

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN

Nuestra vida presenta múltiples facetas, como pensamos, como nos comportamos, como nos comunicamos, en qué creemos y hay una faceta que afecta a todas las otras, es el como comemos. Para la mayoría de nosotros el comer no es un acto consciente, sino es fruto de experiencias pasadas, del aspecto o del sabor de los alimentos que se nos presentan o de su publicidad, de nuestros caprichos, emociones, apetitos circunstancias e incluso depende de nuestro status social.

Realmente deberíamos comer para suplir las necesidades de nuestro cuerpo y por ende de nuestra mente y espíritu. Es sabido el refrán “eres lo que comes” Es de suma importancia en este mundo vertiginoso y exigente en el que vivimos elegir los mejores alimentos y así tener la fuerza, vitalidad y salud que necesitaremos para seguir adelante.

NUTRIENTES Y ALIMENTOS

Los alimentos que consumimos son químicamente complejos y deben transformarse en nuestro sistema digestivo en moléculas más simples, los llamados nutrientes, que serán absorbidos por la sangre y transportados por ella a todas nuestras células y órganos donde podrán proveer de energía, de material constructor y de equilibrio y regulación en todos los procesos vitales.

Los nutrientes esenciales son: los carbohidratos, las proteínas, los lípidos o ácidos grasos, las vitaminas y los minerales. El agua también se considera nutriente ya que forma parte del 63% de nuestro cuerpo. También lo son las enzimas, los principios activos (especialmente aquellos de las hierbas y especias que les confieren sus propiedades sustentadoras de la salud) las fibras, mucilagos, pectinas y otros agentes revitalizadores.

La cantidad de nutrientes que tienen los alimentos depende de su naturaleza, su procesamiento, almacenaje y preparación antes de ser consumidos, de ahí que sea tan importante nuestro próximo tema, los productos naturales.

La cantidad de nutrientes que necesita cada persona depende de la edad, sexo, tamaño, el nivel de actividad de la persona; así como las circunstancias bajo las cuales se encuentra (estado de stress, embarazo, lactancia, crecimiento, etc.). Acompañamos una Tabla promedio estimativa.

Los carbohidratos

Es la principal y más rápida fuente de energía para todas las funciones corporales, es el alimento del sistema nervioso, especialmente el cerebro o el esfuerzo muscular. Los carbohidratos son necesarios también para digerir, asimilar y metabolizar las proteínas y los lípidos.

Dan 4 calorías por gramo cuando son combustionadas en el interior de las células con la ayuda del oxígeno que respiramos.

Están presentes en los almidones (en forma de polisacáridos) que componen los cereales, tubérculos y en menor proporción las legumbres. También en los azúcares (en forma de disacáridos o monosacáridos) que componen las frutas, la miel, la remolacha, la caña de azúcar, el extracto de malta y otros endulzantes.

Se transforman en el cuerpo en azúcares simples como la glucosa, la fructuosa, la galactosa. El consumo en exceso evitará la correcta asimilación de otros nutrientes, producirá obesidad, problemas dentales por las caries y el detrimento en el calcio corporal, desequilibrios en el nivel de azúcar en la sangre que puede conducir a irritabilidad por hipoglicemia o a la diabetes o hiperglicemia. Todo esto puede ocurrir especialmente en dietas ricas en azúcares o harinas refinadas, que son a su vez, bajas en vitaminas, minerales y fibras.

Lípidos o Ácidos Grasos

Son también una fuente de energía pero más concentrada, cuando hacen combustión en las células dan 9 calorías por gramo. Ayudan a la absorción de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K), protegen y rodean los órganos, ayudan a insular el cuerpo de las temperaturas externas, construyen las arterias, las paredes celulares y los nervios, ayudan a transportar las proteínas, a mantener una actividad glandular normal y la humedad de la piel y otros tejidos. Prolongan el proceso de digestión produciendo una sensación de estar satisfecho.

Están presentes en las semillas y sus aceites, en las legumbres, paltas, aceitunas y los productos lácteos. Se digieren en el cuerpo en ácidos grasos (saturados e insaturados), triglicéridos, colesterol y fosfolípidos como la lecitina y la fosfatidilcolina.

En exceso producen obesidad al acumularse en los tejidos adiposos, la digestión se retarda en demasía, provocan desórdenes hepáticos, biliares y renales, acumulación de colesterol en las arterias coronarias o cerebrales consecuentes con los riesgos de cardiopatías o arterioesclerosis.

