho más aconsejables y tienen innumerables ventajas. Aparte de que ciertas deficiencias son muy fáciles de compensar. Por ejemplo, combinando los cereales integrales y las legumbres se puede conseguir que el organismo asimile el cien por ciento de aminoácidos esenciales.

Las proteínas vegetales más habituales son las procedentes de las legumbres, de la soja y sus productos fermentados (el tofu, el tamari, el shoyu, el miso), del seitán, de la levadura de cerveza, del polen, etcétera. De entre ellas es la soja la que contiene en teoría una mayor proporción de proteína (de un treinta y cinco a un cuarenta por ciento por cada gramo), y también el polen (cien gramos de polen equivalen a la proteína contenida en medio kilo de carne), y en ambos casos se superan las cifras del resto de los productos de alta materia proteica. Sin embargo, a la hora de evaluar las proteínas hay que introducir dos factores correctores: UNO, la cantidad de

aminoácidos esenciales que contiene el alimento, y DOS, la mejor o peor digestibilidad del mismo. En el caso de las carnes, los pescados y los huevos, estos factores son superiores, por lo que muestran un coeficiente de aprovechamiento de las proteínas más alto. También lo que se deduce es que hay que tomar una mayor cantidad de proteínas vegetales, para lograr efectos similares (al margen de la calidad de las proteínas).

### **PROTEÍNA VEGETAL versus PROTEÍNA ANIMAL.-**

La palabra proteína en griego significa «primero», y alude a la importancia que tienen para la vida. Porque sin proteínas, o lo que es lo mismo sin aminoácidos, no hay vida. Sus funciones son esenciales, si bien no lo son tanto desde el punto de vista energético, dado que el organismo prefiere en ese sentido el combustible procedente de los hidratos de carbono y de las grasas.

En los dos últimos apartados anteriores se han contemplado ventajas e inconvenientes de ambos tipos de proteínas. Al fin y a la postre, lo que se trata es de disponer de todos los aminoácidos esenciales en las mejores de las condiciones ¿Qué utilizar, las proteínas animales o las vegetales? Quizás lo más sensato sea optar por una decisión salomónica. Si del orden del 15 o 20 por ciento de la ingesta diaria tiene que ser de proteínas, demos la proporción de una tercera parte a la de procedencia animal (cuidando que sea de pescado y de primera calidad biológica), y demos el peso de las dos terceras partes a la de procedencia vegetal.

Para conocer mejor los efectos y la potencialidad de cada una de ellas, se presenta en la página siguiente el cuadro comparativo de ambos tipos de proteína, para que cada persona decida el papel que les concede en su cocina.

**¡ATENCIÓN AL CAMBIO DE PROTEÍNA ANIMAL POR PROTEÍNA VEGETAL!**

Cambiar de la proteína animal a la proteína vegetal requiere de un periodo de adaptación (de 6 meses a un año), para que el cuerpo realice la metabolización de la proteína vegetal con eficacia. Durante ese período de tiempo, la propia persona o el responsable de su nutrición debe estar vigilante hacia una serie de detalles que pudieran indicar carencias de algún tipo. Lo habitual suele ser, además, que cuando se cambia de la proteína animal a la vegetal se produce a su vez un cambio en el consumo desde cereales refinados hacia cereales integrales, lo que también requiere de adaptación para el óptimo aprovechamiento de hidratos de carbono. Por ello, para evitar sorpresas, en los comienzos conviene vigilar la energía personal, el estado del hierro, el nivel de la vitamina B12, el estado de la masa muscular o el potencial de la fuerza de las digestiones. Por ello, en el comienzo de los procesos de cambio, se pueden emplear raciones habituales semanales de proteína de pescado de buena calidad (recordamos la proporción recomendada de «1/3 animal-2/3 vegetal»), que podremos ir eliminando con el tiempo conforme se produzca la correcta asimilación de los nutrientes después del cambio.

