

CONSEJOS SOBRE ALIMENTACIÓN

Des-ayunar es romper un ayuno que ha durado toda la noche, por lo que el aparato digestivo debe ser despertado de forma suave y ligera.

Lo que mejor le sienta al cuerpo es tomar algún líquido en forma de zumo de frutas, infusiones o fruta fresca de temporada.

Los menús para la hora del almuerzo deben contener alimentos crudos, vegetales y generalmente algún carbohidrato, con excepción de ciertos menús con proteínas.

Si se suele tomar postre, sería preferiblemente que fuera manzana, pera o papaya, o bien yogur natural sin endulzar o solo con un poco de miel cruda.

Si vas a comer patatas o algún cereal, recuerda no añadir nada de ácido para aliñar la ensalada, por lo que en esa comida deberás prescindir del vinagre, el limón y los encurtidos.

En el caso de que elijas una ensalada con proteínas (aguacate, quinoa, huevo, champiñones o frutos secos), la podrás aliñar con limón o vinagre de manzana o sidra.

Después, al terminar de comer, puedes disfrutar de una infusión digestiva con un poco de miel cruda para endulzar, si te apetece.

Usa entre dos y ocho cucharadas soperas al día de aceite de oliva.

Tanto si ingieres carbohidratos como proteínas con las verduras, es importante tomar entre el 25 y el 50 % de alimento crudo y el resto cocinado. Comiendo un bocado de alimento crudo y otro de alimento cocinado, todo se digiere mejor y se adelgaza siempre, especialmente cuando hay sobrepeso.

Cocina sin usar papel de aluminio ni cazos de aluminio.

Es preferible utilizar sartenes ecológicas, sin plomo.

Los aliños en las comidas con carbohidratos deben ser distintos a los empleados con las comidas con proteína. Los ácidos facilitan la digestión de las proteínas.

No mezcles frutas ácidas con frutas muy dulces en la misma comida (por ejemplo, piña y plátano)

No uses agua de grifo para cocinar, mejor embotellada, destilada en casa o de ósmosis inversa.

Una combinación adecuada de los alimentos ayuda a hacer bien la digestión. Si por ejemplo combinamos proteínas con almidones, no digerimos convenientemente ninguno de los dos, ya que cada uno de estos grupos alimenticios requiere un ambiente específico. La proteína se digiere en un ambiente ácido, mientras que los carbohidratos necesitan uno alcalino.

NO COMBINAR JAMAS.

Almidones y féculas con ácidos: No se debe usar vinagre ni limón como aliño cuando en un menú se incluye un almidón o fécula (pan, patatas, arroz, garbanzos, etc.). Tampoco se debe unir en una misma comida las frutas ácidas con el plátano.

Proteínas fuertes con almidones fuertes: Esto significa que no son compatibles en una misma comida la carne y las patatas, el pescado y el arroz o el huevo y las patatas (como en la tortilla de patatas, por ejemplo).

Frutas dulces y azúcares con proteínas: El yogur y el requesón se consideran una excepción, por estar predigeridos.

Azúcares con grasas:

Frutas muy dulces con otras muy ácidas: por ejemplo, el plátano, la uva y el melón no combinan bien con el kiwi, el limón y la piña, aunque si se puede tomar un zumo de fruta ácida media hora antes de comer frutas dulces. En general las frutas ácidas van mejor por la mañana y las dulces a mediodía y para la cena.

Vegetales salados y amargos con frutas muy dulces: el ajo, la cebolla, el rábano, el apio, el perejil, etc. tienen distinto tiempo de digestión que las frutas muy dulces. Sin embargo, las frutas muy ácidas o poco azucaradas, como el kiwi, el limón, el pomelo y la piña, si combinan bien con las hortalizas y las ensaladas. Por ejemplo, se puede convinar kiwi, piña o limón en una ensalada, siempre que no haya ningún almidón en el mismo menú.