El colesterol en niveles normales (160 a 220 mg.) es necesario para la salud de los tejidos cerebrales y hepáticos y la formación de hormonas, Vit. B y bilis; sin embargo, en exceso es muy dañino. Se ha descubierto una relación entre su alto nivel y las grasas saturadas que se encuentran especialmente en la dieta de productos animales (con la excepción del pescado que posee un 5-15 % de ácidos grasos altamente insaturados, los famosos EPA y DHA que de hecho ayudarían a reducir el colesterol sanguíneo). Los aceites vegetales especialmente de semillas que tienen elevado porcentaje de insatisfacción y la lecitina parecen ayudar a mantenerlos en su nivel normal, Lo ideal es consumir solamente un 25 % de las calorías diarias en forma de lípidos.

Proteínas

son fundamentales en el crecimiento y desarrollo corporal, muscular, sangre, piel, pelo, órganos internos. Ayudan a la formación de hormonas sexuales y metabólicas, a regular la acidez de la sangre y el equilibrio acuoso. Las enzimas son proteínas complejas, capaces de inducir cambios químicos en otras sustancias y son la base de toda función vital. Los anticuerpos que nos defienden de las infecciones o de otras sustancias extrañas son también proteínas.

Si el organismo no cuenta con carbohidratos o lípidos usará la proteína para generar energía (4 cal. por gramo) y su exceso también puede convertirse en tejido adiposo.

Durante la digestión sus largas moléculas se descomponen en pequeñas unidades llamadas amino ácidos, son los bloques que ocupan nuestras células para sintetizar la proteína que necesitamos en ese momento. De los 22 amino ácidos, 8 no pueden sintetizarse en las células a partir de otros

nutrientes, se les llama esenciales y deben consumirse en la dieta. Deben también presentarse en una cierta proporción para que así puedan utilizarse óptimamente. De ahí viene el concepto proteína de alto valor biológico, es aquella que contiene amino ácidos esenciales en una proporción parecida a la nuestra

Consumimos mezclas de alimentos que se complementan en sus amino ácidos faltantes es el caso de cereales con semillas, semillas con legumbres, cereales con legumbres o cualquiera de los tres grupos con productos lácteos, los cuales son de por sí una proteína completa.

Las proteínas conforman el 17 % del cuerpo.

Vitaminas

Son sustancias imprescindibles para el apropiado crecimiento y mantención de la salud. Están presentes en cantidades variables en los alimentos el cuerpo no las puede sintetizar Excepto algunas y deben provenir de la dieta

Las enzimas están constituidas por una proteína y coenzima. Esta es en general una vitamina o contiene una vitamina o ha sido construida a partir de una vitamina

Las enzimas son responsables de los procesos de oxidación, crecimiento, metabolismo, reproducción celular, síntesis y digestión. Trabajan siempre a nivel celular y en pequeña cantidad, por lo que una deficiencia no se notará inmediatamente. La célula continuará su función con menos vitamina, más lentamente hasta recuperar su nivel de vitamina o morir. Pueden pasar semanas o meses hasta notar un síntoma y los órganos o tejidos se verán afectados a veces irreversiblemente.

En exceso las vitaminas hidrosolubles se excretan sin mayor problema, pero las liposolubles pueden acumularse en los tejidos adiposos o en el hígado (Vit. A y D, especialmente). Si las consumimos solamente en alimentos nunca llegaremos a excedernos, pero si tomamos dosis altas (lo veces la indicada por el RDA) de retinol (Vit. A) se observarán lesiones hepáticas, hiperglicemia o de Colecalciferol o Ergo calciferol (Vit. D) puede conducir a la calcificación de tejidos (dosis masivas por largo tiempo). Vit. K sólo produce problemas en casos muy específicos.

Minerales

Existen en el cuerpo en combinaciones orgánicas (con moléculas como enzimas, otros nutrientes, ácidos nucleicos) o inorgánicos. Diez y siete de ellos son esenciales para el bienestar físico y mental y forman el 4-5% del peso.

Tejidos y fluidos internos contienen cantidades variadas (huesos, dientes, tejido blando, músculo, sangre, nervios). Mantienen también procesos fisiológicos, el vigor del corazón y el cerebro, los músculos y el sistema nervioso; en esos casos actúan como catalizadores o coenzimas en la transmisión del impulso nervioso, digestión metabolismo, reproducción, reproducción de hormonas y poseen una interrelación importantísima por las vitaminas en su absorción y utilización

Participan en el, equilibrio acuoso la acidez de los fluidos y los tejidos el transporte intercelular de otros nutrientes, la creación de anticuerpos.

Todos ellos deben ser suplidos por la dieta y el stress físico y emocional consume los minerales de manera especial, por lo que deben ser muy considerados.

El calcio, el cloro, el potasio, el sodio, el hierro, el magnesio, el fósforo y el azufre son los macrominerales. Los otros son considerados microminerales u oligoelementos, entre los más importantes el yodo, zinc, magnesio, cobalto, litio etc.