COMPARACIÓN PROTEÍNAS	
PROTEÍNAS ORIGEN ANIMAL	PROTEÍNAS ORIGEN VEGETAL
son completas	no son completas
tienen muy buena digestibilidad	tienen peor digestibilidad
son de buena asimilación (excepto lácteos)	la soja no fermentada es de dudosa asimilación
permiten una buena asimilación del hierro	tienen una mala absorción del hierro
en su metabolismo producen urea	en su metabolismo producen también urea
son bastante acidificantes	son poco acidificantes y contienen mas minerales
contienen purinas (excitan corazón y cerebro)	contienen menos purinas
carecen de fibra	tienen fibra
en intestinos se pudren y perjudican la flora intestinal	en intestinos fermentan y fomentan la flora intestinal
contienen muchas grasas saturadas	contienen pocas grasas y son insaturadas
son más caras y costosas de producir	son más baratas de obtener
escasas vitaminas, oligoelementos y antioxidantes	contienen vitaminas, oligoelementos y antioxidantes
sobrecargan los riñones y el hígado	sobrecargan menos hígado y riñones
poseen energía extrema de carácter yang	son de energía más moderada
producen endurecimiento de estructuras corporales	crean una estructura mucho más flexible
producen tóxicos y sobrecargan el hígado	apenas producen tóxicos
contienen restos de hormonas y antibióticos	las no ecológicas contienen químicos y pesticidas
es raro encontrar animales "bien alimentados"	crecimiento de cultivos ecológicos y orgánicos
la mayoría de ellas contienen colesterol	no contienen colesterol

## **SOLANÁCEAS.- (¿adiós a la patata, al tomate, a la berenjena y al pimiento?)**

La patata, el tomate, el pimiento y la berenjena forman parte omnipresente en la elaboración de muchos platos tradicionales. Están tan arraigados y son tan populares que prescindir de ellos puede ocasionar un problema de cierta envergadura en la cocina habitual, y por ello cuesta aceptar los argumentos en contra de su uso.

El consumo de solanáceas, aunque sea en su estación natural, favorece la aparición de unos cuantos problemas en su gran mayoría generados por su contenido en un alcaloide denominado «solanina». Dicho alcaloide se potencia e incrementa hasta extremos peligrosos con la luz y el calor, especialmente en un almacenamiento en malas condiciones.

Entre otros problemas propios de las solanáceas se pueden citar que: Son inhibidoras de la absorción del calcio; Se les asocia con la calcificación de los tejidos blandos

(articulaciones, arterias, riñones, músculos, pulmones, etcétera); Intervienen en la artritis, en la arterioesclerosis, en la insuficiencia coronaria, en la osteoporosis, en la hipertensión; Favorece la formación de cálculos renales; Su consumo continuado provoca dolores de huesos y articulaciones: Quita la energía, debilita y ocasiona cansancio en el riñón.

En un estudio realizado sobre cinco mil pacientes con artrosis, se retiró de la dieta durante un largo periodo patatas, pimientos, tomate, tabaco y berenjena. En más del 70 por ciento de ellos se produjo un alivio progresivo de los dolores, y una clara mejora del desfiguramiento en sus manos.

La decisión de no tomarlas tiene que ser firme, especialmente, en un cierto perfil de personas: Aquellas con problemas de articulaciones (en especial en las manos); A partir de una cierta edad; Cuando se padecen dolores de espalda; Cuando se hace vida sedentaria; Cuando se tiene debilidad digestiva; Cuando se tienen problemas de falta de calcio.

### **VERDURAS.- (medalla de plata, después de los cereales integrales).**

Las verduras, aparte de sus cualidades nutritivas, aportan ligereza y variedad de colores, gustos y texturas en la comida. Tal es su valor para una correcta alimentación, que un veinticinco por ciento de la comida diaria debería incorporar una combinación de, cuando menos, dos de los tres tipos diferentes de verduras existentes. Esto significa mantener un cierto equilibrio entre verduras de hoja verde, verduras de raíz y verduras redondas.

