

SOLUCIONES DESDE LA MEDICINA INTEGRATIVA



Dieta integrativa

La dieta que tu salud necesita

Elisa Blázquez Blanco

DIETA INTEGRATIVA

DIETA INTEGRATIVA

Elisa Blázquez Blanco

Título: Dieta Integrativa
Autor: Elisa Blázquez Blanco

Copyright© Integralia la casa natural S.L, 2014
Edita: ediciones i (Integralia La casa natural S.L)
C/ Príncipe de Vergara nº 36, planta 6ª
28001 Madrid (España)

www.edicionesi.com

info@edicionesi.com

Si quieres recibir información sobre nuestras novedades escríbenos a info@edicionesi.com

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del Copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

Maquetación : José Vicente Aliga
Edición libro electrónico: Enero 2014
ISBN EPUB: 978-84-941811-5-3

ÍNDICE

Introducción	15
1. Filosofía de vida y alimentación, una misma realidad	27
2. Algunos conceptos sobre nutrición que debemos conocer	37
La digestión y absorción de nutrientes, un proceso complejo	37
La importancia del equilibrio intestinal	40
Los nutrientes que necesitamos.....	44
3. ¿Qué buscamos con la dieta integrativa?	47
¿Por qué cambiar nuestra manera de comer?.....	47
¿Cuáles son nuestros objetivos?	54
4. Análisis de nuestro entorno	61
Los alimentos en la actualidad	61
¿Cómo nos afecta lo que comemos?.....	69
5. El camino hacia el cambio, la búsqueda de opciones	73
Adaptar mis horarios de comida a mis ritmos biológicos	77
¿Cómo hacer que mi alimentación sea más natural?.....	82
El arte de la buena cocina, ¿Cómo cocinar mis alimentos para mantener todas sus propiedades?	84
6. De los nutrientes a los alimentos	91
Alimentos ricos en hidratos de carbono.....	93
Alimentos ricos en grasas.....	107
Alimentos ricos en proteínas.....	112
La guinda del pastel	119
7. Dieta integrativa. Alimentación natural, nutritiva y reguladora	129

8. Dieta integrativa como arma terapéutica	155
Fibromialgia y fatiga crónica.....	155
Candidiasis crónica	157
Enfermedades intestinales.....	158
Síndrome metabólico.....	159
Ansiedad y estrés.....	162
Cáncer.....	164
Enfermedades reumáticas	166
Osteoporosis	168
Hipertensión	171
9. Cómo incorporar la dieta integrativa desde la infancia.....	173
10. Menús integrativos	183

AGRADECIMIENTOS

Al Dr. José Francisco Tinao, porque sin él este libro no habría sido posible. Gracias por descubrirme un nuevo paradigma de medicina e instruirme cada día en el ejercicio de la Medicina Integrativa. Gracias por confiar en mí.

A Alicia, Ayla, Susana y el resto de los profesionales de CMI, porque trabajar a vuestro lado es un placer. Gracias por ser los mejores compañeros, aprendo cada día de vosotras y de vosotros.

A mis padres, por ser mi referente en la vida y por haberme inculcado grandes valores. Gracias por confiar en mí y apoyarme siempre en todos mis proyectos.

A Dani, por estar a mi lado incondicionalmente y ser el mejor apoyo. Gracias por luchar con todas tus fuerzas y enseñarme a ver la vida desde otro prisma.

A Rocío y María, por su gran ayuda en la realización de este libro.

A José María Hernández, presidente de la Fundación Vivo Sano y promotor de este proyecto.

A todos mis pacientes, aprendo de vosotros cada día. Ver vuestra implicación y esfuerzo por un proyecto de vida más sano es una verdadera satisfacción. Gracias a vosotros adoro mi trabajo.

Y a todo el equipo del grupo Silversalud.

PRÓLOGO

Cuando salí de la Facultad de Medicina, hace ya muchos años, cualquiera que hubiera leído la sección de dietas del Vogue sabría de alimentación y nutrición más que yo. Pero más que yo y todos mis compañeros, y lo peor es que creo que después de treinta años la cosa sigue prácticamente igual. Porque el mensaje médico-paciente sigue siendo: se puede comer de todo, eso sí... no gane peso.

Acudes al médico y casi nunca te brinda alguna orientación mínimamente eficiente sobre qué se debe comer y cómo hacerlo para tratar la enfermedad. Como mucho, sacará una página de un cajón con una dieta que alguien hizo y se la dará al interesado: tantas calorías. ¡Y ya está! En general, creen que la alimentación y la nutrición no tienen un papel relevante en la prevención de las enfermedades, ni en su tratamiento, y que cuadros tan evidentes como procesos inflamatorios, o incluso procesos puramente gastrointestinales no se ven beneficiados por el apoyo nutricional de forma generalizada. Hay muchos pacientes que me señalan que no entienden este proceder. Y yo, desde hace algunos años, tampoco.

Los pacientes no saben que el sistema de formación médica persiste bajo un paradigma muy antiguo en donde lo primordial es el enfoque sobre la enfermedad y no sobre la salud y su restauración. La fisiología humana se estudia muy poco. Y curiosamente, la

medicina no reacciona ante la creciente demanda de la población de información y conocimientos en nutrición y alimentación. Asistimos a nuevas publicaciones sobre el tema, muchas de ellas dietas milagro, con una excesiva vocación comercial que satisfacen demandas de soluciones rápidas y sencillas al gran tema: quiero bajar de peso. Porque sobre todo la gente quiere bajar peso, y además de forma rápida y sin privarse de nada. Es el modo de vida actual. Rápido, fácil... y sin esfuerzo.

Este libro no tiene ese enfoque.

¿Que encontrará aquí el lector? Lo que ofrece nuestra estupenda nutricionista Elisa Blázquez es otorgarle poder al lector. Presenta un modelo de nutrición basado en el conocimiento y en la concienciación y eso se traslada a una modificación en el modo en que nos tenemos que nutrir y alimentar.

¿Controlará su peso con estas instrucciones y este nuevo conocimiento? Créame que lo conseguirá y además comiendo y sin pasar hambre. Pero lo más importante es que su salud global mejorará. La dieta integrativa, como modelo de dieta antiinflamatoria, es la que en realidad todos deberíamos llevar. La de usted y la de los suyos. Porque es la que contribuye a reducir los riesgos de padecer un infarto de miocardio; de conseguir que sus articulaciones no se inflamen ni le duelan, que su intestino esté regulado y, entre otras cosas, que sus neuronas funcionen bien toda la vida y su sistema inmunológico esté fuerte. Ese es el modelo de alimentación.

La dieta integrativa como modelo de dieta antiinflamatoria es la que en realidad todos deberíamos llevar.

Es evidente que quien se interesa por este modelo y este proceder no se destruye fumando o realizando acciones contra sí mismo. Deberá formar parte de un ideal de autocuidado que supone modificar el rol del paciente clásico que depende de los fármacos que los médicos prescribimos tras aparecer la enfermedad. Con este programa nutricional uno se anticipa a los problemas y reduce los riesgos de que aparezcan. Y por lo tanto va a ser entendido por la gente que se quiere y se cuida.

Para la Medicina Integrativa (www.medicinaintegrativa.com) la nutrición es un instrumento terapéutico esencial. Todos nuestros pacientes reciben un programa nutricional ajustado a sus problemas. No una dieta (*cielos, que horror, "a dieta"*), sino un modelo de nutrición. Los antropólogos de la alimentación dicen que la alimentación es fundamentalmente un hecho cultural (supone que está enormemente influida por los ritos, mitos y leyendas) y que los cambios son muy complicados porque los gustos por los alimentos se impregnan en el paladar durante la infancia: qué comemos, cómo los comemos y en qué momentos los comemos. Hoy luchamos para alimentarnos bien con la falta de tiempo, las comidas fuera del hogar y la intensa industrialización agroalimentaria, donde el consumidor final asiste obligado a ingerir alimentos que presentan auténticas "cajas negras", con poca información desde el origen hasta el plato. Hoy es necesario que el control alimentario dé un paso más buscando la ausencia de toxicidad en la producción o una forma de cultivo exento de química, y con un tratamiento de los animales lo más cercano a una vida natural.

Los ciudadanos buscan información y cada vez sa-

ben más y son más exigentes. Esto es bueno. La transparencia y la horizontalización del conocimiento en aspectos básicos, como es la alimentación, mejoran la calidad de vida. Mejorar en estos aspectos supone poner barreras a la enfermedad y reducir los costes en salud.

Elisa Blázquez trabaja con pacientes a diario desde hace años. Es ponente en congresos internacionales y sus conocimientos sobre nutrición no se limitan a los temas clásicos: se interesa en analizar los aspectos culturales, la cocina, los movimientos alternativos en alimentación, la nutrición ortomolecular como potente arma terapéutica y el coaching nutricional. Esto último es esencial en la acción nutricional. Vivimos un mundo sobrealimentado y desnutrido. Asistimos a la paradoja de que el número de obesos es tan grande como el de subalimentados. Si se realizaran profundos estudios de micronutrientes, se vería que muchos ciudadanos tienen deficiencias en vitamina D, aminoácidos, oligoelementos, etc., a pesar de tener un aparente aspecto saludable o comer “lo que se quiere”. Y esto sin contar con la creciente toxicidad medioambiental que se incorpora día a día y que la medicina ya no puede ignorar por ser causante directa de patologías concretas. Y en todo ello la alimentación tiene un notable papel.

Este libro no es un modelo teórico. Todo lo que señala Elisa Blázquez lo aplicamos diariamente a nuestros pacientes, tanto ella como nuestro grupo de CMI-CLINICA MEDICINA INTEGRATIVA. Y puedo asegurar los enormes beneficios que nos reporta en la lucha frente a las enfermedades crónicas. Este modelo de nutrición nos permite reducir la ingesta de medica-

mentos y mejorar la calidad de vida de los pacientes. Reducir el cansancio y los dolores, mejorar el ritmo intestinal, reducir la ansiedad y la inflamación, mejorar la calidad del sueño, etc.

Al finalizar la lectura de este libro es cuando realmente llega el momento de tomar las riendas de nuestra salud, pero con una base de conocimientos del porqué se deben hacer las cosas. Así las decisiones se convierten en permanentes y fáciles de aplicar.

Será muy bueno para usted y los suyos.

Un saludo

Dr. José F. Tinao Martín-Peña

Director Médico de CMI-CLINICA

Medicina Integrativa

www.medicinaintegrativa.com

INTRODUCCIÓN

Dieta integrativa es un libro sencillo y práctico basado en la experiencia clínica de una nutricionista que forma parte de un equipo de profesionales que trabajan, día tras día, tratando enfermedades crónicas desde la perspectiva de la medicina integrativa.

En nutrición la experiencia clínica es tremendamente valiosa. Cada día existen más estudios que demuestran todo aquello que aprendemos en nuestra consulta diaria, pero los estudios en nutrición son extremadamente complejos y costosos, es difícil conseguir que una muestra de personas suficientemente grande aplique los mismos cambios nutricionales y todos lo hagan guardando las mismas normas dietéticas. Sin hablar de las diferencias que existen entre unas personas y otras.

En consulta vemos que lo que le va bien a una persona, puede no ser adecuado para otra. Si algo he aprendido en esta profesión es que no hay una sola dieta que valga para todo el mundo. Por ello no pretendo hablaros de ninguna dieta “mágica” que valga para todo tipo de personas y evite todo tipo de enfermedades. Considero que lo más importante para conseguir alimentarnos según nuestras necesidades individua-

les, es que adquiramos unos conocimientos básicos que nos permitan conocer mejor nuestro entorno y nuestro organismo, y así tomar decisiones adecuadas para cada persona de manera individualizada.

Antes de comenzar me gustaría que pararas unos minutos a tomar conciencia de tu cuerpo, que dedicaras tan solo cinco minutos a analizar cómo te sientes y qué sensaciones corporales tienes. Piensa en todos los “pequeños achaques” que tienes y qué aspectos consideras que podrías mejorar para tener un organismo completamente sano.

Ahora quisiera preguntarte:

- ¿Te duele alguna articulación?
- ¿Te sientes hinchado o tienes gases?
- ¿Tienes estreñimiento o diarreas frecuentes?
- ¿Te acatarras constantemente o tienes infecciones de repetición?
- ¿Te levantas cansado?
- ¿Tienes el colesterol elevado?

Quizás te ocurran algunas de estas cosas y vivas con ellas sin darlas demasiada importancia. Si es así, es porque seguramente ningún médico te ha alertado nunca sobre ellas. Si vas al médico de cabecera, porque te sientes cansado, al alergólogo en primavera, por la alergia, o al dermatólogo, porque te ha salido una dermatitis, es bastante probable que no te pregunten por tu tránsito intestinal, incluso te sonara raro que yo esté mencionando esto ahora mismo, ¿Qué tiene que ver el intestino con todo lo demás?