LOS ALIMENTOS

Ahora que sabemos cuán importantes son los nutrientes esenciales, nos interesará saber cómo encontrarlos en los alimentos. La sabia naturaleza en sus semillas y plantas ha puesto todo lo necesario para que se desarrollen con toda vitalidad. Alimentos cercanos a la naturaleza tendrán también ese poder; con todos sus nutrientes en proporciones armónicas y óptimas para trabajar juntos, ya que muchos de ellos dependen de los demás para su asimilación y utilización.

De esto proviene el concepto "integral", es el alimento al que no se le ha quitado nada y no se le ha agregado nada; y el concepto "orgánico" el que ha sido cultivado en suelo fértil sin la ayuda de pesticidas fertilizantes, fungicidas, insecticidas, etc.

Nuestra civilización ha incluido cambios en los alimentos para mejorar su almacenaje, comercialización y facilidad de consumo. Los alimentos procesados con calor, presión, radiación, refinación, fragmentación y otras manipulaciones químicas o mecánicas pierden valiosos nutrientes y aunque se restituyan posteriormente con vitaminas y minerales artificiales no recuperamos el delicado equilibrio natural. Los alimentos no sólo contienen los nutrientes principales, sino también enzimas, paciferinas y otros factores aún no descubiertos por la ciencia, necesarios para la utilización sinérgica. El cocinar, guardar congelar, secar, salar o enlatar los destruye en parte.

Por otra parte, se les agregan preservantes, antioxidantes, blanqueadores, colorantes, saborizantes, endulzantes, gomas emulsionantes, y un sin fin de aditivos ajenos a nuestro cuerpo; algunos de ellos perniciosos para la salud, se acumulan en nuestro cuerpo. Y no hemos considerado aún los productos que polucionan el medio ambiente que ingresan a la línea alimentaria

No hay duda que asimilaremos mejor los alimentos naturales después de una evolución bioquímica de miles de años en los cuales nuestro organismo se ajustó a ellos. El reajuste rápido a las comidas procesadas, podría provocar debilitamiento y enfermedad.

Estudiaremos los grupos alimenticios básicos de una dieta vegetariana que son las semillas (de pastos o cereales, de leguminosas, de flores, los productos lácteos, los aceites, los endulzantes, los complementos alimenticios; las hierbas aromáticas y condimentos. Lo haremos a la luz de los nutrientes que nos aportan; cuan integrales son ellos o sus subproductos y que usos podemos darles

1. Las semillas de pastos o cereales. (Granos).

Como el trigo y sus variedades (candeal, centeno, sarraceno), la cebada, la avena, el maíz, el mijo, el arroz, la quínoa y el amaranto.

Son la fuente principal de carbohidratos para toda la humanidad, lo poseen en su endospermio en un porcentaje de 85%. Contienen también el germen con su aporte valiosísimo de vitaminas, minerales y proteínas; siendo pobres en los aminoácidos, lisina y treonina; por lo que deben combinarse con legumbres. La quínoa y el amaranto poseen una proteína casi perfecta y pueden servir para reforzar a los otros del grupo. La fibra contenida en su cáscara o salvado es imprescindible para la buena digestión y se pierde así como el germen y sus nutrientes, en el proceso de refinación y blanqueamiento para la obtención de harinas refinadas blancas, cereales pelados como el arroz blanco o la cebada, sémolas de trigo o maicenas;

Los cereales contienen una proporción de lípidos en el germen, que hace las más valiosas del grupo la quínoa y el amaranto con un grado de in-saturación, seguido del maíz, del cual se extrae su aceite con un porcentaje intermedio de in-saturación

En las harinas integrales el aceite del germen puede "ranciarse" si no está acompañado de la vitamina E que lo acompañaría naturalmente. De ahí que es importante la forma en que se procesan estas harinas; ya que un molino de piedra pequeño que no caliente excesivamente el grano, no destruirá su Vit. E, como lo hacen los grandes molinos de procesamiento masivo, que necesitaran separar el germen para que la harina dure más. (Refinamiento).

Los cereales se consumen :

Enteros - cocinados en guisos y sopas, brotados en ensaladas y guisos, extruidos (cereales enteros inflados) en desayunos, confitería. En este último caso el procesamiento le quita valiosos nutrientes.

En copos - cocinados levemente y machacados por rodillos permiten elaborar granolas y muesli, manteniendo bastante valor nutritivo especialmente si el cereal se remoja solamente previo a su consumo para desayunos. También puede usarse en repostería.

Partidos - como en el caso del locro (trigo partido) o el burgol (taboule), trigo precocido en papillas, ensaladas o guisos.