Las verduras se pueden preparar de muchas formas diferentes, incluyendo la práctica común de consumir muchas de ellas en ensaladas crudas con distintos aderezos, si bien la forma óptima de aprovechar sus nutrientes (en especial los

minerales, las vitaminas y la fibra) será tomarlas escaldadas, hervidas ligeramente, con un salteado corto o al vapor.

Veamos algunas cuestiones relativas a las verduras:

- Deberíamos emplear siempre verduras ecológicas, naturales y biológicas, de la estación del año que corresponda.
- Hay que limpiarlas bien. Si hay alguna duda sobre si han sido tratadas con productos químicos, hay que pelarlas. Sin embargo, en el caso de verduras de raíz hay que restregarlas bien, pero sin pelarlas.
- Lo mejor es cocinar las verduras frescas del día para mantener el máximo de propiedades en su consumo.
- No es bueno guardar en la nevera las verduras preparadas puesto que pierden su valor energético. O lo que es lo mismo no es recomendable comer las verduras de sobras y de restos (cuando menos habitualmente).
- Para apropiarse eficazmente de sus propiedades, hay que combinar en los menús diarios cuando menos dos clases de verduras de las tres existentes,
- Gracias a las verduras tenemos opción de incorporar tanto el sabor dulce como amargo, dando así variedad a los platos.
- Hay que tener presente que, al utilizar los estilos de cocción se modifican los valores nutricionales de las verduras. En general, a más tiempo de cocción más pérdidas de nutrientes (especialmente vitaminas y minerales). Lo mejor para mantener las propiedades naturales es el escaldado y el hervido corto.
- El consumo habitual de ensaladas de verduras crudas enfría mucho la fuerza digestiva, y debilita el organismo. Por ello no son demasiado recomendables

Las VERDURAS REDONDAS (calabaza, cebolla, col, coliflor, col lombarda, coles de bruselas, calabacín, alcachofa,

etcétera)armonizan las funciones corporales. Su sabor dulce y suave, que calma y centra, transmite al organismo la misma energía balanceada y armoniosa que contienen. Son excelentes para el páncreas, para el bazo, para el estómago y para el sistema linfático, para la regulación de las funciones corporales, para la regulación de la glucemia, para obtener un buen estado de relajación, para favorecer el buen funcionamiento del sistema linfático. Inclusive son cada vez más importantes y recomendadas (especialmente la col) para la prevención del cáncer.

Dado que el sabor dulce es el más importante de todos los sabores para el ser humano en su dieta, estas verduras por su capacidad de aportarlo resultan muy valoradas. De hecho, por ejemplo, una calabaza al vapor puede resultar el mejor de los pasteles, y la forma más adecuada de apaciguar el deseo de algo dulce.

Las VERDURAS DE HOJA (brócoli, borraja, berros, puerros, judía verde, escarola, apio, col verde, cebollino, diente de león, hojas de daikon, de nabo, de col, etcétera)son, por el contrario, portadoras de una energía suave y ascendente, lo que les hace idóneas para estimular el hígado, la vesícula biliar, el pulmón, el corazón y las facultades mentales. Son ligeras, refrescantes y calmantes. Su sabor característico es el amargo,y son idóneas para combatir la acumulación de toxinas por el abuso del consumo de proteínas animales.

Ricas en minerales y en vitaminas ayudan a crear una sangre fuerte y fortalecen los huesos y los dientes. Ayudan a purificar el hígado y a potenciar los pulmones. Disuelven proteínas, grasas y colesterol denso. En particular, las verduras de tallo (puerros, cebollino, cebolleta, pepino, ajo tierno) son muy buenas para liberar la energía estancada, y para que vuelva un buen flujo energético hacia la parte baja del cuerpo (piernas y extremidades).