He citado algunas de las quejas más frecuentes en nuestra sociedad, según lo que he podido observar en la consulta, diría que un 60% de la población adulta se

queja de sintomatología gastrointestinal o de cansancio. No sé si estarás dentro de este porcentaje tan alto, pero si no lo estás, te felicito, seguramente tengas un sistema inmunológico muy fuerte, una genética muy buena o has aprendido a cuidarte de una manera adecuada.

Pero si estás entre este alto porcentaje de gente que tiene infecciones recurrentes, que tiene gases, está estreñido o se siente cansada, me gustaría preguntarte si alguna vez te has planteado si eso es normal o no, si puedes hacer algo para remediarlo o simplemente te has resignado a pensar que tendrás que vivir así el resto de tu vida. Las molestias mencionadas no son normales, no son buenas para tu salud, y sí puedes hacer algo para remediarlas, no tienes que vivir sintiéndote agotado ni hinchado el resto de tu vida. Una alimentación saludable y equilibrada puede ayudarte a evitar muchas de estas dolencias, no consideradas patológicas, pero que son la antesala de problemas de salud en el futuro.

La salud gastrointestinal es fundamental para mantener nuestro organismo y nuestra mente sana. Entre los expertos es popular decir que el intestino es nuestro segundo cerebro y también sabemos que en nuestro intestino está el 70% de nuestro sistema inmunológico. Se acabó el pensar que nuestro intestino solo está para absorber nutrientes y formar el bolo fecal, esta función solo es una más de las múltiples que tiene y el equilibrio intestinal y su microbiota es fundamental para el mantenimiento de la salud. En este libro le daremos una especial importancia a la salud intestinal, la dieta integrativa tiene muy en cuenta la salud de nuestros intestinos y de su microbiota porque sé, que si no están sanos, no podemos ser personas sanas.

Por otro lado, es importante que nuestra dieta no nos aporte un exceso de toxinas o químicos ambientales y que no sea rica en grasas que favorezcan la inflamación, esto nos ayudará a evitar dolencias como los dolores articulares de carácter inflamatorio, tener un sistema inmunológico más fuerte o evitar la retención de líquidos.

Cuando hago mención a la genética al decir que tienes suerte de pertenecer a ese grupo que se encuentra perfectamente bien y aparentemente sano, es porque algunos organismos tienen la capacidad de aguantar un ambiente poco saludable con gran resistencia. Muchas veces nos argumentamos diciendo que conocemos a alguien que no se cuida nada y está estupendamente. Para empezar yo te diría que hay que analizar si está tan estupendamente por dentro y por fuera, pero también es cierto que tenemos una capacidad de supervivencia sorprendente, unos más que otros, pero hay organismos que resisten y resisten. El problema aparece cuando la enfermedad llega y no entendemos el motivo y a veces llega con mucha fuerza y agresividad porque nuestro cuerpo se ha agotado de aguantar un ambiente tan tóxico y entonces es más difícil no sucumbir a la enfermedad. Nuestro cuerpo tiene una capacidad innata de regeneración y sanación, si la potenciamos podemos estar sanos toda nuestra vida. Hay que aprender a escuchar a nuestro organismo, las dolencias leves nos avisan de que algo está pasando y hay que poner remedio cuanto antes para que no sean la antesala de una enfermedad mayor.

Siempre digo que la nutrición es la medicina de la prevención, solo tenemos que comprender, utilizar el sentido común y cambiar nuestra manera de ver la

vida de una vez por todas. Hablemos de la dieta saludable, de la pauta de alimentación para vivir sano toda la vida y dejémonos de dietas milagro.

Era septiembre, momento en el que las consultas de medicina están repletas de personas con nuevos propósitos. Lo cierto es que es una etapa complicada, la depresión postvacacional, los días más cortos y el estrés de la rutina laboral hacen que comenzar una dieta nos revolucione emocionalmente aún más, pero ahí estamos todos dispuestos a depurarnos después de los excesos del verano.

Paula nos estaba telefoneando a la consulta el mismo día 1 de septiembre y estaba deseando comenzar. Este año su propósito iba mucho más allá, estaba harta de dietas milagrosas, quería encontrarse bien de una vez por todas y había leído en algún lugar, alguna revista de divulgación, que perder peso no dependía solo de la dieta, que para conseguir el peso ideal y tener salud tenemos que regular nuestro organismo desde el interior.

Paula era una mujer escéptica y con poca paciencia, siempre que quería bajar de peso, dejaba de comer y punto. Pero esto le duraba poco porque tenía una intensa vida social y era una amante de la buena mesa. Sin embargo, sus 40 años recién cumplidos trajeron algunos acontecimientos novedosos para ella, empezaban a dolerle las articulaciones con relativa frecuencia, se encontraba cansada y fatigada, las analíticas habían cambiado y le habían diagnosticado hipotiroidismo e hipercolesterolemia, nada que no se resuelva con una pastilla, según su endocrino. Pero ella siempre había sido una mujer sana y estaba bastante reacia a tomar medicinas.

Cuando llegó a la consulta me expresó sus ganas de dar un giro de 180º a su vida, quería aprender a cuidarse de verdad. Además de los síntomas ya descritos, presentaba estreñimiento, un cierto grado de ansiedad, estrés y un índice de masa corporal de 30, lo que la situaba en el límite de la obesidad.

Como no podemos empezar la casa por el tejado, inicialmente teníamos que saber qué estaba fallando. Comenzamos con unas sesiones de coaching nutricional que le ayudarían a esclarecer qué aspectos de su vida le impedían tener unos hábitos más correctos, cuáles serían las alternativas más adecuadas y hasta que punto estaba motivada para dar este cambio tan importante en su vida. A continuación, cambiamos su dieta, pero no tuvo que realizar ningún menú estricto, solo aprender aquello que le convenía y cómo podía comer más sano y natural para resolver todas sus alteraciones metabólicas; también se propuso comenzar a hacer ejercicio tres días a la semana.

Pasado un mes se encontraba con más vitalidad, su intestino se había regulado, el colesterol estaba normalizado. Además no tenía ansiedad porque se encontraba realmente orgullosa de sí misma y con ganas de seguir evolucionando, la pérdida de peso fue de tres kilos en un mes, íbamos con paso firme y sin detenernos, el peso se había convertido en algo secundario pero el volumen perdido era muy notorio y ella sabía que si seguía así conseguiría estar en su peso. Ahora comprendía que un buen tratamiento para perder peso, va mucho más allá y no se trata de un simple problema estético.

Para conseguir el peso ideal y tener salud debemos regular nuestro organismo desde el interior.

¿Por qué la dieta integrativa?

La dieta integrativa es aquella que va encaminada a regular el organismo íntegramente y de manera definitiva. No se trata de una dieta estándar que sea válida para todos por igual, porque cada persona tiene sus propias necesidades metabólicas, se trata de un plan que nos ayudará a utilizar el sentido común y saber localizar que es lo que realmente nos beneficia.

La dieta integrativa es aquella que va encaminada a regular el organismo íntegramente y de manera definitiva.

¿PARA QUÉ LLEVAR UNA DIETA INTEGRATIVA?
Equilibrarnos metabólicamente.
Regular nuestro pH interno y evitar el exceso de acidez.
Mejorar nuestras funciones de depuración y eliminación de desecho (mejorar el tránsito intestinal, ejercer una hepato-protección, ayudar al buen funcionamiento de nuestros riñones y depurar nuestro sistema linfático).
Colaborar con el sistema inmunológico en la defensa del organismo (ayuda a regular la flora intestinal y evita la entrada a nuestro cuerpo de todo aquello que pueda resultarle tóxico).
Evitar que exista carencia de cualquier nutriente que sea esencial para cumplir las funciones metabólicas de forma correcta.

Aunque todo esto parezca complejo, para conseguirlo nos basaremos en una alimentación natural, nutritiva y reguladora, y es mucho más sencillo de lo que parece. Para que se pueda comprender a qué me refiero con esto, lo primero que quiero es transmitir como en la actualidad nos hemos alejado mucho de estos principios tan básicos y estamos tratando la comida como algo secundario, que simplemente nos

calma el hambre y nos satisface, olvidando los aspectos puramente nutricionales. Ahora nos llama más la atención una manzana lustrosa que brille que una manzana menos llamativa pero que nutra. Esto nos ha llevado a donde estamos ahora.

Cuando hablamos de nutrición, a menudo pensamos en las dietas estándar con un número determinado de calorías, es decir, hay que comer sano y variado y lo que importa son las cantidades. Pero para mí la nutrición va mucho más allá y para que sea adecuada tenemos que estudiar la dietética (elaboración de dietas para tener una nutrición óptima) desde una perspectiva mucho más amplia. Si queremos comprender cuál es la alimentación que nos regula, lo primero que tenemos que hacer es desmontar algunas de las creencias que nos han acompañado toda la vida.

Por otro lado, no hay que olvidar que nuestra manera de alimentarnos depende de multitud de condicionantes psicosociales y de nuestra relación con el entorno. Tratar la parte emocional que está vinculada a la comida será fundamental para tener éxito. Paula (nuestra paciente ejemplo) nunca hubiera tenido éxito en el tratamiento si no hubiera comprendido desde el comienzo que comer de una manera u otra es una cuestión de actitud y que sus nuevos hábitos realmente eran más satisfactorios para ella porque eran convenientes y tenían una razón de ser.

A lo largo de los años he podido observar que cuando un paciente tiene que cambiar su alimentación por razón estética, entra en un conflicto consigo mismo. La ansiedad que le genera el verse mal y el sentimiento de culpabilidad que tiene por no haber sabido controlar sus hábitos son una gran carga para avanzar en

el tratamiento. Sin embargo, cuando una persona es diagnosticada de una enfermedad, como puede ser la fibromialgia, y acude a ti porque quiere mejorar su patología con la alimentación, lo hace sin conflictos, orgullosa de cambiar su manera de ver la vida para mejorar y en ningún caso se siente culpable, porque está haciendo lo que debe. Esto debería ser así siempre, independientemente del motivo que nos movilice para cambiar nuestros hábitos.

Cuando comenzamos un tratamiento de nutrición es importante mirar siempre hacia adelante, nuestros hábitos del pasado son fruto de un entorno que nos ha condicionado y llevado por un mal camino, pero querer cambiar nuestro estilo de vida es un acto de madurez y de autoconocimiento que dependerá solo de nosotros. Y *asesorándonos* correctamente, tenemos que buscar nuestro propio bienestar y entender el porqué del cambio y para qué lo buscamos.

Si queremos comer de acuerdo a nuestras necesidades, tenemos que observar qué necesita nuestro organismo y de dónde vienen los desequilibrios que podemos tener a nivel metabólico.

Tenemos que conocer todas las variables que condicionan nuestra manera de nutrirnos: Las del entorno y las de nuestro propio organismo.

Tenemos que responsabilizarnos de nuestra salud y de nuestra forma de vida, para dar un giro de 180º a nuestra vida y encontrarnos bien física y psíquicamente de una vez por todas. Tenemos que ser conscientes de lo que estamos haciendo mal y actuar en consecuencia. La medicina integrativa considera que

la persona con un problema de salud o que quiere mejorar su calidad de vida, no se puede comportar como un mero ser pasivo. La figura paternalista del sanitario no funciona en el modelo médico actual con las enfermedades crónicas de nuestros días. Si cada uno de nosotros no hacemos cambios en nuestra vida, nunca conseguiremos mejorar. Una pastilla te quita el síntoma pero no te ayuda a equilibrar tu interior tratando la causa. La dieta integrativa te ayudará desde este momento si lees atentamente con una mentalidad proactiva y adaptas a tu vida y a tu entorno cada una de las recomendaciones y explicaciones que se dan en este libro. Esta es la clave de que esta dieta sea definitiva y realista; están en ti las respuestas y tienes las herramientas para encontrar el bienestar, solo tienes que seguir una guía que te ayude a llegar a ellas.

A lo largo de este libro analizaré las variables de las que depende la buena nutrición, para así embarcarnos en una nueva dieta que nos resulte comprensiva y totalmente enriquecedora.

Antes de comenzar explicaré brevemente algunos puntos clave sobre el proceso digestivo y conceptos esenciales en nutrición y posteriormente entraremos en el proceso del cambio.

Para conseguir dar un cambio a nuestras vidas y que sea definitivo, tenemos que pasar un proceso que nos ayude a reafirmarnos en aquello que queremos conseguir, este proceso se define como “el crecimiento”, en inglés con las siglas “GROW” (*Goal, Reality, Options, Willigness*). Se trata de esclarecer objetivos (para qué queremos cambiar nuestras vidas), analizar nuestra realidad (qué estamos comiendo ahora y qué nos está ocurriendo por comer así), barajar las opciones (cuáles

son los cambios que tenemos que llevar a cabo, cuál es la manera de alimentarnos que nos ayudará a sentirnos como queremos) y comprometernos con nosotros mismos a dar ese cambio en nuestra vida.