Molidos - en forma de harinas integrales para la elaboración de pan o repostería o la preparación de papillas.

2. Las semillas de leguminosas. (Legumbres).

Todas las variedades de frijoles, blancos, pinto, burro, frijoles mung frijoles azuki y el frijol de soya con sus derivados, los garbanzos lentejas, arvejas, lupinos, chícharos, el cacahuete y las habas o habicuelas.

Son una fuente principal de proteína (20 a 35%), carbohidratos (60 a 65%) y sólo dos de ellos con un porcentaje importante de ácidos grasos la soya (18%) y el maní (47%), su proteína es débil en algunos aminoácidos y por lo tanto deben combinarse con cereales o semillas de árbol. Al consumirse frescos por su alto porcentaje de agua, el resto de los nutrientes está en menor proporción; pero son más digestivos, especialmente si se brotan. Las legumbres secas pueden brotarse dejándolas remojar toda la noche en suficiente agua y después exponiéndolas al agua y al calor. En este caso sus nutrientes esenciales es especialmente las vitaminas y las enzimas se multiplican cientos de veces y la semilla tiene toda la energía vital del crecimiento.

Se pueden consumir cocinados para lo cual también es conveniente dejar remojando toda una noche y agregar al agua de cocción algas marinas o un poco de bicarbonato para facilitar su digestión.

Molidas en formas de harinas son excelentes para complementar la proteína de panes o repostería y para la elaboración de sopas, guisos, salsas.

Varios de ellos poseen agentes anti-digestivos e inhibidores de tripsina por lo que deben cocinarse bastante bien, incluso sus germinados también han de cocinarse al vapor) los lupinos y especialmente la soya

De hecho aún cocinado el frijol de soya es bastante pesado por lo que se han creado, especialmente en el oriente, zona donde se originó la soya, formas de prepararlo y derivados como el tofu (quesillo de la leche de soya), leche de soya (al cocinar machacar y colar la legumbre) ya sea líquida o en polvo, tempeh (fermentación del frijol con una espesa en medio salino), miso (otro producto de la fermentación con hongos que dejan a la soya y otros cereales riquísimos en vitaminas, especialmente la B₁₂) y últimamente en occidente se han creado procesos que separan la proteína, dejando concentrados de proteína de soya (PROT 90) o carne de soya (texturizados de proteínas de soya) que son menos digestivos y más artificiales (procesados) que los subproductos mencionados anteriormente.

De la soya y del cacahuate se extraen los aceites que poseen una calidad de in-saturación intermedia; pero son menos digestivos que los aceites de las semillas de flores.

S3. Semillas de flores,

Como la maravilla, la amapola, el sésamo, el zafrán y las semillas de calabazas. Aportan excelente proteína (de un 18 -30%), pero especialmente ácidos grasos (45 - 60%) en forma de aceites que tienen un excelente grado de in-saturación especialmente el sésamo.

Se pueden consumir también crudas o tostadas, en el último caso, mejora su digestión; pero pierde parte de su nutrición. El sésamo crudo es indigesto y debe consumirse tostado u horneado en pan, galletas o queques El gomasio es una sal de sésamo preparada al moler juntos sal de mar y la semilla tostada.

4. Las semillas de árbol o arbusto.

Como ser almendras, piñones, nueces, castañas, nuez pistacho, nuez de Brasil, cocos, castañas de la india, rosa mosqueta. Aportan proteína a la dieta vegetariana (15 - 30%) y ácidos grasos 50 - 70% de muy buena in-saturación, con la excreción del aceite de coco que es muy saturado. Por su alto porcentaje de grasas libres, estas semillas tienden a ponerse rancias rápidamente (con la excepción de las almendras) por lo que se recomienda no descascararlas hasta consumir o consumir sólo cuando estén frescas, pues un ácido graso rancio es muy dañino para la salud, es preferible botarlas.

Estas semillas se consumen ya sea frescas en ensaladas o postres, tostadas en cocktail, repostería o hechas mantequilla (molidas) especialmente las almendras y la castaña de la india. La castaña y el piñón deben cocinarse ya que su porcentaje de carbohidratos complejos es mayor y resultan indigestos crudos.

Las semillas en general son ricas en paciferinas, un factor antibiótico que aumenta la resistencia natural contra las enfermedades y contienen auxomas (cuando se consumen crudos o germinados) sustancias naturales que ayudan a la función de las vitaminas jugando un rol importante en el rejuvenecimiento celular.

Como consumir las semillas.

Las semillas han de consumirse siempre frescas. Si son añejas, su aceite se rancia fácilmente.