La energía de las VERDURAS DE RAIZ (remolacha, zanahoria, daikon seco, lotus, rábano, nabo, hinojo, chirivía, colinabo, etcétera) es intensa, estabilizadora, fresca, neutra y ascendente. Sus efectos se hacen notar positivamente para pulmón, para intestino grueso, para el sistema urinario, para el hígado, para el corazón. Lo mejor es limpiarlas bien restregando con un cepillo para quitar bien la tierra, pero es bueno que conserven la piel por su riqueza nutricional. De entre ellas se pueden destacar tanto el daikon como la raíz de loto, por sus excelentes aplicaciones sanadoras.

Su consumo normal puede ser muy beneficioso para el fortalecimiento de la voluntad, para lograr un pensar concentrado (emplearlas en los períodos de exámenes), para los ojos, para el hígado, para disolver grasas acumuladas por el consumo de productos animales.

## **ES EL MOMENTO DE PRESENTAR UNA PROPUESTA CONCRETA DE CAMBIO PARA MANTENER UN BUEN ESTADO DE SALUD**

Una alimentación incorrecta siempre pasará factura. Una alimentación habitual incorrecta, antes de manifestar sus efectos negativos, los irá acumulando con paciencia y con constancia en el organismo. Por ello, para mantener el mejor estado de salud, será necesario adoptar cuanto antes los hábitos y las prácticas propias de la alimentación correcta, con la confianza de que esos cambios ayudarán al mantenimiento de la salud mental, física, emocional y espiritual.

Pero tomar «en frío» una decisión así es algo «heroico», que requiere de un nivel de concienciación muy elevado, y habitualmente esta decisión suele ser tomada ante una situación de pérdida de salud o de enfermedad.

En cualquier caso, es innegable que existe un modelo de alimentación que facilita el mantenimiento de la buena salud, y es obligado conocerlo, con independencia de que la persona lo vaya a adoptar o no.

Por ello, en continuidad con los contenidos explicados en las páginas precedentes, se formulan seguidamente una serie de reglas y de directrices generales, que aplicadas de manera diaria y habitual a las pautas de nuestra vida y de nuestra alimentación, nos conducirán hacia un Modelo Personal de Nutrición excelente.

Se trata de una propuesta que, seguramente, significará un cambio radical y muy profundo para el que la persona tiene que estar preparada, decidiendo el cuándo y el cómo para su aplicación y para su experimentación de manera voluntaria y libre, inclusive en el caso hipotético de que tuviera que hacerlo por razones de enfermedad.

**SERIE «NUTRICIÓN Y SALUD»**

## **NUEVOS HÁBITOS Y COSTUMBRES DIARIAS**

Utilizar productos integrales, sin refinar o procesar.

Usar alimentos de procedencia local y del mismo clima.

Utilizar, principalmente, productos ecológicos y naturales.

Volver a la cocina casera.

Adaptar la alimentación a los cambios estacionales.

Alimentarnos conforme a nuestras necesidades personales.

Escuchar nuestra intuición y los mensajes del cuerpo.

Iniciar cada comida con relajación y con agradecimiento.

Sentarnos sólo para comer, sin hacer otras cosas como: leer, ver tv, hablar, discutir, etcétera.

Planificar el tiempo adecuado para cada comida.

Comer despacio y masticar bien (30 a 50 veces bocado).

Cenar tres horas antes de ir a dormir (a hora temprana).

Comer con un orden: de lo más yang hacia lo más yin.

Evitar la mezcla de comidas en cada bocado.

Mantener un horario de comidas regular.

## **SEGUIR PAUTAS DIARIAS FIJAS EN PREPARACIÓN DE LAS COMIDAS**

Pongámonos MUY serias en eliminar el azúcar, sus derivados y todos los alimentos que la contengan.

Pongámonos MUY serias en evitar los productos que tengan todo tipo de tratamientos químicos, —seleccionando siempre que se pueda productos ecológicos—. Evitemos también los alimentos pre-cocinados.

Pongámonos MUY serias con las horas de las cenas y no vayamos a la cama a hacer la digestión.