EL CAMINO, EL CRECIMIENTO

G OAL	Objetivo
R EALITY	Realidad
O PTIONS	Opciones
W ILLINGNESS	Compromiso

Ahora te animo a que empieces a leer este libro con una mentalidad positiva y con ganas de crecer. Ser feliz y sentirse bien con uno mismo es cuestión de actitud, no olvides que la mejor manera de valorarte y quererte es cuidar tu salud. Puedes cambiar tu vida desde hoy, solo tienes que ir aplicando pequeños cambios cada día y llegará el momento en el que te sientas renovado sin darte cuenta y con más ganas de vivir que nunca.

**¡Empieza a quererte más y mejor
desde este momento!**

CAPÍTULO 1

FILOSOFÍA DE VIDA Y ALIMENTACIÓN, UNA MISMA REALIDAD

Cuando hablo de dieta integrativa, estoy hablando de algo más que un simple menú semanal. Cuando decidimos ponernos “a dieta”, es bastante habitual que busquemos alguna estrategia innovadora y algo extravagante para conseguir perder peso y motivarnos con el cambio nutricional. El problema es que estas estrategias extravagantes no están basadas en el sentido común, no son viables a largo plazo y no encajan con nuestra manera de ver la vida. Nos motivan al principio, lo innovador siempre es atractivo y nos gusta. Además nos aportan resultados rápidos en los cambios de peso que normalmente buscamos (por desgracia es el motivo que más nos moviliza para cambiar de hábitos) y eso nos anima más al principio, pero a largo plazo nos resultan pesadas y acaba agotándonos tanta innovación incomprensible en nuestra manera de comer.

Normalmente están diseñadas para conseguir objetivos a corto plazo y no las llegamos a integrar en nuestra forma de vida y nos pasamos toda la vida haciendo muchísimas dietas que no tienen sentido para nosotros. Considero que es una pena que no busquemos dietas más a menudo para encontrar el bienestar, en nuestra sociedad la palabra “dieta” se relaciona con la pérdida de peso y con la estética, poca gente busca una nutricionista para aprender a comer de una manera más saludable, pero buscar una alimentación más adecuada sería la clave para encontrar verdaderamente el camino hacia la salud y el peso saludable.

Cuando hablo de dieta integrativa, realmente estoy hablando de una dieta (*Dayta* = régimen de vida) que tenga un sentido para mí, una razón de ser y que encaje con mis valores y mis propósitos de vida. Quien decide dar el cambio hacia esta manera de comer, tiene que trabajar a fondo la forma de integrar sus pensamientos con su manera de alimentarse. La decisión tiene que ser mía porque deseo este cambio en mi vida y porque considero que esta nueva alimentación es beneficiosa y enriquecedora para mí.

Quiero ponerlos el ejemplo de Carlota, una paciente que vino a la consulta recientemente y que al igual que otras muchas, lo primero que me pidió fue que le diera una dieta que le hiciera bajar peso muy rápido, quería estar en cinco kilos menos en dos semanas y ese era su único objetivo. Por supuesto, después de hacer este gran esfuerzo, quería retomar su “alimentación normal” y poder estar tranquila sin preocuparse por comer una cosa u otra, eso es un estorbo, me dijo. Cuando una persona llega a mi consulta con tanto ímpetu y con esta mentalidad, considero que lo primero

que tengo que hacer es hacerle reflexionar y conseguir que comience viendo las cosas con una perspectiva distinta. Pienso que es la única manera de poder conseguir algún beneficio real.

No podemos comenzar una dieta dando por hecho que lo que me van a plantear es un estorbo para mí. Desde mi punto de vista la “alimentación normal” está llena de matices que quizás no encajan con lo que otra persona pueda considerar “su normalidad hasta el día de hoy”, pero sin duda la alimentación que yo planteo es algo muy normal y completamente razonable, aunque nunca tendrá sentido para quien no lo llegue a ver desde el mismo prisma que yo. Porque, ¿quién decide lo que es normal?, ¿la industria alimenticia?, ¿la televisión?, ¿en qué se basa la definición de alimentación normal? Para mí la alimentación normal es aquella que mi organismo recibe como algo positivo y la que me ayuda a estar en mi peso, SIEMPRE, y me hace sentir bien cada día. ¿Acaso no es un estorbo tener cinco kilos de más? Tener exceso de peso puede haber sido provocado por una alimentación deficiente, es lógico que haya que plantearse que se está haciendo mal para llegar a tener sobrepeso. Yo solo puedo ayudar a quien tiene el deseo de cambiar las cosas de una manera definitiva, a quien realmente confía en mí y está convencido de que el cambio será muy positivo, tanto que buscará la manera de integrarlo como forma de vida y alcanzará sus metas de una manera definitiva. Cada persona marca su ritmo y sus necesidades, pero de nada sirve plantearse un cambio positivo para 15 días y luego volver a lo mismo, eso solo supondría un éxito a corto plazo y un fracaso a largo plazo. Con este libro solo quiero que me permitáis ser cómplice

de que consigáis la excelencia en vuestra alimentación para toda la vida.

Llegar a tener una alimentación realmente equilibrada y coherente a lo largo de nuestra vida puede compararse con llegar a conseguir tener una buena forma física y llegar a disfrutar del ejercicio físico durante toda la vida. Admiro a aquellas personas de edad avanzada que continúan haciendo ejercicio físico cada día. Cuando salgo a correr y veo a esos ancianos haciendo footing por el parque, realmente me llena de satisfacción. Si a mis 30 años decido correr una maratón, necesitaré un entrenamiento que durará meses o incluso años. Al principio será duro y requerirá de mucho esfuerzo y constancia, pero llegado el punto en el que mi cuerpo esté adaptado a la carrera, tendré la rutina de ir a correr asiduamente, disfrutaré haciéndolo y me sentiré bien con ello. ¿No sería una pena que corriese la maratón y me olvidase de todo, el resto de mi vida? ¿Que no continuara con esa práctica siempre? Con la alimentación ocurre lo mismo, cambiar hábitos requiere de un esfuerzo, de adaptarse a la nueva manera de comer, de buscar la forma de disfrutar de ello, de momentos difíciles y en los que me sienta cansado, pero si consigo el objetivo de llegar a comer de una determinada manera, ¿Qué sentido tiene tirarlo todo por la borda y una vez que alcance mi peso, volver a comer desordenadamente?

No sé si tendrás alguna persona querida en tu entorno que haya padecido una enfermedad grave, no sé si habrás vivido de cerca en cáncer de alguna persona que quieras. Sin duda, cuando vives esto, te das cuenta de que tienes muchas razones de peso para

llevar una vida sana. Quizás el miedo sea uno de los sentimientos que más nos movilice y aunque no hay que vivir con miedo constante, ni obsesionado con la posibilidad de tener una enfermedad, sí tenemos que ser conscientes de que la posibilidad existe y tenemos muchas más armas en nuestra mano para prevenirlas de las que nos creemos. No hay que resignarse a no hacer nada y pensar que si te tiene que venir vendrá, porque existen muchas estadísticas que relacionan el tabaco y la alimentación con el cáncer, y eso si podemos controlarlo si realmente queremos.

Tal como planteo en este libro, para motivarnos de verdad tenemos que tener claros nuestros objetivos. Pongo más empeño en lo que hago cuando lo deseo realmente, cuando tengo la necesidad de conseguir algo porque conseguirlo me aportará satisfacción, felicidad y autoestima. Sin duda, llevar una vida sana nos aporta todo esto y además un bienestar físico y mental que solo podemos comprender cuando estamos inmersos en esta forma de vida.

Para la persona que ha decidido llevar este tipo de alimentación, se convierte en una prioridad y en algo que hace por instinto, por instinto de supervivencia. En el mundo en el que vivimos, muchas veces es complicado llevar la alimentación que aquí planteo, no lo voy a negar, es complicado hasta que realmente lo tengo interiorizado. El cambio es difícil porque a veces rompemos con los esquemas que nos han enseñado desde la infancia, pero llega un día en el que sin darnos cuenta podemos ver más allá, abrimos nuestra mente a un nuevo abanico de posibilidades y nuestra manera de ver las cosas cambia. Para conseguir mejorar nuestro entorno y nuestra vida, tan solo tenemos

que tener los conocimientos oportunos para manejarlo a nuestra manera y que nada ni nadie nos engañe.

Si decido aplicar la dieta integrativa y vivir de acuerdo a sus indicaciones, habrá ciertos aspectos de mi vida que inevitablemente cambiarán:

- Ahora iré al supermercado con muchos más conocimientos y sabré realmente lo que compro y lo que me conviene y qué cosas me están vendiendo de una manera errónea o incluso engañosa.
- Cocinaré con cautela y esmero. Hasta la preparación más sencilla, como la de una ensalada, podemos hacerla con mucho esmero y entusiasmo.
- Priorizaré mis momentos de comida. Aunque la vida me lo ponga difícil a veces, yo siempre intentaré estar preparado. Siempre me puede surgir una reunión imprevisible a la hora de comer o una llamada fortuita que me impida mantener mis horarios, pero si tengo comida disponible o tengo que ir a comer fuera, sabré que elegir una ensalada o una tapa de jamón ibérico siempre será mejor que tomarme un trozo de pizza. Podemos controlarlo, créeme.
- Inevitablemente atenderé a los anuncios de comida y la propaganda de nuevos productos industriales con otra perspectiva. La sociedad ya no me impondrá lo que debo o no comer. Ahora puedo elegir por mí mismo.
- Me sentiré orgulloso de mí mismo. Es totalmente cierto que quien lleva una vida saludable se quiere más, se valora más y está más satisfecho con su vida.

Sin embargo, otros aspectos en mi vida no cambiarán, mi entorno, mis relaciones, mi trabajo, mi forma de divertirme, etc. Todo ello puede seguir siendo igual, tan solo tengo que adaptarlo. Por ejemplo, si me gusta ver una película con palomitas, ¿Por qué no comprarme un palomitero y hacer las palomitas yo mismo con aceite de oliva virgen? Si me gusta salir los sábados de cena, ¿por qué no ir a un restaurante japonés, un vegetariano o un gallego con mucho pescado? Si salgo a dar un paseo con mis hijos por la tarde y compramos golosinas, ¿por qué no llevarles de vez en cuando a una frutería y comprarles un gran bol de fresas? Si me gusta salir en verano a la terraza con un refresco azucarado bien fresquito y unas patatas fritas, ¿por qué no prepararme un granizado de limón natural con mucho hielo y picar unas almendras o aceitunas? Puedo hacer lo mismo, pero cambiando la comida que acompaña mis actos y desde luego que hay muchas alternativas sanas y apetitosas para acompañar mis momentos de relajación y disfrute. Todo está en mi mente y en el pensamiento positivo que acompañe mi manera de actuar.

En esta sociedad todo gira en torno a la comida y está incluso establecido el tipo de comida que debemos tomar en cada momento, ¿Por qué no elegir yo lo que quiero comer en cada caso? Es la hora de sentirse realmente libres y dueños de nuestra propia vida.

Para disfrutar de este estilo de vida, ¡hay que ponerle entusiasmo!, hay que presentar los platos de forma lustrosa, hay que jugar con la mezcla de sabores, olores y colores y presentarlo en una vajilla que te encante. Utiliza vasos de cristal para tus bebidas, un té verde en verano puede gustarte más en una copa de cristal con mucho hielo y una rodaja de limón, que en

una taza de café con leche, el cristal le aporta frescor y transparencia. Una ensalada con mucho colorido será más apetecible que una que solo tenga lechuga. Un pollo de corral asado con rodajas de limón, naranja y tomillo y presentado en una bonita fuente de cristal, será mucho más apetecible que un pollo asado mal presentado.

Sin duda, una comida sana puede ser y debe ser una comida de gourmet, una comida para deleitarse y disfrutar de toda la energía positiva que le rodea.

Cuando comiences con esta nueva forma de vida, tienes que hacerlo estando convencido de lo que quieres:

- Lo hago porque quiero.
- Lo hago porque soy dueño/a de mi vida.
- Me cuido así porque me lo merezco, mi cuerpo se lo merece.
- Lo hago porque me quiero y me valoro.
- Lo hago porque es bueno para mí y me hace sentir bien.
- Me llena de satisfacción llevar la vida que llevo y ser quien soy.
- Es lo más inteligente.
- Me gusta lo que hago y soy feliz haciéndolo.
- Sé que estoy en el buen camino y eso me completa.
- Cada día me levanto con ganas de vivir.
- Los alimentos me aportan energía positiva, vitalidad y fuerzas para seguir avanzando en la vida.
- Valgo mucho como para no cuidarme.
- A partir de ahora nada ni nadie decidirá por mí, tengo conocimientos como para saber elegir.

Pensar y sentir de esta manera es lo que considero que realmente encaja con la mentalidad de estar convencido de lo que quieres en la vida y de lo que haces con ella.