Se pueden germinar hasta el estado de brote. No hay alimento más vital y completo que los brotes de semillas, cereales o legumbres. Las nueces han de comerse siempre crudas y frescas; los cereales y las legumbres cocidas o germinadas (del trigo germinado, nuestros antepasados hicieron el pan esenio descrito en la Biblia). Siendo la forma de alimento más concentrado, este grupo será bien aprovechado si masticamos bien. Remojarlos o licuarlos ayudará a este proceso para que entren al organismo predigeridos.

En los cereales integrales la cocción debe ser completa (requiriendo a veces varias horas) y conviene siempre remojar las legumbres antes de su cocción por lo menos 5 a 8 horas.

Otras observaciones.

En este grupo se encuentran alimentos, que son ricos en proteínas (las nueces y semillas, la carne de soya) y otros que los son en carbohidratos (los cereales). Es conveniente no mezclar estos dos tipos de alimentos, pues necesitan una digestión diferente. Si la carne de soya se combina por ejemplo con arroz nos sentiremos muy pesados, no así si la preparamos con vegetales.

Para obtener una nutrición completa varíe constantemente, hay muchas elecciones en la naturaleza, como el martes arroz integral el lunes trigo y lentejas, el miércoles garbanzos con sésamo, etc. y acompañe siempre con una ensalada fresca para facilitar la digestión.

5. Los vegetales:

Ellos nos aportan principalmente vitaminas y minerales y algunos de ellos carbohidratos valiosos. Se dividen en 4 categorías; 1) Los tubérculos como la papa, la betabel, zanahoria, ajo, nabos, cebolla, rábanos, jengibre, papa de apio. 2) Los vegetales de hoja como espinacas, acelgas, lechugas, repollos, endibias. 3) Los vegetales de tallo como el apio, brócoli y coliflor. 4) Las hortalizas o frutos de arbustos de baja altura como la berenjena, calabazas, calabacines, tomates, pimientos, ajíes, frijoles verdes.

También se clasifican según la energía curativa y sutil que tienen en

1) Los vegetales subterráneos como los tubérculos que poseen una energía TAMASICA proporcionan fuerza y vigor y son esencialmente curativos, como es el caso del ajo (antibiótico y regulador de la presión) y la cebolla (fortalece la sangre y el sistema hormonal), jengibre (sistema nervioso), cúrcuma (articulaciones y sistema digestivo), nabos (sistema hormonal).

2) Los vegetales que crecen sobre la tierra, poseen una energía RALLASICA proporcionan energía dinámica, vitalidad más que fuerza y son esencialmente purificadores como es el caso de las verduras verdes y hortalizas.

Los condimentos también son vegetales pero en ellos los principios activos curativos están muy concentrados, de ahí que sus gustos fuertes y su consumo en cantidades moderadas. La pimienta (purificadora de la sangre) el comino (digestivo), la mostaza (sistema hormonal), coriander (semillas de cilantro), cardamomo (purificador del colon), clavo de olor (sistema nervioso); son todas semillas de arbustos.

Las hierbas aromáticas que se usan mucho en la cocina, como perejil, cilantro, albahaca, eneldo (dill), salvia, estragón, Tarragona, romero, Los colores de los vegetales nos dan una indicación general de su contenido mineral y por ello es importante consumirlos variados y de colores diferentes.

La cocción de los vegetales ofrece ventajas y desventajas. El vegetal crudo tendrá todas sus vitaminas intactas; pero algunos minerales que están unidos a fibras macromoleculares que se pierden después de la digestión no podrán ser absorbidos por el organismo sin la cocción. Por ello, se recomienda comer el 50% de los vegetales cocidos y el 50% crudos.

Es recomendable cocinar las verduras siempre al vapor; es decir, con poca agua (nunca llegando a tocar el vegetal) y sobre una rejilla que permitirá el paso del vapor para que éste se cocine. Así se evita la pérdida de valiosos minerales que de otra forma quedarían en el caldo de la cocción. Además, se gasta mucho menos gas y se puede controlar mejor el punto de cocción ya que al sobrecocinar los vegetales éstos pierden su vitalidad. Cuando su color pierde brillantez (también el gusto se pierde) se lo ha sobrecocinado. Cada vegetal tiene su punto de cocción, por lo que se sugiere una cocción al vapor separada para cada uno o comenzar con los más duros e ir agregando los más blandos respectivamente. La práctica lo indicará. Los tubérculos demoran de 15 a 20 minutos, las hortalizas de 10 a 15 y los vegetales de hoja 5 minutos, terminando su cocción sin fuego y con su vapor.