Pongámonos MUY serias en evitar carnes y embutidos.

Pongámonos serias para minimizar —y a ser posible evitar— todos los lácteos y sus derivados.

Tengamos cuidado de no sustituir los lácteos eliminados por productos similares derivados de la soja.

Pongámonos serias para evitar casi todos los pescados (ocasionalmente algo de pescado blanco).

Pongámonos serias para minimizar —y si es posible evitar— el alcohol y los estimulantes (café y té en especial).

Pongámonos serias para evitar o minimizar el consumo de la bollería industrial, de las harinas refinadas y del pan.

Pongámonos serias —si hay problemas de articulaciones, entonces MUY serias— para evitar solanáceas: tomate, patatas, pimientos, berenjenas.

Tratemos de sustituir plenamente la sal refinada, el aceite de oliva (para cocinar) y el vinagre común, por la sal marina, el aceite de sésamo y el vinagre de arroz o de umeboshi, respectivamente.

Hagamos un esfuerzo para consumir a diario cereales integrales en grano, tanto en el desayuno —en forma de cremas— como en las comidas.

Tratemos de ampliar lo máximo posible la variedad de los cereales integrales a incorporar en nuestra dieta.

Tratemos de adoptar al consumo mayoritario de proteínas vegetales.

Tratemos de tomar con frecuencia legumbres biológicas.

Tratemos de incorporar todo tipo de verduras —de hoja, de raíz, redondas— en la dieta diaria, y tratemos de tomarlas preferentemente escaldadas o saltadas.

Tratemos de completar nuestros platos con semillas tostadas, con algas, con germinados y con pickles.

Evitemos en la medida de lo posible tomar ensaladas crudas y frutas crudas —a excepción del período estival—.

Si tenemos que «salirnos» del plan tomar lo que sea, en lo posible, de la mejor calidad biológica.

Tratemos siempre —dentro de nuestras posibilidades y conocimientos— de cocinar platos sabrosos.

### LIBROS BÁSICOS DE COCINA, RECETAS Y DIETAS.-

Revitalízate —las mejores recetas de la cocina energética—. Jorge Perez Calvo. Integral.

Nutrición energética y salud, bases para una alimentación con sentido. Jorge Perez Calvo. Edición de Bolsillo.

Alquimia en la Cocina —cocina energética para el cuerpo y el espíritu—. Montse Bradford. Océano Ambar.

La Nueva Cocina Energética —alimentación natural para estar más sanos, ligeros y llenos de vitalidad—. Montse Bradford. Océano Ambar.

### LIBROS BÁSICOS DE ALIMENTOS COMO SANACIÓN.-

La Senda macrobiótica hacia la Salud Total. Michio Kushi y Alex Jack, de Publicaciones Gea.

Curación Natural. Michio Kushi. Publicaciones Gea.

Remedios Macrobióticos Caseros. —aplicación medicinal de la alimentación macrobiótica—. Michio Kushi y Marc Van Cauwenberghe. Publicaciones Gea.

Dietoterapia Energética —según los cinco elementos de la medicina tradicional china—. Patricia Guerin. Miraguano Ediciones.

### LIBROS BÁSICOS PRINCIPIOS DE MACROBIÓTICA.-

El equilibrio a través de la alimentación —sentido común, ciencia y filosofía oriental—. Olga Cuevas Fernandez. Institución Roger de Laura.

El libro de la Vida Macrobiótica. Georges Ohsawa. Publicaciones Gea.

Filosofía de la Medicina de Extremo Oriente —el libro del Juicio Supremo—. Georges Ohsawa. Publicaciones Gea.

La Alimentación Macrobiótica . Georges Ohsawa. La Escuela Impersonal.

Macrobiótica Zen. Georges Ohsawa. Publicación Gea.

Macrobiótica y Medicina Oriental. Michio Kushi y Philip Jaunnetta. Publicaciones Gea.