

Somos lo que comemos

A través de mi experiencia y práctica de la naturopatía desde pequeña he adquirido unos hábitos de alimentación saludables los cuales me gustaría compartir.

Es cierto que hoy en día nos preocupan más las dietas, las comidas de “cocineros famosos” y lo que nos entra mas por la vista sin prestar interés al alimento en si el cual es la materia prima principal para nutrirnos.

Deberíamos utilizar materias primas no manipuladas genéticamente en lo posible y ecológicas libres de pesticidas y herbicidas.

Los alimentos tendrán mayores nutrientes si están crudos o poco elaborados, para ello congelaremos carnes y pescados y lavaremos verduras y hortalizas con unas gotitas de lejía apta para la desinfección del agua.

Si queremos cocinarlos será al vapor, plancha, horno para que no pierdan propiedades.

Las mejores carnes son las mas ejercitadas como el cordero, conejo, gallinas y pollos de corral, etc... Las carnes rojas no deben tomarse más de 2 ó 3 veces al mes por el contrario las carnes blancas pueden comerse 3 o 4 veces por semana.

GRASAS.

El aporte de grasa saturada de las carnes es perjudicial en exceso pues puede ocasionar enfermedades cardiovasculares y aumentar el colesterol. Por eso habría que demandar mas pescado, rico en ácidos grasos poliinsaturados, y otros alimentos ricos en hierro como las legumbres (3 veces a la semana), frutos secos, verduras verdes, mejillones, almejas.

Es importante saber que los omegas 3 y 6 son ácidos grasos poliinsaturados esenciales porque nuestro cuerpo no puede producirlos.

ALIMENTOS CON OMEGA 3: sardinas, salmón, caballa, frutos secos aceite de girasol, soja, nueces, semilla de lino, lechuga, espinacas, fresas, coles, piñas.

ALIMENTOS CON OMEGA 6: carnes rojas, huevos, lácteos, leche materna, grosellas, aceite de cártamo (como suplemento a otros alimentos), aceite de girasol, maíz, soja, cacahuete, sésamo, aceite de borraja, de onagra, de palma.

El exceso de alimentos ricos en omega 6 pueden ocasionar enfermedades cardiovasculares aunque no se deben eliminar por ser nutrientes esenciales en la dieta.

ALIMENTOS CON OMEGA 9: son grasas insaturadas que se encuentran en grasas vegetales y animales: aceite de girasol, oliva, nuez y almendra.

¡OJO, CON LAS GRASAS TRANS!: fritos, margarinas, galletas o alimentos elaborados con aceites hidrogenados que elevan los niveles de colesterol.

CALCIO.

Nos preocupa mucho la cantidad de calcio que necesitamos y su ingesta a través de lácteos dando prioridad a la leche de vaca incluso por encima de la leche materna. Para vuestra información el calcio de la leche de vaca es añadido y no lo asimila del todo nuestro organismo por el contrario existen alimentos como los frutos secos, sésamo (GRAN FUENTE DE CALCIO), soja, pescados, almejas, mejillones, etc... de los cuales nuestro organismo absorbe muy bien el calcio.

Nos nutrimos de lo que asimilamos, no de lo que comemos.

AZUCARES.

Los azúcares, importantísimos en nuestra dieta debemos reducirlos al máximo utilizando el azúcar de fruta o de caña como sustitutos del azúcar tradicional. El uso continuo de edulcorantes artificiales es perjudicial para la salud por eso debemos recurrir a los edulcorantes naturales, como la ESTEVIA (mejor dosificación en gotas) que además de ir muy bien con la diabetes es un probiótico.

PREBIOTICOS Y PROBIOTICOS.

Los prebióticos estimulan a nuestras bacterias de la flora intestinal mientras que los probióticos son las bacterias (lactobacilus y bífidus) propiamente dichas.

Los probióticos son bacterias que se encuentran en los algunos alimentos como ajo, cebolla, apio, tomate, etc, formando parte de ellos o añadidos a productos elaborados como leche, yogur, galletas, etc...