Desde hoy ya no veremos nuestra alimentación como una mera acción más que hacemos a lo largo del día o como algo que no nos aporta nada más que satisfacción instantánea y nos mata el hambre. A partir de hoy veremos nuestra manera de alimentarnos como un arma poderosa, ¡nuestro mejor tesoro!, como una forma de darle un sentido a nuestra vida, algo realmente importante y fundamental para poder vivir en armonía. La manera de alimentarnos es una forma más de expresión y de identidad, que forme parte de tu “Yo” más auténtico y demuestra con ello que te quieres de verdad.

Soy lo que como y lo que como tiene mucho que ver con mi manera de pensar y actuar en la vida, no lo olvidéis nunca. Si no me valoro y no me quiero lo suficiente no tendré la fuerza necesaria para dar este paso tan importante. Lo primero que tengo que hacer es priorizar en la vida y saber que mi salud es lo más importante. Una vez que lo tengo claro es importante saber que la alimentación es fundamental para estar sano, espero que este libro os transmita esa idea desde el principio. Ponerlo en práctica llevará su tiempo, pero no debería haber impedimentos a la hora de conseguirlo si es una prioridad para mí, tardaré más o menos en llegar a ello, pero lo conseguiré.

Si, por el contrario, sé que mi alimentación es tan importante y no hago nada para cambiarla, seguramente hay algo dentro de mí que me lo está impidiendo y tengo que trabajar en ello. Comer sano es una

manera más de valorarse y no tiene sentido no hacerlo cuando ya tengo los conocimientos oportunos para hacerlo.

*Vive de una manera más sana, más integra, más auténtica
y más positiva, te sentirás mejor desde el primer momento
y con una energía renovada.*

CAPÍTULO 2

ALGUNOS CONCEPTOS SOBRE NUTRICIÓN QUE DEBEMOS CONOCER

LA DIGESTION Y ABSORCIÓN DE NUTRIENTES, UN PROCESO COMPLEJO

Comprender el proceso de la digestión, es importante para conocer cuáles son los aspectos que debemos cuidar para tener una nutrición correcta y cuál es la manera más adecuada de comer. Tendemos a pensar que todo lo que ingerimos será bien aprovechado por nuestro organismo y que nuestra nutrición solo depende de que realicemos una dieta variada, pero lo cierto es que la nutrición de nuestro cuerpo es mucho más compleja y dependerá de que todo el proceso digestivo se realice correctamente y así los nutrientes puedan llegar hasta nuestras células para alimentarlas.

FASES DEL PROCESO DIGESTIVO	
Boca	La digestión comienza con la mezcla de las enzimas de la saliva y el alimento. La masticación es fundamental para triturarlo y ayudar a las enzimas a hacer su trabajo. Es importante que mastiquemos bien el alimento y lo ensalivemos para que la digestión sea adecuada.
Esófago, estómago	El bolo alimenticio se mezcla con las secreciones gástricas y con el ácido clorhídrico, el cual propicia un pH adecuado para que las enzimas hagan su trabajo correctamente. La pepsina gástrica actúa principalmente sobre las proteínas. También se secreta la glicoproteína factor intrínseco, que permite la absorción de la vitamina B12.
Intestino delgado	En la primera parte del intestino se lleva a cabo la mayor parte de la digestión y la absorción de nutrientes. Aquí se secretan 3 jugos distintos: • La bilis producida por la vesícula biliar, que emulsiona las grasas para ser digeridas por la lipasa pancreática. • El jugo pancreático, producido por el páncreas, que posee enzimas encargadas de digerir todos los nutrientes (hidratos, proteínas y grasas). • Las amilasas intestinales procedentes de la mucosa intestinal. A través de la mucosa del intestino delgado tiene lugar la absorción de la mayoría de los nutrientes al torrente sanguíneo.
Intestino grueso	Absorbe el agua y los electrolitos. Se almacena la materia fecal que será expulsada por el recto y el ano.

El proceso digestivo se divide en procesos mecánicos y químicos que actúan para fragmentar el alimento en nutrientes y que estos avancen a través de todo el tubo. Finalmente son absorbidos hacia los capilares sanguíneos para que los distribuyan por todo nuestro cuerpo y lleguen a nuestras células.

En el gráfico que os presento a continuación tenemos algunos de los procesos más importantes que se producen en cada fase de la digestión, todos son esenciales para que los nutrientes sean absorbidos y si alguno de ellos falla nuestra nutrición puede ser deficiente.

Para una digestión adecuada, todas las fases tienen que producirse correctamente y para ello tenemos que comer de manera consciente, estando más atentos a nuestra manera de hacerlo y observando que todo el proceso se realice correctamente. La digestión empieza en nuestra boca y tenemos que dedicarle tiempo a esta primera fase, si no lo hacemos, el resto de la digestión será deficiente.

Aspectos importantes para que la nutrición sea adecuada

- **Relajación:** el proceso digestivo está controlado por el sistema nervioso parasimpático, es el encargado de controlar las secreciones y los movimientos de los distintos órganos. El estrés activa el sistema nervioso simpático y actúa negativamente sobre el proceso de la digestión.
- **Masticación:** La masticación e insalivación adecuadas del alimento es fundamental para que las enzimas secretadas en la boca actúen con eficacia produciendo el bolo alimenticio.

- **Beber o no beber durante la comida:** No debemos beber grandes cantidades de agua mientras comemos porque estaríamos “encharcando” el alimento en el estómago y esto impedirá que las enzimas digestivas hagan su trabajo correctamente, pero si podemos beber pequeños sorbos que nos ayuden a que el alimento pase.

Si tenemos en cuenta estas tres variables a la hora de sentarnos en la mesa, estamos encargándonos de que la fase consciente de nuestra digestión sea adecuada. Aunque no lo creamos, muchos de los problemas que tenemos a la hora de digerir el alimento se solucionan simplemente con estas pautas tan sencillas. El estrés, las prisas a la hora de comer y la falta de masticación hacen que el resto del proceso sea muy deficiente.

Nuestro ritmo de vida ajetreado, nos ha alejado de la práctica fantástica de comer en familia o con amigos. A partir de ahora, respeta tu momento de la comida, siéntate tranquilamente y disfruta de cada bocado.

LA IMPORTANCIA DEL EQUILIBRIO INTESTINAL

A lo largo de todo nuestro intestino tenemos una barrera mucosa que resulta fundamental en el proceso digestivo. También cumple gran variedad de funciones tróficas, metabólicas, de barrera e inmunomoduladoras, por lo que es muy importante que la mantenamos sana y equilibrada a lo largo de nuestra vida.

En esta mucosa se encuentra la llamada flora intes-

tinal. Solo en nuestro intestino habitan más de 1.014 microorganismos pertenecientes a más de 190 géneros que conviven en armonía con nosotros.

La microbiota intestinal nos ayuda a que la nutrición sea completa porque se encarga de fermentar la fibra y forma ácidos grasos de cadena corta que alimentan a las paredes de nuestro intestino, además se encarga de metabolizar la lactosa, algunas proteínas y lípidos, sintetiza la vitamina K, metaboliza determinados antinutrientes (compuestos que forman parte de algunos alimentos y que se unen a nutrientes, como los minerales, impidiendo su absorción) y permite la disponibilidad de los minerales.

Además de ello también ejerce una capa de protección que impide la colonización de bacterias patógenas (dañinas) en el intestino creando condiciones hostiles para su desarrollo.

La flora intestinal también nos ayuda a mejorar nuestro tránsito intestinal, aumenta la velocidad de renovación de las células intestinales, los enterocitos, incrementa la reabsorción de agua y modula nuestro sistema inmunitario.

El equilibrio de esta flora puede verse alterado por multitud de factores externos o internos, como son la toma de medicamentos, los antibióticos (que aparte de matar a los microorganismos patógenos también mata al resto de bacterias beneficiosas del intestino), la mala alimentación o el estrés. Todo ello puede producir cambios y afectar a todas las funciones biológicas tan importantes que cumple la flora en nuestro organismo, además de disminuir la inmunidad general.

Es muy común que una persona que haya recibido antibióticos repetidas veces tenga su sistema de defensa más débil y sea más propenso a tener infecciones,

por ello, tenemos que tomar prebióticos después de la toma de antibióticos y volver a repoblar nuestra flora intestinal con bacterias beneficiosas para nosotros.

Cuando la mucosa intestinal está dañada o la microbiota que habita en ella está desequilibrada, la permeabilidad selectiva de esta barrera, que solo debe encargarse de digerir los nutrientes y desechar todo lo demás, se ve alterada y surge lo que llamamos un síndrome de permeabilidad aumentada o el llamado “*leakygut*” que viene a significar “intestino agujereado”. Esta permeabilidad aumentada permite la entrada a nuestro organismo de sustancias que pueden resultar tóxicas para nosotros, provocando una sobre estimulación del sistema inmunitario. Este síndrome ha sido relacionado con multitud de enfermedades crónicas, como las enfermedades autoinmunes, enfermedades reumáticas, fibromialgia, síndrome de intestino irritable, psoriasis, cáncer, síndrome metabólico, etc.

Cada día se estudia más profundamente el papel de la flora intestinal en estas patologías. Recientemente ha sido publicado en la revista “Science” un estudio de la Universidad de Washington en la que relacionan el tipo de bacterias que componen nuestra flora con una mayor propensión a la delgadez o a la obesidad.

FUNCIONES DE LA MUCOSA INTESTINAL	
Absorción de nutrientes	
Protección y filtro de sustancias tóxicas	
Defensa a la colonización de patógenos	
Síntesis de vitamina K y de ácidos grasos de cadena corta	
Inmunomodulación	
Síntesis de neurotransmisores como la serotonina	
Absorción de agua	

En la Clínica Medicina Integrativa recibimos diariamente a personas con enfermedades autoinmunes en las que encontramos un claro vínculo entre su salud intestinal y la enfermedad.

Enfermedades como la Tiroiditis de Hashimoto pueden mejorar notablemente si optimizamos la permeabilidad intestinal y microbiota. No olvidemos que parte de nuestro sistema de defensa se encuentra en nuestro intestino y es uno de los más expuestos a tóxicos del entorno, además de nuestra piel.

La relación entre Tiroiditis de Hashimoto y Síndrome de Colon Irritable es notoriamente común, por ello se recomienda analizar los anticuerpos AntiTPO cuando tenemos alteraciones frecuentes del tránsito intestinal y además valores de hormonas alterados.

La nutrición adecuada para mejorar estas enfermedades autoinmunes será una dieta antiinflamatoria que regule el tránsito intestinal, controle la proliferación de candidas, esté exenta de alimentos mal tolerados (intolerancias) y tóxicos ambientales. Además utilizaremos la suplementación ortomolecular para mejorar la permeabilidad intestinal.

Con un plan médico y nutricional integrativo los anticuerpos pueden llegar a disminuir, por ello tenemos que estar alerta ante las enfermedades autoinmunes u otras enfermedades crónicas y pensar siempre en lo fundamental que es tener un intestino sano. Vuelvo a repetir que tener un intestino enfermo es un factor que nos puede predisponer a padecer otras enfermedades.

LOS NUTRIENTES QUE NECESITAMOS

Para tener unos conocimientos básicos sobre nutrición tenemos que saber diferenciar entre los tipos de nutrientes que componen los alimentos y la función que tienen en nuestro organismo. Cuando comemos no solemos pensar qué tipo de nutriente ingerimos y para qué lo hacemos. Es interesante conocer esto para que, a partir de ahora, ya no comamos por comer, si no que comamos sabiendo el porqué de lo que comemos y para qué lo estamos comiendo. La comida, vista de este modo, pasa a otro plano mucho más trascendental para nosotros y se convierte en lo que realmente es: el sustrato fundamental para la vida y para estar sanos.

Para tener unos conocimientos básicos sobre nutrición tenemos que saber diferenciar entre los tipos de nutrientes que componen los alimentos y la función que tienen en nuestro organismo.

El alimento está formado por sustancias llamadas nutrientes y podemos clasificarlos en dos grupos principales:

- **Macronutrientes:** Se requieren en grandes cantidades diarias. Participan como sustratos en los procesos metabólicos destinados a obtener energía. Son las proteínas, hidratos de carbono y grasas.
- **Micronutrientes:** Se requieren en pequeñas cantidades. Participan en el metabolismo como reguladores de los procesos energéticos, pero no como sustratos. Son las vitaminas y minerales.

También podemos clasificarlos por la función que cumplen en nuestro organismo:

- **Energéticos:** A partir de ellos obtenemos calorías que nos aportan energía (hidratos de carbono, grasas y proteínas).
- **Estructurales:** Se trata de nutrientes que forman la estructura del organismo, en vez de transformarse en energía, se utilizan como “material de construcción”. Son las proteínas, los hidratos de carbono, ciertos lípidos (colesterol) y algunos minerales.
- **Reguladores:** Controlan las reacciones químicas del metabolismo, actúan como catalizadores para que la reacción se produzca. Son las vitaminas y algunos minerales.