Aguacates con fruta dulce y azúcares: el aguacate combina bien con ensaladas, fruta ácida y almidones, pero mal con fruta dulce y azúcares. Los aguacates constituyen una de las mejores formas de grasa y proteína, pero son un alimento fuerte, por lo que no se debe abusar de ellos ni combinarlos con frutos secos, semillas y otras proteínas fuertes.

Tomates con frutas muy dulces o muy ácidas: aunque habitualmente se considera una fruta ácida, los tomates que se cultivan en España apenas tienen acidez, especialmente si se comen bien maduros. No comerlos con frutas muy dulces ni muy ácidas. El tomate bien maduro no puede faltar en ninguna ensalada por su gran valor alcalinizante. Los verdes hay que dejarlos madurar hasta que estén bien rojos, debido a su alto contenido en tomatina, una sustancia tóxica.

Dos féculas o almidones distintos en la misma comida: esta es una de las peores, combinaciones y, a pesar de ello, de las más practicadas. Por ejemplo, arroz con lentejas, potaje de lentejas y patatas, pan para "mojar" en un plato con patatas, arroz, legumbres, etc., o un bocadillo de tortilla de patatas.

Dos proteínas de distinta naturaleza: la putrefacción que ocasiona la mala digestión de las proteínas es una de las fuentes de mayor toxemia (Presencia de toxinas en la sangre). Debemos evitarla a toda costa. La combinación de dos proteínas muy similares puede considerarse aceptable, como por ejemplo yogur en una salsa dentro de un menú en el que también se incluya algo de queso.

Algunos ejemplo de mala combinación de alimentos:

Pan y patatas – pan y arroz – pan y garbanzos – kiw y platano – tomate y limón – lentejas y arroz – lentejas y patatas – huevos y patatas – platano y limón – jamón y melón – carne y patatas – pescado y arroz – higos y nueces – vinagre o limón en la ensalada con pasta, arroz o patatas – leche y pan – dátiles y almendras.

Algunos ejemplo de buena combinación de alimentos:

Pan o pasta con aguacate – fruta de cualquier tipo (uvas, peras, plátano, etc.) con yogur o requesón – patatas con verduras – huevos con pan dextrinado – pescado con limón – carne con piña natural o papaya fresca – ensaladilla rusa pero sin atún – fruta con pan dextrinado – fruta no ácida con copos de avena – ensalada de hortalizas frescas sin vinagre, con arroz (almidón) – ensalada de hortalizas frescas con vinagre, con setas (proteína) – uvas con castañas – fresas con miel y nata montada – yogur con muesli – quinoa con verduras salteadas.

Los alimentos crudos

Las frutas y hortalizas frescas contienen una gran cantidad de vitaminas y minerales, antioxidantes, enzimas y otros fitonutrientes protectores (clorofila, catotenos, etc.). además de constituir una excelente fuente de energía.

Deben consumirse a diario en forma de zumos frescos, macedonias, ensaladas, al vapor, al horno o a la plancha.

Sus mayores beneficios son un suministro de energía vital, bienestar intestinal, un enorme aporte antioxidante y un efecto remineralizante.

Aunque también pueden consumirse cocinados, los alimentos crudos son más recomendables, ya que alcalinizan el organismo, previniendo la desmineralización y algunas enfermedades degenerativas con la artritis.

Por cierto, ¡el brocoli es muy rico en calcio!

En latín, la palabra equivalente a “vegetal” significa dar vida, animar. Los vegetales son dan vida, nos proporcionan vitalidad y además existen cada vez más pruebas que demuestran que podemos emplearlos para prevenir y tratar muchas enfermedades.

Las hortalizas son ricas en enzimas, minerales y vitaminas, y sobre todo en pigmentos protectores (clorofila y carotenos).

De hecho, para evitar la leucocitosis (aumento en el número de células de glóbulos blancos de la sangre), deberíamos comer el doble de alimentos crudos que cocinados (cuando están cocinados, el organismo los reconoce como invasores y solicita la intervención del sistema inmunológico).