Cuando estas bacterias son añadidas se destruyen en su inmensa mayoría antes de llegar al intestino, sin embargo tomadas directamente de los alimentos que las contienen o en su caso solas, (HELBOLARIOS O PARAFARMACIAS), podemos conseguir el beneficio deseado.

Los prebióticos y probióticos son muy eficaces en casos de virus, toma de antibióticos, alergias y cólicos ya que en estos casos la flora intestinal se desequilibra.

Hay que saber tomarlos y descansar cuando la enfermedad haya remitido.

Mi insistencia en que se sustituyan los lácteos (sobre todo la leche de vaca y sus derivados) por otros alimentos ya citados. La leche y queso de cabra fresco se adapta mucho mejor a nuestro organismo. La leche de vaca debilita nuestro sistema inmunológico.

Se han hecho estudios que demuestran que la leche de vaca actúa en virus y

catarros debilitando nuestra flora intestinal, generando más mucosidad, además de acentuar las dermatitis y otros problemas de la piel.

¿CUANTAS COMIDAS DEBEMOS HACER AL DIA?

Las comidas que deberíamos hacer al día son 5:

DESAYUNO, TENTEMPIE, ALMUERZO, MERIENDA Y CENA.

a)DESAYUNO: cereales, frutos secos, fruta ,zumos naturales, leche(SOJA, ALMENDRAS, SESAMO, etc), queso fresco de cabra.

Existe una variedad de cereales en el mercado de los que por falta de información no hacemos uso y siempre utilizamos , EL TRIGO como cereal universal siendo este el mas alérgeno y el de más baja calidad. Cereales como la espelta (trigo madre),arroz, quinoa, avena, centeno, mijo, trigo sarraceno, amaranto, etc, consumiéndolos íntegros y si pudiera ser ecológicos poseen unas propiedades muy beneficiosas sobre todo para nuestro intestino.. En el mercado podéis encontrarlos en grano, harinas y en forma de tortas (a los niños les gusta mucho).

Los frutos secos nos van a aportar el calcio a nuestros huesos además de ser ricos en omega 3. Acostumbrad a vuestros hijos que los tomen ESTAS SON LAS CHUCHES QUE DEBERIAN TOMAR: orejones, pasas, nueces almendras, pipas de calabaza, etc.

La fruta y los zumos naturales son antioxidantes. Los zumos naturales deben ser tomados una vez hechos ya que se oxidan y pierden sus vitaminas. La vitamina C está presente en algunas frutas (manzanas, plátanos, uva, grosella, naranjas, limones, pomelos) y en un mayor grado en la acerola, escaramujo. Debemos tomar fruta de la temporada.

Propuesta de desayuno

-

-Un vaso de leche (de soja, almendras, sésamo, etc) tostadas de pan integral (añadimos tomate rayado al gusto) con queso de cabra y un puñadito de nueces o almendras.

-Crema budwing: existen varias formas de hacer esta crema, yo la hago así:

En un vaso de la batidora añado zumo de un limón, un puñado de nueces o almendras, una cucharada colmada de aceite preferentemente ecológico, una pieza de fruta (el plátano da muy buen sabor) dos cucharadas de leche de sésamo polvo, un vaso de agua templada no muy lleno y dos tortas de cereales (ver en carrefour o herbolario), la leche de sésamo podemos sustituir por la de soja y procederemos a batirlo. En función de gustos se batirá más o menos dependiendo de si lo queremos bebido o con cuchara.

b) TENTEPIE: puede variar dependiendo del desayuno y nos va ayudar a no llegar con tanta hambruna al almuerzo. OJO CON EL PICOTEO. Debe ser muy ligero.

Propuesta para tentempié

Zumo de fruta con unas galletitas integrales o una porción de bizcocho integral. Este bizcocho lo podéis hacer casero con la receta tradicional pero sustituyendo algunos ingredientes como la harina que ha de ser integral, el azúcar de fruta o de caña y el yogur de soja.