Como ya hemos observado en esta clasificación cada nutriente puede tener distintas funciones en el organismo, pero siempre hay una que prevalece sobre las demás.

Los hidratos de carbono son el principal combustible para las células de todo el organismo, su función es principalmente energética, aunque también forman parte de algunas estructuras como el material genético.

Las proteínas son nuestro principal material de construcción. Todos nuestros órganos (estructuras estáticas) están formados por proteínas, así como otras estructuras dinámicas como las enzimas o las hormonas. La proteína puede llegar a transformarse en forma de energía si nuestro organismo lo requiere, pero nuestro organismo siempre preferirá los hidratos y grasas como combustible antes que las proteínas.

Las grasas son nutrientes con un elevado poder energético y constituyen la principal fuente de material energético de reserva (lipocitos de reserva). Además forman parte estructural de todas las membranas celulares. Algunas grasas como el colesterol también forman hormonas o las sales biliares y serán las encargadas de transportar las vitaminas liposolubles a través de nuestro intestino.

Las vitaminas tienen una función principalmente reguladora. Casi todos los procesos metabólicos que ocurren en nuestro organismo requieren de alguna vitamina para que se produzcan.

Y los minerales son también catalizadores metabólicos o forman estructuras como puede ser la matriz de los huesos (calcio, magnesio, etc.).

Existen algunos nutrientes que pueden ser sintetizados por el organismo y otros que no. Por ejemplo, nuestro cuerpo puede sintetizar colesterol o glucosa, pero no es capaz de sintetizar ácidos grasos omega 3 (grasas). A los nutrientes que nuestro organismo no es capaz de sintetizar los llamamos esenciales y tenemos que incorporarlos por la alimentación obligatoriamente.

NUTRIENTE	FUNCIÓN PRINCIPAL
Hidratos de carbono	Energética
Proteínas	Estructural
Grasas	Reserva de energía, estructural
Vitaminas	Reguladores de procesos metabólicos
Minerales	Reguladores de procesos metabólicos y estructural

CAPÍTULO 3

¿QUÉ BUSCAMOS CON LA DIETA INTEGRATIVA?

¿POR QUÉ CAMBIAR NUESTRA MANERA DE COMER?

Cuando una persona se plantea cambiar sus hábitos alimenticios, se está planteando dar un cambio muy importante en su vida. La alimentación nos condiciona mucho y nuestra manera de comer está íntimamente relacionada con nuestro ritmo de vida, nuestras emociones, nuestras relaciones sociales o nuestra manera de ver la vida. Cambiar de hábitos nos proporcionará bienestar y satisfacción.

*Un cambio de hábitos real y satisfactorio siempre
va acompañado de un cambio de mentalidad
y de manera de ver la vida.*

Pero, para que este cambio pueda darse, tenemos que tener claro el “para qué”, ¿cuáles son mis objetivos?, ¿qué voy a conseguir comiendo de otra manera? y el “porqué”, ¿por qué voy a hacer esto?, ¿lo quiero realmente?, ¿lo deseo o solo lo hago porque me han convencido?

Cuando te diagnostican una enfermedad crónica, el mensaje que te transmiten es muy claro, “tu enfermedad no tiene cura”, te tocará vivir con ello el resto de tu vida y la única alternativa que tienes es aceptarlo. Si la medicina no ha encontrado la cura, poco podemos hacer por ti. Pero, cada día estamos más informados y buscamos otras alternativas. Si estás leyendo este libro es porque confías en poder cambiar las cosas, estamos hablando de mejorar tu calidad de vida, a veces, hasta unos límites insospechados para la medicina de la evidencia.

Os puedo contar muchos casos de personas que hacen este cambio de vida y realmente luchan contra la enfermedad de una manera admirable. En mayo del 2010 recibí en mi consulta a una mujer enérgica, alegre y entusiasta. Supe que era así nada más verla, por la sonrisa que tenía en la cara y su manera de estrecharme la mano, pocas personas hubieran dicho que estaba diagnosticada de fibromialgia desde hacía 10 años. Tenía un cuadro de fibromialgia y fatiga crónica diagnosticado tras un accidente de coche en el que perdió a su marido. El estrés postraumático y las lesiones cervicales fueron evidentes, además de su largo historial de patología gastrointestinal nunca resuelta que llevaba arrastrando prácticamente toda su vida. Desde luego era abrumador ver las ganas de vivir y de encontrarse bien que tenía esta mujer. Ya había probado

diversas técnicas de meditación y control del estrés que le habían ayudado mucho e incluso estaba siendo atendida por un acupuntor con el que sus dolores se hacían más soportables, pero tenía claro que le faltaba un pilar fundamental: el de la alimentación. Quería que yo la orientara y la ayudara a mejorar gracias a la alimentación. Esta mujer tenía muy claros cuáles eran sus objetivos, quería sentirse con más energía, quería mejorar su salud intestinal y quería prevenir complicaciones futuras con una alimentación que ella consideraba curativa. Realmente consiguió un gran avance, y puedo decir que parte del camino ya lo tenía recorrido, solo con la claridad de su mente y su fuerte deseo de mejorar su calidad de vida.

Cuando preguntas a alguien por qué cree que hay que llevar una alimentación sana, la contestación siempre es similar: para tener salud y estar en su peso. Esta respuesta es totalmente cierta y coherente, pero ¿cómo de coherentes somos con esta afirmación y nuestra manera de actuar? Creo que realmente no tenemos claro la relevancia que tiene nuestra manera de comer en nuestra salud, o quizás lo que no tenemos nada claro es qué nutrición es la buena para estar sanos.

Quizás lo que no tenemos nada claro es qué nutrición es la correcta para estar sanos.

En los medios de telecomunicación, en la prensa y en los libros hay muchísima información sobre nutrición, hoy en día está de moda escribir libros sobre nutrición que ofrezcan a la población soluciones rápidas a sus problemas de salud o de peso y cada día se pone de moda un nuevo componente nutricional que tiene

alguna propiedad extraordinaria para reducir todos nuestros problemas. Por ello, aunque todos sabemos mucho sobre nutrición, realmente pocos tienen claro lo que su cuerpo necesita realmente.

Por otro lado tenemos la falta de confianza de los propios médicos en el papel preventivo y terapéutico de la nutrición, algo que desconcierta a los propios pacientes, que no cambian sus hábitos cuando el médico les dice que la única solución para su colesterol es una estatina (medicamento que inhibe la síntesis de colesterol) y no se plantea empezar por un cambio dietético que mejore sus niveles de colesterol en sangre.

Y, por último, destacar el poder que tiene sobre nosotros la propia industria alimenticia. El negocio de la alimentación no tiene en cuenta nuestra salud, nos hacen pensar que sí porque nos ofrecen productos light, bajos en grasa, sin gluten, etc., pero realmente lo hacen porque están de moda y la gente los consume más, y para compensar la falta de estos nutrientes, diseñan alimentos que contienen una gran cantidad de aditivos químicos. Lo sano sería hacer productos más naturales y con materias primas de más calidad, pero eso no sale rentable.

Para poder definir nuestros objetivos concretos, tenemos que tener claro lo que queremos y lo que buscamos, pero también será importante analizar pormenorizadamente el contexto en el que nos movemos, conocer a la perfección nuestra situación actual y nuestro abanico de posibilidades es la única manera de poder llevar a cabo cambios en nuestra vida que sean objetivos y realistas.

Teniendo más conocimientos podremos huir de las corrientes que nos rodean y buscar nuestro propio ca-

mino hacia la salud y el bienestar. Tener una mente más abierta y una visión más amplia del mundo que nos rodea nos ayudará a encontrar las alternativas adecuadas y, sobre todo, saber realmente lo que nuestro cuerpo necesita.

Teniendo más conocimientos podremos huir de las corrientes que nos rodean y buscar nuestro propio camino hacia la salud y el bienestar.

En el mundo en el que vivimos, las estadísticas de salud son alarmantes, la esperanza de vida aumenta pero el envejecimiento de la población nos plantea nuevos retos, la sociedad se cronifica y aparecen nuevas enfermedades. Según las estadísticas el 35% de la población padece una enfermedad crónica, existiendo a veces pluripatología; es decir, la coexistencia de varias enfermedades asociadas. En España, concretamente 17 millones de personas padecen alguna enfermedad crónica.

El problema de la dependencia nos asusta, vivir más no siempre es sinónimo de tener mayor calidad de vida y por ello tenemos que hacer más hincapié en la prevención y asegurarnos un futuro mejor. Nunca es tarde para empezar a cuidarse, el cuerpo es capaz de regenerarse y rejuvenecer si lo cuidamos adecuadamente, pero cuanto antes nos pongamos a ello mejor, incluso en la alimentación de nuestros hijos tenemos que tener esto muy presente.

Según la Organización Mundial de la Salud las enfermedades crónicas, en concreto las enfermedades cardíacas, los infartos, el cáncer, las enfermedades respiratorias y la diabetes son las principales causas de

mortalidad en el mundo, siendo responsables del 63% de las muertes. Según las estadísticas más recientes, las principales causas de mortalidad en nuestro país en el 2010 fueron las enfermedades circulatorias y los tumores malignos, suponiendo un 31% y un 28% de los fallecimientos en dicho año, respectivamente.

Esta realidad nos lleva a plantearnos nuevas dienas terapéuticas, o mejor dicho, nos lleva a reflexionar acerca de las causas de estas enfermedades. Cada día son más los estudios que vinculan la alimentación con la enorme prevalencia de enfermedades crónicas. Según el estudio EPIC, realizado en 10 países europeos desde 1992, un 40% de los cánceres se pueden prevenir con medidas nutricionales. Sin duda, un porcentaje muy alto como para no hacerle caso.

Cada día existen más evidencias de que la dieta occidental es una dieta desequilibrada que nos inflama, nos intoxica, no nos nutre y provoca alteraciones en nuestro sistema gastrointestinal.

*El 40% de los cánceres se pueden prevenir
con medidas nutricionales.*

Sabemos que nuestra manera de alimentarnos está en nuestra mano. Tenemos capacidad de elección siempre y por lo tanto podemos cambiar, podemos pertenecer al pequeño grupo de las estadísticas que está sano y lleva una vida realmente saludable, la nutrición es la medicina de la prevención y podemos evitar muchos problemas si nos alimentamos correctamente desde niños.

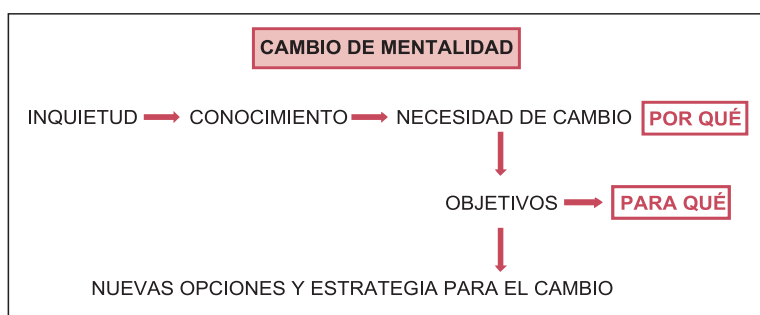
Es cierto que en ocasiones sentimos que es difícil controlar esto, porque nuestro ritmo de vida nos con-

diciona, pero podemos cambiar muchas cosas. Por poner un ejemplo que nos demuestre que siempre podemos cambiar, imaginad el cambio tan radical de alimentación que tiene que realizar un celiaco diagnosticado en la edad adulta. Recuerdo un paciente que tuve, un directivo con una vida frenética, siempre viajando y comiendo fuera de casa, la típica persona que en otros momentos me hubiera dicho que cambiar su ritmo de comidas era misión imposible. Resulta que fue diagnosticado de celiaquía del adulto a sus 47 años y su vida dio un vuelco de 180º. Os puedo asegurar que hizo todo lo que estuvo en sus manos para cambiar su manera de comer y lo consiguió, a pesar de que todo su entorno era muy desfavorable. Eso nos demuestra que siempre podemos modificar nuestros hábitos, solo tenemos que quererlo con tanta intensidad como para que el esfuerzo nos merezca la pena completamente.

Por lo tanto, si realmente queremos conseguir un cambio en nuestras vidas con la buena nutrición y queremos prevenir enfermedades con ella, es necesario que cambiemos de mentalidad y tengamos un plan, una estrategia para cambiar nuestros hábitos de forma definitiva, sin que resulte un trastorno negativo. Para ello el cambio de mentalidad es fundamental, pero también tener la estrategia adecuada.

Lo primero que hay que tener claro, transparente, es el “para qué”, qué voy a conseguir con mi nueva manera de comer. Cuando sabemos cómo nos perjudica una acción o un hábito que realizamos de manera habitual, es cuando realmente podemos tener la predisposición a realizar un cambio en nuestro estilo de vida. Aunque más adelante explicaré más detallada-

mente algunos de los inconvenientes de la alimentación que llevamos en la actualidad, tenemos que saber que una alimentación adecuada será aquella que nos ayude a cuidar nuestro sistema gastrointestinal, que no nos intoxique, que nos aporte todos los nutrientes que necesitamos y que no nos inflame, que sea bien tolerada por nuestro organismo y que además tenga un papel regulador que nos mantenga sanos cada día.