Los vegetales en general no combinan bien con las frutas, excepto con la manzana, la piña o la papaya

Volviendo a la energía sutil de los vegetales, éstos se deben consumir de acuerdo al tipo de energía que necesitamos. Si debemos hacer fuerzas físicas, esfuerzo, comeremos tubérculos y si necesitamos energía para correr y hacer cosas livianas consumiremos vegetales que crecen sobre el suelo. Si necesitamos hacer actividad intelectual, usar la mente, o espiritual preferiremos la frutas y semillas de árboles, ya que éstas poseen el tercer tipo de energía que domina el cosmos, SATWA, la energía de la conciencia y del conocimiento.

6. Las Frutas:

También ellas nos aportan vitaminas y minerales principalmente y azúcares simples del tipo fructuosa. Se clasifican en frutas ácidas (naranja, pomelo, ciruela, fresas, guindas ácidas), frutas dulces (plátanos, higos, frutas secas) y frutas sub-ácidas (manzanas, duraznos, damascos, uvas, peras y todas las otras).

Las frutas ácidas y dulces no combinan bien y en general todas las frutas no combinan bien con el melón, la sandía y el pepino que por su rápida digestión fermentan cuando están acompañadas de cualquier otro alimento y por ello deben consumirse solas y alejadas de las comidas.

Las frutas secas deben siempre consumirse después de remojar en agua por lo menos unas horas, pues si no lo hacen se hidratarán dentro del estómago, restando el valioso líquido para una correcta digestión de ellas o de otros alimentos. No es recomendable consumirlas en grandes cantidades ya que son fuentes de azúcares concentrados. Las frutas en general no combinan bien con las verduras, los cereales o las legumbres debido a su rapidez de digestión. Por ello, los postres de frutas deben consumirse por lo menos una hora antes de la comida a excepción de la manzana, la piña y la papaya que apoyan la *digestión de otros alimentos*.

7. Productos Lacteos

En nuestro sistema alimentario usamos los productos lácteos por su valioso aporte de proteína completa (los 8 aminoácidos esenciales) que complementarán todo preparado, por su calcio y otros minerales; pero los consumimos de preferencia en su forma predigerida de yogurt y quesillo, ya que la leche no es muy digestiva y en algunas personas o niños, provoca incluso intolerancia por no poseer enzimas que digieren la lactosa (el azúcar de la leche) y mucha mucosidad en el organismo.

El yogurt y el quesillo pueden prepararse en casa y es lo ideal, ya que los productos industriales poseen espesantes, gomas y saborizantes químicos.

Así también puede aprovecharse el suero (al cortar la leche con jugo de limón), excelente fuente de minerales que puede consumirse en batidos de frutas o utilizarse como caldo de cocción.

También consumimos queso “cottage”, queso panela elaborado de leche descremada y prensado en cubos) requesón (quesillo cuajado especialmente), ricota (requesón con crema dulce) y ocasionalmente crema ácida y crema dulce, principalmente para darle sabor a salsas, postres o guisos. La precaución en el uso de la crema es debido a la mediana calidad de los ácidos grasos de la leche (25 % de insaturación).

Los quesos más duros y amarillos que tienen un porcentaje de grasa mayor y son bastante difíciles de digerir y asimilar, se usan solamente en pequeñas cantidades sobre sándwich, budines, pizzas o tartaleta; pero siempre dorándolos en el horno ya que ésta es la única forma de volverlos más digestivos. Los quesos fundidos ya sea mantecosos, calentados o quesos fundidos elaborados, no deben consumirse por su alto porcentaje de grasa saturada y los productos químicos que se emplean en su elaboración.

No usamos la mantequilla pero si el ghee o mantequilla purificada. Este es un proceso muy antiguo y data de la ayurveda (medicina tradicional hindú) de más de 5.000 años de experiencia. Se derrite a fuego muy lento por 30 - 120 minutos obteniéndose a) una nata que se solidifica con el tiempo de cocción compuesta de sólidos lácteos, colesterol preservantes y colorantes de la mantequilla. Esa se desecha; b) un líquido amarillo dorado cada vez más cristalino dependiendo del tiempo de purificación, que es la fracción de ácidos grasos libres de cadena corta muy saludable, nutritivo y el único aceite recomendado para freír ya que no se quema, no se saturan sus moléculas con el calor, tiene un gusto y un olor suave y agradable, no se rancia, preservándose incluso a temperatura ambiente por meses, tiene muy poco colesterol y es muy rendidor; siendo necesarias pequeñas cantidades para preparar sofritos que serán la base de guisos, sopas, budines, etc.; c) el precipitado de diversas impurezas que también se desecha.