Los zumos en lo posible naturales: naranja, pomelo, zumo vital (naranja, limón, manzana y zanahoria si no son naturales intentaremos buscarlos con los azúcares de la propia fruta y mucho mejor si son ecológicos Los podemos acompañar con tortas de cereales integrales (ver en carrefour y herbolarios).

c) ALMUERZO: tomar ensaladas al comienzo del almuerzo. El alimento crudo nos ayudara a hacer una buena digestión. Las legumbres debemos tomarlas 3 veces por semana, la pasta no más de 2, hacer mayor ingesta de pescado que de carne, y los vegetales todos los días. NO BEBER LIQUIDOS COMIENDO. El postre debe de ser fruta y deberíamos tomarlo antes de comer para que la digestión sea más favorable y permanezca todas sus vitaminas, aunque también considero que el postre forma parte de nuestras costumbres y si no tenéis problema de peso seguir con la tradición siempre y cuando “El postre” sea fruta.

Tenemos que estar relajados comiendo, masticando bien la comida y si tenemos niños deberíamos de dialogar con ellos y no tener encendida la televisión.

Propuesta para almuerzo

- Ensalada de col (antibiótico natural), lentejas con arroz
- picadillo de tomate y cebolla, crema de puerro y calabacín Dependiendo de la cantidad y del hambre que tengamos podemos finalizar con unas setas a la plancha o unas almejas al ajillo.
- zanahoria y rábanos laminados, sopa de ajo y lubina a la sal.
- ensalada variada y asado de muslo de pollo con patatas al horno.

d) MERIENDA: 1 pieza de fruta y un yogur (preferentemente de soja). Podemos variarlo dependiendo de lo que hayamos tomado por la mañana o suprimir el yogur y tomarlo en la noche.

d) CENA: Debe de ser ligera y temprana (no mas de las 8.30).

Propuesta para cena

_ Patatas asadas con pimentón y ajos: partiremos la patata en dos, salpimentamos y añadimos ajo muy picadito, rociamos con un poco aceite y llevamos al horno. Las acompañaremos con una ensalada variada de lechuga, rúcula, canónigos, etc.

_Asado de verduras al horno: cortaremos a rodajas finas berenjena , tomate, echamos encima queso fresco (lo rayamos) y atún picado .Si queremos podemos añadir orégano. De esta manera habremos hecho una pizza sin necesidad de comer pan.

_Los revueltos de verduras acompañados por ensaladas son una opción muy socorrida.

_Asado de pimientos rojos y tomates al horno (añadiendo más tomates que pimientos será menos indigesto).

INFUSIONES

DIGESTION Y GASES: manzanilla, hinojo, anis verde, menta-poleo.

CIRCULACION: ginkgo biloba, salvia, jengibre, romero, vid roja.

RETENCION DE LIQUIDOS: diente de león, alcachofa, cola de caballo

CATARROS: tomillo, romero, equinacea, eucalipto, milenrama.

RELAJANTES: melisa, pasiflora, tila, hipérico.

OJOS: eufrasia, manzanilla (en casos agudos echar en la infusión al hervir 3 o 4 granitos de sal gorda).

EL AGUA DEBE SER MINERAL sobre todo por la cal que acumula piedras en el riñón .Se recomienda beber 2 litros mínimos de agua (fuera de las comidas).

TENEMOS que ser conscientes de que al igual que debemos cuidar nuestra alimentación el ejercicio físico es fundamental.

QUE TU COMIDA SEA TU MEDICINA

El cuerpo humano se inmuniza a través de virus y enfermedades leves por tal motivo nuestra dieta debe ser de calidad y equilibrada. Si nos alimentamos correctamente haremos frente a las enfermedades y las resolveremos mejor sin hacer abuso de fármacos y antibióticos . Para vuestra información existen hoy en día medicinas alternativas como LA HOMEOPATIA que recomendada por profesionales nos ayuda eficazmente a combatir dichas enfermedades buscando el equilibrio de nuestra inmunidad .LOS FARMACOS Y ANTIBIOTICOS debilitan nuestra flora intestinal .

Eva M^a Gallego Ramirez.