¿CUÁLES SON NUESTROS OBJETIVOS?

Otro concepto que tenemos que tener muy claro es que no es lo mismo comer que nutrirse, podemos comer para paliar el hambre o para alimentarnos correctamente. Si nuestro objetivo es comer para nutrirnos, comeremos de una manera determinada y solo aquello que nos aporte nutrientes de calidad. Más adelante hablaremos de por qué hoy gran parte de los alimentos que comemos están desprovistos de nutrientes y son de muy baja calidad. La industrialización y la superproducción han creado una sociedad obesa y paradójicamente desnutrida, por ello tenemos que tener claro que nuestro principal objetivo es la correcta nutrición, algo más complejo de lo que a veces creemos.

La conciencia de querer alimentarnos adecuadamente nos hará reflexionar un poco más a la hora de llevarnos algún alimento a la boca, no está de más preguntarse: ¿qué me aporta esto?, ¿lo sé realmente? Y si lo sé: ¿cómo me ayuda a estar más sano? Si realmente conocemos lo que comemos, tenemos la conciencia de cómo el alimento actúa en nuestro cuerpo, cómo nos afecta y cómo nos beneficia. Si buscamos el equilibrio y la salud también tenemos que pedirle a nuestra alimentación que nos proporcione lo siguiente:

- Un sistema gastrointestinal saludable.
- Un sistema inmunológico fuerte.
- Todos los nutrientes necesarios.
- Un peso adecuado.
- Evitar los tóxicos medioambientales en la comida.

Por lo tanto los objetivos que tenemos al cambiar nuestra alimentación siguen siendo tener una buena salud y estar en nuestro peso, pero además tenemos objetivos mucho más concretos que van más allá del concepto general de estar sanos. Éstos son los que realmente nos motivarán porque están dando un sentido específico a cada uno de nuestros actos y porque con ellos sí que sabremos qué es realmente estar sanos. A veces estamos distorsionando el concepto de “estar sanos” porque consideramos que algunos problemas como el estreñimiento crónico, las alergias, la hipercolesterolemia o el sobrepeso no son problemas de salud y sí que lo son o pueden llegar a serlo.

QUÉ PEDIRLE A MI ALIMENTACIÓN
Que mantenga mi sistema gastrointestinal saludable
Que me ayude a mejorar mis defensas y reducir la inflamación
Que me nutra
Que me ayude a estar en mi peso saludable
Que no me intoxique

Nuestra nueva manera de comer nos ayudará a estar más sanos porque conseguiremos estar en un peso adecuado, eliminaremos de nuestra alimentación todas las sustancias químicas o tóxicas que no nutran a nuestro organismo y adaptaremos nuestra alimentación a nuestra situación fisiológica particular. Ahora nuestra alimentación será natural, reguladora y nutritiva, estos son los tres principios fundamentales que tienen que regir la elección de los alimentos que consumo.

Natural: Formada por alimentos de origen vegetal o animal provenientes de la naturaleza. Todo aquello que provenga de la industria química o de la contaminación ambiental es irreconocible por nuestro organismo y resulta tóxico para nosotros.

Nutritiva: Los alimentos que ingerimos tienen que aportarnos nutrientes y no calorías vacías. Aunque podemos considerarlo algo elemental no siempre respetamos este principio fundamental cuando comemos. Será importante tener en cuenta la elección del alimento natural, su forma de procesado y su forma de cocinado para que no tenga pérdidas nutricionales.

Reguladora: Para que nuestra alimentación sea reguladora y no nos desequilibre tiene que aportarnos todos los nutrientes en las cantidades adecuadas, además debe de estar adaptada a las características fisiológicas, metabólicas y de estilo de vida particulares de cada persona.

*Principios fundamentales de una alimentación sana:
natural, reguladora y nutritiva.*

Cuando entramos en un proceso de cambio, no tenemos que cambiarlo todo en un solo día, tenemos que ir poniéndonos objetivos pequeños poco a poco. Sabiendo cuáles son las fases del cambio me organizaré para ir cumpliéndolos en el camino.

Por ejemplo:

- Inicialmente me tengo que quitar todas las calorías vacías que hacen que mi dieta sea mucho más calórica de lo que realmente necesito (chucherías, azúcar del café, bollos, fritos, snacks, caramelos, refrescos o zumos, etc.) y tengo que organizar mis horarios de comidas de forma coherente (comer cada 3-4 horas).
- El segundo objetivo a cumplir será buscar alimentos más naturales que sustituyan las opciones alimenticias que no lo son.
- El tercer objetivo puede ser mejorar mis dotes culinarias y aprender a cocinar de una manera más adecuada para mantener la calidad nutricional del alimento.
- Por último integrar nuevos alimentos que no comía antes que me benefician por alguna necesidad en concreto que yo tenga.

Los objetivos que os acabo de plantear atienden a las necesidades de cambio que estoy exponiendo hasta el momento, pero cada uno tiene que hacer un ejercicio de autoanálisis y saber cuáles son las razones que le movilizan para comer de una manera diferente. Por poneros mi ejemplo, yo también busco tener salud y estar en mi peso, pero tengo que confesar que llevo

un tiempo intentando superarme cada día más en el ejercicio físico y el entrenamiento personal. Siempre he realizado ejercicio, pero ahora quiero ir más allá y superar nuevos retos. Para ello la alimentación será uno de los pilares fundamentales que sostengan mis nuevos propósitos, sin duda es otra razón que me moviliza y me motiva.

Por ello todos tenemos que pensar en situaciones individuales que nos motiven y nos influyan directamente. Algún problema de salud que tengas que mejorar, querer sentirte con más energía, prevenir enfermedades que haya en tu historia familiar y te preocupen, superarte en el ejercicio físico, etc. Cuando sepas lo que quieres realmente, tienes que convencerte de que la alimentación será fundamental para conseguir tus objetivos. A lo largo de este libro intentaré que tengas muy claro que todos los aspectos mencionados están totalmente condicionados por la nutrición y que aunque pueda haber también otros factores ambientales o genéticos que nos influyan, en nuestra mano está poder mejorarlos todo lo que podamos, y para ello la alimentación es nuestra arma más poderosa.

¿Qué objetivos individuales tienes con respecto a la alimentación? ¿Qué quieres cambiar o mejorar en tu vida?

Uno de los condicionantes que más nos preocupa en la actualidad es la genética. Se está estudiando y avanzando mucho sobre biología molecular y hoy en día podemos conocer nuestros genes a través de un simple análisis. Por supuesto que nacemos con un código genético que nos condiciona, pero es preciso saber que

esto no es totalmente determinante en nuestra salud. Hoy sabemos que el ambiente puede hacer que los genes se expresen o no. Dos hermanos con un mismo gen pueden expresarlo o no en función de su estilo de vida; la influencia del ambiente es muy poderosa. Por lo tanto es bueno saber que tenemos una genética determinada, pero no por ello tenemos que darlo todo por perdido. Sabiendo cuáles son mis antecedentes, puedo hacer más cosas por evitar que mis genes se expresen.

Como ya he adelantado, existen algunos principios fundamentales que son básicos para toda la población. Vamos a hablar de estos principios en este libro, porque son universales y todos podemos aplicarlos, son principios que considero fundamentales para un deportista de élite, una persona con obesidad, una persona que padezca una enfermedad crónica como una artritis reumatoide o fibromialgia o para mí misma, que en la actualidad puedo decir que gozo de una salud óptima. Son básicos para regular nuestro peso, nuestra salud y encontrarnos mejor con nosotros mismos. Si nos encontramos mejor física y psíquicamente, tendremos más calidad de vida y seremos más felices, la alimentación saludable también influye en nuestra felicidad porque nos llena de energía positiva y vitalidad para afrontar el día a día. Quien se quiere más es más feliz, es algo que tengo comprobado.

Además de estos principios, la alimentación de cada persona está condicionada por su gasto calórico, sus horarios y costumbres, su salud gastrointestinal y la tolerancia individual a los distintos alimentos. Para ello es preciso estudiar cada caso, pero también proporcionaré algunas pautas básicas para que podamos orientarnos en función de nuestra situación personal.

OBJETIVOS DEL CAMBIO DE HÁBITOS

OBJETIVO GENERAL:

GANAR SALUD Y ESTAR EN UN PESO SALUDABLE

- Tener un sistema gastrointestinal saludable.
- Evitar la inflamación para prevenir enfermedades.
- Estar bien nutridos para sentirnos bien.
- Tener un peso adecuado.
- Evitar los tóxicos medioambientales en nuestra comida.

LO CONSEGUIRÉ A TRAVÉS DE:

Una alimentación

NATURAL, NUTRITIVA Y REGULADORA

ESTRATEGIA PARA EL CAMBIO:

- Eliminar alimentos que no me benefician.
- Organizar mis rutinas y mis horarios.
- Basar mi alimentación en materias primas naturales.
- Aprender a cocinarlas de una manera adecuada.
- Introducir nuevos alimentos que aporten a mi alimentación un valor añadido.

CAPÍTULO 4

ANÁLISIS DE NUESTRO ENTORNO

LOS ALIMENTOS EN LA ACTUALIDAD

Si te preguntara si comes natural, seguramente, y siempre que no seas un fiel aficionado a las comidas precocinadas, me dirías que sí. Cuando recomiendo a mis pacientes que coman de manera natural, todos están convencidos de que lo hacen. “¿Cómo no voy a comer natural? En ese caso estaría comiendo todos los días productos manufacturados y no lo hago. En casa la carne, el pescado, la verdura y las legumbres son totalmente naturales”, me dicen.

Pero cuando en la lista de alimentos que no son considerados naturales por poseer una gran cantidad de productos químicos les hablas de los embutidos envasados, los lácteos, las galletas y panes envasados, los cereales del desayuno, los enlatados, las salsas comerciales, los refrescos, etc., se dan cuenta de que al

menos un 40% de su dieta está formada por alimentos que no provienen directamente de la naturaleza. Si además les hablas de la importancia de comer ecológico, porque por desgracia, las carnes, los pescados y las verduras que comemos también están llenas de productos químicos, comprenden que realmente no están comiendo de manera natural y comer natural supone un cambio importante en sus vidas.

*Formulo la pregunta de nuevo: ¿Comes natural?
Me gustaría que hicieras una lista con todos los alimentos
que hay ahora en tu despensa/nevera y tienen aditivos
químicos (edulcorantes, conservantes,
saborizantes, colorantes, etc.).*

Todos tenemos la intuición de que los productos con aditivos y manufacturados no deben ser muy buenos, pero los consumimos a diario, porque aceptamos que si están permitidos y se venden, no pueden ser tan malos.

El coste de las materias primas de calidad y los productos ecológicos es más elevado y lo que realmente nos importa es el presente, y en el presente necesitamos gastar menos en comida, para poder permitirnos vivir más cómodamente. No somos conscientes de los efectos en nuestra salud que pueden tener el cóctel de químicos que consumimos habitualmente a través de los alimentos; nos puede asustar un poco, pero no nos llega a alarmar demasiado.

En las sociedades industrializadas no tenemos carencia de alimentos como para estar desnutridos, la variedad y cantidad de alimentos que tenemos a nuestra disposición es extraordinaria. En nuestra sociedad el

concepto de inseguridad alimentaria es completamente distinto al que existe en los países subdesarrollados, donde no hay alimentos para comer. Aquí la inseguridad está relacionada con el proceso de la superproducción, la industria química y las enormes explotaciones agropecuarias. Lo define muy bien Contreras en su libro *Alimentación y Cultura, perspectivas antropológicas* cuando dice: “Hoy, del complejo sistema internacional de producción y distribución de alimentos, los consumidores sólo conocen los elementos terminales: los lugares de distribución y los productos. El resto es una verdadera caja negra que entraña un gran miedo, en tanto que la existencia se encuentra asociada con la alimentación”. (J. Contreras y M. Gracia. 2005).

No somos conocedores del proceso de producción y eso nos asusta. No tenemos certeza de que el producto final esté elaborado tan solo por el alimento base y aunque están obligados por ley a ponernos en la etiqueta todo lo que lleva, no conocemos alguno de los ingredientes que posee el producto. Por el mero hecho de ponerlo, nos quieren hacer pensar que es sano y que no hay riesgo en su consumo.

Según el NIEHS (*National Institute of Environmental Health Sciences*), existen más de 17.000 productos pesticidas registrados en EE.UU., y el 76% se usan en la industria agrícola. No todos ellos están estudiados en profundidad y no se conoce realmente el efecto que tienen en nuestra salud a largo plazo. Es difícil estudiarlo, porque no los consumimos de manera aislada, si no como parte de una alimentación completa y compleja.