El ghee al ser un ácido graso de cadena corta se encarga de transportar los principios activos de hierbas y condimentos a la sangre y posteriormente al interior de las células, además de proteger al lumen estomacal de los condimentos fuertes o excitantes como la mostaza, el ají, pimienta, jengibre, que poseen excelentes cualidades curativas y acompañados de él pueden consumirse sin cuidado (aumentando gradualmente la cantidad a medida que nos acostumbremos). De hecho, en la cocina ayurveda los condimentos transforman el alimento en medicina

8. Los Aceites

Recomendamos el uso de los aceites solamente en forma cruda en emparedados sopas o guisos. Esto se debe a la saturación de sus moléculas de ácidos grasos con el calor directo. Cualquier fritura en aceite, al calentarlo y quemarlo, satura hasta un 100%.

Dentro de los aceites vegetales el grado de saturación (salud) varía. También varía este grado con el proceso de elaboración del aceite. En la mayoría de las semillas, el aceite se extrae con presión y temperatura y por ello los aceites comerciales ya vienen con menor grado de in-saturación que la semilla natural. Es por ello que en países más desarrollados ya existen industrias que prensan las semillas en frío, garantizando la calidad del aceite. El aceite de oliva como viene de un fruto blando, se prensa en general en frío y por ello es bastante saludable. Los aceites comerciales baratos poseen un gran porcentaje de raps, un pasto con ácidos grasos de baja in-saturación (12 %), a veces contiene aceite de pescado u otros aceites minerales. Debe exigirse, por lo tanto, los aceites con 100 % de maravilla, maíz, pepa de uva, etc.

9. Los Endulzantes

Se han mencionado las desventajas de consumir azúcar refinada o blanca principalmente a) por la falta de minerales y vitaminas necesarios para su utilización celular (especialmente Calcio, Vit C. complejo B y hierro) y por ello el azúcar refinada los robará al organismo; b) por la rápida absorción en la sangre alterando bruscamente los delicados equilibrios del nivel de glucosa, con la consecuente alteración de secreciones glandulares que derivan en desequilibrios crónicos como diabetes o hipoglicemia, que a su vez, provocan nerviosismo e irritabilidad.

Considerando estos dos factores, surgen substitutos como

- 1) El azúcar rubia o negra; pasos intermedios en la refinación industrial de la caña de azúcar que aún poseen algunos minerales.
- 2) La melaza; primer caldo de cocción de la caña que preserva casi el 100 % de los minerales necesarios para su utilización y por su compleja estructura se absorbe gradualmente a la sangre
- 3) La miel; las abejas han predigerido el azúcar en glucosa fructosa otros sacudirás que tienen además una estructura más compleja (se asimila más lentamente) y están acompañados por valiosos minerales, enzimas u otros elementos vitalizadores
- 4) La maltosa; el azúcar derivado de la cebada, no contiene minerales; pero su estructura es más compleja y se asimila más lentamente.
- 5) La fructosa; es un azúcar derivado de la fruta, si bien no es un producto natural (es extraído con procesos industriales), es dos veces más dulce que la sacarosa, por lo que puede usarse en menor cantidad. Por ser distinto de la glucosa, no entra en los mismos ciclos metabólicos y es algo mejor para algunos diabéticos, pero en poca cantidad.
- 6) La Estevia; endulzante natural, derivado de un arbusto paraguayo. Es 300 veces más dulce que la sacarosa y no entra en los ciclos metabólicos del azúcar, por lo que es buena para todo diabético.
- 7) El sorbitol, extraído de la fruta, 20 veces más dulce que el azúcar y otros endulzantes artificiales como xiloles, ciclamatos que no son naturales; pero se usan en productos dietéticos por necesitar de poca cantidad para endulzar. En ellos se estudia constantemente su adaptabilidad a dietas de diabéticos y sus posibles efectos laterales como por ejemplo, el ciclamato de sodio o sacarina que posee leves

10. Complementos alimenticios

Son productos naturales, seminaturales o químicos que se pueden usar para complementar la dieta y asegurarse de poseer todos los nutrientes esenciales, especialmente en casos de stress, embarazo, lactancia, exigencia física extrema o enfermedades donde se ha comprobado que aportes nutricionales fuertes mejoran la resistencia del organismo

a) *Algas marinas* - producto natural (algas marinas, luche, puelche y otras algas) o encapsuladas para evitar el gusto peculiar que a algunos desagrada; es una excelente fuente de microminerales, especialmente el esencial yodo. Es además, alto en proteína, en especial la spirulina, una microalga que posee 70 % de proteína, ácidos grasos de alta calidad, 13 caroteno (provitamina A) y la gran mayoría de los minerales traza

Por su propiedad hidratante, absorben agua y se hinchan, las algas suelen usarse en la elaboración de cápsulas para adelgazar, ya que su expansión crea la sensación de saciedad en el estómago. Van generalmente acompañadas de agentes gelantes (gomas, carboximetyl celulosa, etc.). La obesidad es un problema mucho más complejo que la mera dilatación del estómago.