Seguir la dieta mediterránea utilizando aceite de oliva virgen en solo tres meses reduce la presión arterial y los indicadores de inflamación, el colesterol alto, el nivel de glucosa y el índice de sensibilidad a la insulina.

MAS CONSEJOS

Si deseas mantener o recuperar la salud y sentirte bien, aquí tienes unos consejos que te ayudarán a lograrlo:

- Aumenta el consumo de alimentos crudos: frutas, hortalizas y germinados.
- Respeta la compatibilidad de los alimentos.
- Prescinde de los nitritos que se encuentran en el cerdo y sus derivados.
- Elimina la grasa de la carne, ya que los residuos químicos se concentran allí.
- Evita frituras y no reutilices el aceite, pues ya está oxidado.
- Emplea aceites prensados en frío y sin refinar.
- No consumas grasas hidrogenadas (margarinas, ni comidas preparadas), ya que son cancerígenas.
- Utiliza fuentes óptimas de grasas, como el aguacate, el aceite de oliva y las semillas oleaginosas, entre otras.
- Huye de productos que no especifiquen el aceite utilizado.
- Elimina el azúcar refinado, el azúcar moreno y los edulcorantes artificiales, igualmente dañinos, como el sorbitol, la fructosa, la lactosa y el aspartamo. El azúcar blanco se puede sustituir por miel, melaza de caña, stevia o miel biológica.
- Limita la sal (ya sea de cocina, marina, refinada o de régimen) o sustitúyela por especias, sobre todo ajo, cebolla, perejil, salvia, clavos de olor, romero, orégano, etc., que contienen potentes antioxidantes.
- Evita el estreñimiento y la putrefacción intestinal. Esto se logra respetando la compatibilidad de los alimentos.
- Prepara infusiones con albahaca, menta, romero, hinojo, salvia, tomillo, orégano y canela, y consume ajo, cebolla, cebollino, yogur con semillas de lino y chucrut; esto constituye un método excelente para inhibir los procesos de putrefacción y corregir el estreñimiento.
- Evita los alimentos curados que contienen nitratos y nitritos. Carnes ricas en estas sustancias son el beicon, las salchichas, la carne picada, el jamón cocido y los embutidos. Son además mas grasos y altos en ácido úrico. Las proteínas animales mas toleradas son el cordero y el cabrito, que aun no han tenido tiempo de acumular toxinas, además del pollo y el pavo de campo.
- Evita el pescado de gran tamaño, ya que suele acumular mucho mercurio, y elimina por completo de la dieta el marisco y los moluscos. Acompaña los platos de pescado con mucho ajo crudo.
- Evita la leche, con la excepción de yogur, kéfir, requesón, quesos frescos artesanales, y mantequilla y nata en menor cantidad. En estos productos lácteos muchos de los efectos negativos de la leche desaparecen casi por completo. Son una fuente excelente de proteínas de alto valor biológico y fáciles de digerir. La leche de cabra es más afín al ser humano y se tolera bien en casos de artritis, al contrario que la de vaca.

- Compra huevos biológicos, ya que no contienen arsénico, una sustancia que se utiliza para curar a las gallinas, eliminar parásitos y estimular la producción de huevos.
- Evitar comprar vegetales y frutas en bandejas o envasados. No solamente han perdido sus nutrientes sino que además están tratados con aditivos químicos para evitar que pierdan su color o se descompongan. Come únicamente lo que ofrece la estación del año.
- Cocina los vegetales la vapor cuando sea posible.
- Los refrescos gaseosos desmineralizan los huesos, provocando osteoporosis y varias enfermedades debidas a la acidificación del organismo.
- Acostumbrate a leer las etiquetas de todo, fórmate un criterio propio y aprende a discriminar.

Y ya sabes no caigas en el extremismo. Debemos cuidar nuestra alimentación sin que esto nos cause estrés.

Hacer todo lo que nos dicen los expertos sobre alimentación se antoja prácticamente imposible, sin embargo, cuanto mas hábitos saludables implementemos mejor que mejor.