En el año 2010, la Autoridad Europea de la Seguridad de los Alimentos (EFSA) elaboró un informe en el que analizó más de 70.000 muestras de más de 200

tipos de alimentos, y un 3,5% de los alimentos en la UE no pasó la prueba de los pesticidas. De todos los pesticidas que van apareciendo muchos de ellos van siendo prohibidos con el paso de los años, porque de repente se dan cuenta de que son muy perjudiciales para la salud. El problema es que numerosos plaguicidas que han sido prohibidos o severamente restringidos en los países industrializados siguen comercializándose y utilizándose en los países en desarrollo de forma poco segura. Para un agricultor sin preparación y de pocos recursos económicos, lo único que le importa es que su cosecha sea viable y no es consciente del daño que puede causar si utiliza pesticidas que son peligrosos para la salud.

Para analizar si un producto químico es perjudicial para la salud se hacen estudios para conocer cuál es la dosis letal DL_{50} (abreviatura de Dosis Letal, 50%). Esta dosis se establece analizando la cantidad del producto necesaria para que el 50% de los animales de experimentación mueran. ¿Realmente esto nos aporta alguna seguridad? ¿Estamos seguros de saber cuánto es demasiado realmente?

En el 2010 la EFSA analizó más de 70.000 muestras de más de 200 tipos de alimentos y un 3,5% de los alimentos en la UE no pasó la prueba de los pesticidas.

Además, depende del tipo de pesticida, de la susceptibilidad de la persona y del tiempo y tipo de exposición que pueda ser más perjudicial o menos. Unos tóxicos se potencian con otros y resulta imposible evaluar la multitud de combinaciones posibles entre tóxicos medioambientales.

Algunos plaguicidas actúan como disruptores endocrinos, pudiendo provocar problemas hormonales, en el desarrollo y en la fertilidad. También se han relacionado con cáncer, problemas inmunológicos y neurológicos. Según un estudio científico publicado por el Instituto Nacional de las Ciencias de la Salud Ambiental en EE.UU., la exposición prenatal a pesticidas puede incrementar muy notablemente el riesgo de padecer leucemia infantil.

Cada día existen más estudios que analizan la relación entre los pesticidas y las enfermedades crónicas y según se estudian sus riesgos se van prohibiendo algunos de ellos, pero lo malo, es que suele ser demasiado tarde, cuando el daño ya está hecho y además siguen surgiendo nuevos plaguicidas cada día que no están estudiados a largo plazo. Eliminar los plaguicidas de nuestro entorno es una idea poco realista debido a la sobreproducción que hay en la actualidad para abastecer a los países desarrollados, la mayoría sobrealimentados y mal nutridos.

Existen también otros contaminantes químicos que pueden preocuparnos, un ejemplo de ello son los contaminantes que encontramos en nuestros océanos y mares. Hace unos años me atrevía a recomendar el consumo de pescado azul unas 3 ó 4 veces a la semana por ser una fuente excepcional de ácidos grasos omega 3, en la actualidad no me atrevo a recomendarlo tan alegremente, sobre todo ciertos pescados. Los pescados están muy contaminados, debido a que ingieren los contaminantes que hay en el mar y los acumulan en las partes grasas. Todo animal acumula en la grasa corporal los tóxicos medioambientales y aquellos pescados de gran tamaño que son grasos tienen una gran cantidad de ellos.

Un problema que preocupa especialmente es la cantidad de metales pesados como el metilmercurio que tienen pescados como el emperador, el tiburón o el atún. Este metal puede atravesar la barrera placentaria y la barrera hematoencefálica y se considera neurotóxico. Además, puede causar efectos perjudiciales en el sistema cardiovascular y según el IARC los compuestos de metilmercurio pueden ser carcinógenos para los seres humanos.

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria elaboró un informe en septiembre del 2010 en el que recomendaba evitar la ingesta de estos pescados. Una mujer embarazada de 60 kg que ingiriera 100 gr de emperador a la semana superaría la ingesta máxima tolerable de metilmercurio. Este informe recomienda que los niños de entre 7 y 12 años consuman como máximo media ración (50 gr) a la semana de pescados azules de gran tamaño y ningún otro pescado grande esa semana.

Los niños de entre 7 y 12 años pueden consumir como máximo media ración (50 gr) a la semana de pescados azules de gran tamaño y ningún otro pescado grande esa semana para controlar la elevada toxicidad por metales pesados.

Además de los posibles contaminantes químicos que podemos encontrar en nuestros alimentos, es importante analizar el cambio radical que han dado los alimentos de consumo habitual con la evolución de la industria alimentaria. Nuestros antepasados no conocían los platos precocinados, la leche envasada que dura meses, las gulas, los yogures pasteurizados, la

coca cola, el pan envasado, etc. Para producir todos estos alimentos, las formas de producción han cambiado radicalmente, todos estos productos contienen, además del alimento base, un número importante de sustancias adicionales químicas que lo hacen menos perecedero, más palatable o más fácil de preparar.

Para nuestro organismo los aditivos son sustancias no reconocibles, metabolizar un colorante es un trabajo extra para nuestro cuerpo, porque no puede utilizarlo como nutriente. Además, existen muchas personas que tienen alergias a los aditivos, porque el cuerpo no solo no los metaboliza bien, sino que al reconocerlo como extraño lo rechaza y genera una reacción inmunológica hacia ellos. Nuestra genética no está preparada para tantos compuestos nuevos en el entorno.

¿Y por qué utilizamos tantos aditivos? ¿Por qué muchos productos que consumimos habitualmente tienen potenciadores del sabor o incluso sal y azúcar refinados? Resulta que estamos utilizando materias primas de poca calidad, desprovistas de los nutrientes adecuados que le otorgan sabor, olor y color suficientes al alimento como para que sea muy sabroso. Estamos utilizando cereales refinados, frutas y verduras cultivadas en invernaderos con tierras desprovistas de minerales y maduras en cámaras frigoríficas, carnes de pollos engordados con hormonas y alimentados con piensos compuestos, etc. Todas estas materias primas no tienen el sabor que deberían tener. ¿Habéis probado alguna vez la carne de un pollo de corral criado en libertad?, es una carne tersa, de color oscuro y de intenso sabor, nada tiene que ver con las pechugas de pollo que nos venden en el supermerca-

do. ¿Y lo que cambia un tomate de temporada cultivado al natural y madurado en la planta? Este tomate tiene mucho más sabor que uno que ha madurado en una cámara frigorífica.

¿Habéis probado alguna vez la carne de un pollo de corral criado en libertad? Es una carne tersa, de color oscuro y de intenso sabor, nada tiene que ver con las pechugas de pollo que nos venden en el supermercado.

La ganadería intensiva y la agricultura intensiva que se practican en la actualidad nos proporcionan una gran cantidad de materias primas capaces de abastecernos en abundancia. Según la FAO, entre 1980 y 2004 la producción cárnica en los países desarrollados se triplicó y pasó de unos 50 millones de toneladas hasta los 150 millones. Esto es posible gracias a las nuevas formas de producción, al uso de hormonas, anabolizantes y antibióticos en los animales que permite que engorden a gran velocidad. Además se les confina en espacios pequeños con condiciones de temperatura, luz y humedad controladas. Todo esto hace que la producción se haya podido triplicar, sin necesitar mucha más mano de obra, pero la calidad de estas materias, a menudo, es deficiente y nada tiene que ver con los animales criados en libertad y alimentados de manera natural.

Desde luego estamos ante un panorama un tanto desolador, pero no hay que desesperarse, en esta vida hay que saber de todo, ser conocedor de la realidad que te rodea y tener claro lo que quieres para tu vida. El conocimiento te aporta libertad, capacidad de elección, autodeterminación e intuición para saber qué

es lo más adecuado, qué es lo que realmente quieres y necesitas. Sin duda, hay alternativas, solo tenemos que conocerlas e incorporarlas a nuestra vida diaria.

*El conocimiento nos aporta capacidad de elección.
La manipulación se alimenta de la ignorancia
de las personas.*

¿CÓMO NOS AFECTA LO QUE COMEMOS?

Como ya hemos descrito brevemente, en muy poco tiempo, la industria alimentaria y lo que comemos ha dado un vuelco alarmante. Este cambio radical en nuestra alimentación nos afecta de manera directa. Nuestra genética es capaz de adaptarse al ambiente en el que vivimos, pero el cambio ha sido muy rápido y cada día nos estamos alejando más de la naturaleza. Esto provoca una desadaptación de nuestro organismo al ambiente en el que vivimos.

Es común escuchar el argumento de que desde siempre se ha comido de todo y no ha pasado nada, que las dietas son una moda actual que no tienen sentido. Sinceramente, nunca me ha gustado la palabra “dieta”, por las connotaciones sociales que le hemos otorgado. La dieta es la pauta que rige nuestros hábitos de comida, etimológicamente proviene de la palabra griega “*dayta*” y significa “régimen de vida”; es decir, todos tenemos nuestra dieta. Por lo tanto, cuando hablamos de seguir una dieta, tenemos que pensar en seguir una pauta de alimentación adecuada. Y con la gran diversidad de alimentos que tenemos en la ac-

tualidad, conocer cuáles incorporar en nuestra rutina diaria (dieta) tiene bastante sentido.

El panorama que tenemos en la actualidad es bastante diferente al que tenían nuestros abuelos. Su forma de alimentarse era más sencilla y los alimentos más naturales. Aunque consumieran más lácteos, la leche provenía de vacas que estaban pastando hierba en la pradera y llegaba fresca a casa. Mis abuelos eran lecheros y repartían la leche recién ordeñada en las casas del pueblo. Si comían más carne, lo hacían de terneros que estaban alimentados solo con hierba y si comían más verduras, estas no llevaban todo el arsenal de pesticidas que llevan ahora. Esto es lo que realmente ha cambiado. Cambiar nuestro régimen de comidas “dieta” tiene sentido porque en la actualidad tenemos más donde elegir, tenemos más alternativas y esto nos puede llevar a hacer peor las cosas. Cuando no hay elección no puedo cambiar mi régimen, pero la capacidad de elección en nuestros días es excesivamente amplia y de ahí que necesitemos que nos orienten, que tengamos que hacer nuevas dietas, simplemente para ser conocedores de lo que nos conviene y lo que no. Una dieta que no valga para el resto de mi vida, no será una dieta adecuada, porque me perjudicará. Desconfía de aquellas dietas que solo puedes hacer durante 15 días. Solo aquella que esté encaminada a mantenerme con salud y bienestar el resto de mi vida será una dieta o un régimen de vida acertado para aplicarlo en mi rutina diaria.

Según el estudio EPIC, ya comentado anteriormente, entre un 30 y un 40% de la incidencia de cáncer podría ser prevenible con medidas relacionadas con la dieta, el control del peso y la actividad física. La

alimentación también está relacionada con las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la obesidad, las enfermedades renales o la osteoporosis, se trata de enfermedades relacionadas con problemas nutricionales por exceso.

Las enfermedades inflamatorias y autoinmunes, como las enfermedades reumáticas, la esclerosis múltiple o la enfermedad inflamatoria intestinal, también se relacionan con la alimentación actual por considerarse proinflamatoria. Incluso algunas enfermedades de base proinflamatoria como las enfermedades cardiovasculares están, en ocasiones, vinculadas a enfermedades autoinmunes.

El desequilibrio en el consumo de grasas, las harinas refinadas, el exceso de azúcar y de químicos ambientales hace que nuestra alimentación favorezca los procesos de inflamación en nuestro organismo. Estos procesos también son perjudiciales en enfermedades como la fibromialgia o el síndrome químico múltiple, que cada día es más frecuente en nuestra sociedad. En las enfermedades neurodegenerativas también existen medidas dietéticas preventivas como, por ejemplo, el consumo de ácidos grasos omega 3; y los problemas de alergias, la celiaquía o la dermatitis atópica están íntimamente relacionados con el empeoramiento de la salud gastrointestinal y el desequilibrio de nuestra microflora, algo que puede mejorarse con simples medidas dietéticas.

Aunque sabemos que en algunas de estas enfermedades puede existir una cierta predisposición genética, también sabemos que el ambiente es capaz de modular la expresión de los genes y que una alimentación sana y reguladora puede ayudar a que los genes

no se expresen. Si una persona que tiene antecedentes familiares de osteoporosis lleva desde la infancia una dieta alcalina, rica en calcio biodisponible como el de las algas, el sésamo o las legumbres, hace ejercicio físico con frecuencia y toma el sol con precaución, seguramente no tenga problemas con sus huesos.

Tampoco debemos olvidar el factor fundamental del estrés emocional. En el caso anterior, la alimentación puede ser muy adecuada, pero si la persona está sometida a mucho estrés, esto puede suponer desequilibrios importantes en sus hormonas que provoquen desequilibrios fisiológicos como la incorrecta fijación del calcio en sus huesos. Las hormonas y el sistema nervioso tienen que estar siempre en equilibrio para que todo funcione adecuadamente, son los directores de orquesta y nunca podemos olvidarlos. Siempre tenemos que tener muy presente la relación cuerpo-mente al realizar un cambio de estilo de vida.