Como complemento nutritivo, consumir 1 - 2 cápsulas con las comidas, como dietético; consumir 2 - 4 cápsulas 4 horas antes.

b) *Polen de abejas* - alimento concentradísimo de todos los nutrientes esenciales, enzimas y elementos vitalizadores.

Debe consumirse con moderación y en algunas personas muestra reacción alérgica, por lo que debe probarse en micro-dosis y aumentar lentamente con el tiempo.

1 tableta o 1/4 cucharadita diaria con el desayuno

c) *Propóleos* : Es una resina elaborada por las abejas para esterilizar la colmena. Posee fuertes agentes antibióticos y es especialmente recomendable en casos de resfrío, dolor de garganta y de problemas bronquiales o de infecciones en general. Puede consumirse en tabletas masticables, infusión en alcohol o gotas

d) *Levadura de cerveza*: La levadura que hace fermentar la maltosa (azúcar de cebada) en cerveza, se multiplica en el proceso y de ahí su nombre y su sabor amargo. Es un microorganismo que posee - elevada cantidad de proteína, ácidos nucleicos y vitaminas especialmente las del complejo B3 y Vit. B12 que está ausente por completo en el reino vegetal. Por ello, el vegetariano debe consumirla, especialmente si no consume yogurt que es la otra fuente importante. El concentrado de Levadura multiplica en 10 veces la concentración de todos estos valiosos nutrientes; ya que es producto de la lisis (rotura celular) de la levadura y secado de los nutrientes que están en su interior Es menos natural ya que proviene de un proceso estudiado para preservar sus nutrientes, pero es más concentrada, no es amarga y deja un agradable sabor en guisos y sopas ya que contiene un elevado porcentaje de ácido glutámico, un aminoácido natural que sirve de saborizante en las comidas chinas (en este caso tiene la forma de glutamato de sodio y no es tan saludable).

e) *Germen de trigo* - el alimento en estado integral contiene el germen, las semillas, el secreto de la vida, el poder reproductor de los vegetales. Es la más valiosa porción nutritiva de vitaminas.

Es importante consumirlo fresco, ya que dependiendo del proceso de elaboración, comienza su aceite a ponerse rancio a partir de la semana. Cuando su gusto ha cambiado de dulce a amargo, es mejor no usarlo.

Algunos procesos "estabilizan" el germen, para que éste no se rancie, si bien durará más tiempo, por otro lado le hace perder valiosos nutrientes como toda manipulación térmica o mecánica.

Consúmase 2 - 3 cucharas crudo en ensaladas, desayunos, sopas o guisos. Cocinado en repostería agrega sabor (por sus ácidos grasos) y nutrición, aunque algunas vitaminas se pierdan por el calor.

f) *Salvado de trigo* : Rico en fibras celulósicas con trazas de Vitamina B3, minerales y proteína incompleta. Las fibras, capaces de retener agua y aumentar el volumen de las heces, ayudan a limpiar los intestinos por dentro. Al poder fermentar, promueven el crecimiento de bacterias positivas. Al aumentar la velocidad de tránsito de los nutrientes por el intestino, destruye la asimilación ayudando así a reducir peso. Por ello también se reduce el tiempo de exposición de sustancias tóxicas o cancerígenas en el colon.

Investigaciones actuales sugieren que la fibra en la dieta es un factor protector contra la constipación, diverticulosis, colon irritable, hemorroides, cáncer al colon y colitis.

Es recomendable consumir Salvado limpio y puro, envasado fresco y en sus variedades fino y grueso, dependiendo del gusto personal.

Consumo diario :25 - 30 gramos mínimo

Uso : sobre guisos o sopas, ensaladas o desayunos.

En repostería para aumentar el porcentaje de fibra en sus queques, galletas, pan, etc. (10 - 20 % salvado 80 - 90 % harina integral).

g). *Lecitina de Soya* : es un fosfo-lípido muy valioso para el sistema nervioso, ya que su estructura es muy similar a la mielina, material que recubre de las terminaciones de las células nerviosas.

Al ser emulsionante de grasas (su grupo fosfórico se disuelve en agua y su grupo lípido se pega a otras moléculas de ácidos grasos), diluye las que están en exceso en la sangre o los tejidos y parece participar activamente en el delicado equilibrio de ácidos grasos saturados, no saturados y colesterol. Apropiado entonces, para problemas cardiovasculares y obesidad. Consuma de 700 a 1.200 mg. diarios, según su persona.

Jyotirm Jain S. Khalsa