EN RESUMEN, ¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS DE LA DIETA INTEGRATIVA?

Tener un sistema gastrointestinal saludable

Prevenir enfermedades de carácter inflamatorio

Evitar carencias nutricionales

Tener un peso adecuado

Evitar los tóxicos medioambientales en nuestra comida

En definitiva: Llevar una alimentación natural, nutritiva y reguladora.

CAPÍTULO 5

EL CAMINO HACIA EL CAMBIO, LA BÚSQUEDA DE OPCIONES

Cuando comencé mi carrera en nutrición humana y dietética estaba entusiasmada y fascinada con la idea de que la alimentación formaba parte de la medicina y podría ayudarnos a tratar ciertas enfermedades.

Desde pequeña había querido ser arquitecta, estaba rodeada de arquitectos, aparejadores y constructores en mi familia y yo tenía claro que quería seguir por esa rama. Pero en mis últimos años de instituto tuve una profesora de biología realmente buena, me suscitó el interés por la bioquímica y por conocer más sobre el equilibrio de la vida. La naturaleza del ser humano parecía fascinante, desde luego lo era para mi profesora y sin darme cuenta me fue inculcando esas ganas de conocer más sobre nuestra propia naturaleza.

La carrera de nutrición humana y dietética era relativamente nueva y me llamó mucho la atención, quería estudiar una carrera sanitaria y ayudar a las personas con mis conocimientos, pero la medicina se alejaba de

mis pretensiones porque nunca fui muy amiga de la química farmacéutica y algo me decía que en la nutrición podía encontrar precisamente lo que buscaba.

Las primeras asignaturas de la carrera eran interesantes y fascinantes, bioquímica, anatomía, fisiología, etc. Comenzaba a saber más sobre la complejidad del cuerpo humano y eso me interesaba mucho. En el segundo año es cuando se empezaba a estudiar más a fondo la dietética y tenía muchísimas ganas de comenzar, después de tener una base, lo importante es saber elaborar dietas y manejar a la perfección el arte de la dietética. Pero tengo que decir que por desgracia, a pesar de mis grandes expectativas, aquí llegó mi gran decepción. Cuando estudiabas el tipo de dieta que tenías que pautar para cualquier enfermedad crónica, la idea siempre era la misma, adaptar los requerimientos nutricionales a la patología y a la medicación de forma cuantitativa. Si hay hipertensión retiramos la sal, si hay diabetes ajustamos la ingesta de hidratos de carbono, si hay obesidad disminuimos las calorías, si hay celiaquía retiramos el gluten, y si damos algún fármaco que nos permita comer normalmente, como si damos un antidiabético o insulina a un diabético, entonces la dieta tendrá que ser simplemente equilibrada. Es decir, solo se quitaba algo que a la persona le perjudicaba, pero nunca se añadía nada y no se consideraba a la nutrición como un arma terapéutica capaz de ayudar al organismo a regularse.

Si te diagnostican un cáncer y te tratan con quimioterapia, el apetito disminuye, es común que la persona pueda tener malestar gástrico, náuseas, vómitos, alteraciones del tránsito intestinal y entonces se vea comprometido su estatus nutricional. En esta-

dos avanzados puede aparecer la caquexia, debido a que el tumor consume glucosa en grandes cantidades y compromete el metabolismo energético del resto de las células. Para que la persona no tenga una desnutrición severa, desde el comienzo se le recomienda aumentar el aporte calórico de la dieta, sin importar a partir de qué alimentos lo hagamos. Los batidos ricos en leche entera y azúcar son los favoritos de la dietas para personas con cáncer.

Mientras estaba estudiando mi carrera, a mi casa llegó una noticia que me aterró; a mi madre le acababan de diagnosticar un cáncer de mama. Llegó a mi casa la enfermedad y llegó el momento de poder ayudar a la persona que más quería en el mundo. Sin embargo, todos los protocolos de dietética que tenía para personas con cáncer no me acababan de convencer. No entendía por qué se recomendaba evitar ciertos alimentos como los lácteos enteros y el azúcar en personas sanas, y sin embargo se recomendaba en personas enfermas. Además, las células cancerígenas consumen gran cantidad de glucosa y no creía que una alimentación así fuera positiva para mi madre. Pero todavía no tenía los conocimientos y la seguridad que tengo ahora y tuve que ponerme a investigar por mi cuenta.

Tengo que decir que en ese momento estaba un poco desesperada e incluso frustrada por no saber exactamente que recomendar a mi madre. Después de mucho buscar y de leer todo aquello que encontré sobre nutrición en el cáncer, tuve suficiente información que demostraba aquello que yo intuía: la alimentación que llevamos puede hacer que enfermemos, y cambiarla puede ayudarnos mucho a mejorar nuestra salud y combatir la enfermedad.

Haciendo caso omiso de algunas de las recomendaciones estándar en dietética, pero sin olvidar mis conocimientos en bioquímica y la importancia de que no existan carencias nutricionales, le recomendé eliminar ciertos alimentos de la dieta como los lácteos, las harinas refinadas, el azúcar, las carnes, los aditivos, etc., e incorporar otros con propiedades antioxidantes y reparadoras como el aloe vera, los alimentos ricos en omega 3, las frutas rojas ecológicas ricas en antioxidante, los cereales integrales, etc.

Tras dos años de lucha contra el cáncer, mi madre superó con éxito su enfermedad, hoy sigue cuidándose cada día y toma suplementos de nutrición ortomolecular para seguir manteniendo la buena salud que tiene.

Desde entonces he visto cientos de pacientes aquejados con diferentes enfermedades crónicas y todos absolutamente todos han mejorado gracias a la alimentación y un cambio en su estilo de vida. Para que una alimentación sea realmente terapéutica no nos vale con una alimentación que solo sea variada. Tenemos que alimentarnos de manera natural, reguladora y atendiendo a las necesidades individuales.

A veces nos cuesta comprender este cambio hacia una vida más natural, porque estamos ante una sociedad que nos mediatiza y nos enseña unos caminos poco acertados, pero aceptados por la mayoría. Por ello, en este libro, os hablo del proceso del cambio, si queremos evolucionar tenemos que comprender detenidamente la necesidad que tenemos de cambiar, tenemos que analizar el entorno que nos rodea, ver si nos conviene y tenemos que querer mejorar desde lo más profundo de nuestro yo.

Existen opciones, solo hay que conocerlas y tener muy claro que estamos dispuestos a llevarlas a cabo. No os voy a mentir, el cambio de dieta requiere esfuerzo, pero merece mucho la pena.

Aunque en capítulos posteriores elaboraremos un plan detallado para hacer el cambio en la alimentación, la búsqueda de opciones la basaremos en tres aspectos fundamentales para ir dando los pasos oportunos hacia el cambio. Lo primero que vamos a saber es cómo organizar nuestras comidas, dónde buscar los alimentos que comeremos y, por último, cómo cocinarlos. Estas nuevas pautas básicas serán las iniciales para comenzar con un cambio real en nuestra forma de comer.

BÚSQUEDA DE OPCIONES:

- Organizar horarios y rutinas; adaptación a mis ritmos biológicos.
- Búsqueda de alimentos sanos y naturales; alternativas en el mercado.
- Cómo debo cocinar estos alimentos.

ADAPTAR MIS HORARIOS DE COMIDA A MIS RITMOS BIOLÓGICOS

Nuestros horarios y hábitos de vida condicionan nuestra alimentación. Esto es importante analizarlo, porque normalmente es lo que nos lleva a comer de una manera u otra.

Antes de nada, conviene conocer algunos principios básicos sobre cronobiología de la alimentación. Nuestro cuerpo tiene unos ritmos biológicos que están

regulados y deben respetarse para que estemos sanos. Estos ritmos controlan nuestro equilibrio hormonal, nuestros ciclos de sueño y vigilia e incluso la actividad de los distintos órganos. Conocer esto y comer de acuerdo a ello, nos ayuda a encontrarnos con más energía durante el día, dormir mejor y a que todo el metabolismo de nuestro cuerpo esté coordinado; incluso el estrés o la ansiedad pueden estar condicionados por la alteración de estos ritmos tan importantes para encontrarnos bien.

El alimento puede comportarse como un potente regulador de nuestros ritmos circadianos. Se han realizado muchos estudios en animales que confirman que si comemos a horas constantes nuestro organismo es capaz de anticiparse cada día a este momento para preparar a nuestro cuerpo y así aprovechar al máximo los nutrientes en la hora de la comida. Esto nos ayuda a tener una nutrición correcta y también actuará como regulador de todas las hormonas, neurotransmisores, órganos y actividades biológicas relacionadas con la nutrición. Se sabe que muchas enfermedades metabólicas como la diabetes, la hipertensión o la obesidad están muy relacionadas con los malos horarios que tiene nuestra rutina diaria.

A pesar del fuerte condicionamiento sociocultural que hay en nuestros horarios de comida, existen algunas similitudes en las distintas culturas que se relacionan con nuestras necesidades fisiológicas de comer, como por ejemplo, realizar tres ingestas principales a lo largo del día.

No obstante, el tipo de comida y el volumen calórico de cada ingesta ha cambiado en la actualidad y no se está adaptando a nuestras necesidades biológicas.

Necesitaríamos comer más calorías al comienzo del día y menos a última hora del día para prepararnos para el reposo y esto no siempre se cumple.

Por otro lado, las necesidades de nutrientes también están sometidas a cambios cíclicos y no es lo mismo comer un hidrato de carbono por la noche que por la mañana. Lo ideal sería que comiéramos más hidratos de carbono por la mañana, debido a que nos proporcionan una fuente de energía rápidamente disponible, sin embargo, por la noche la tolerancia a las grasas es mejor.

Por la noche la tolerancia oral a la glucosa es mucho menor, además de que no es conveniente tomar azúcar por la noche porque puede hacernos ganar peso, también se ha estudiado en personas diabéticas que el consumo de azúcares por la noche hace que su glucosa sanguínea suba más y se estabilice más lentamente. Toleramos mejor los hidratos de carbono por la mañana.

También es conveniente incluir una ración de proteínas en el desayuno porque aminoácidos como la tirosina (que se encuentra en los alimentos proteicos) son capaces de estimular la síntesis de dopamina, neurotransmisor excitatorio que aumenta el nivel de respuesta física, mental y levanta el ánimo. Se han realizado estudios en niños en los que se observa que mantienen una mejor concentración si en el desayuno comen una ligera ración de proteína con hidratos de carbono de lenta absorción (por ejemplo, una tostada con jamón o cereales con frutos secos); sin embargo, los azúcares rápidos (como los de la bollería) les provocan una bajada de glucemia a mitad de mañana que produce decaimiento, falta de concentración y cambios en el comportamiento.

Por la tarde nuestro organismo se prepara para descansar y lo ideal es tomar alimentos que contengan triptófano, aminoácido que favorece la estimulación de serotonina y melatonina y nos ayuda a relajarnos. El triptófano se encuentra en alimentos como el pavo, pollo, jamón, lácteos, huevos, tofu, soja, semillas de sésamo y de calabaza, nueces, anchoas saladas, plátano, aguacate, almendras y cereales integrales, como la quínoa.

¿Y qué podemos hacer para comer de acuerdo a nuestros ritmos biológicos? A veces, los horarios laborales que nos impone la sociedad son bastante desfavorables, pero siempre se puede cambiar algo.

Para empezar es importante desayunar abundantemente y de forma correcta. Por la mañana nuestro cuerpo necesita más calorías para empezar a funcionar. Cuando salimos corriendo de casa por la mañana con un simple café, estamos haciendo que nuestro cuerpo trabaje a 1.000 revoluciones sin haberle aportado la cantidad de energía necesaria. Por ello tenemos que desayunar siempre, y lo ideal es tomar hidratos de carbono complejos (pan integral, copos de avena o granos enteros) y una ligera ración de proteínas (jamón ibérico, semillas, frutos secos, tofu).

Por la noche, la cena tiene que ser ligera y debe contener proteínas, grasas polinsaturadas en una pequeña ración y verduras cocinadas de fácil digestión. Para poder cumplir esto, nunca puedo saltarme la comida del mediodía, e incluso será bueno que a mitad de tarde tome un ligero tentempié rico en triptófano que me ayude a relajarme. Así llegaré por la noche sin ansiedad ni hambre y mi cena será adecuada para permitirme un descanso de calidad.

**PAUTAS PARA ADAPTAR MIS HORARIOS DE COMIDA
A MIS RITMOS BIOLÓGICOS**

No saltarse ninguna de las comidas principales: Desayuno, comida y cena.

Desayunar correctamente.

Acumular la mayoría de las calorías del día por la mañana.

Cenar ligero y al menos 3 o 4 horas antes de ir a dormir.

Preferir los hidratos de carbono por la mañana.

Incorporar en el desayuno una ligera ración de proteínas magras o proteínas vegetales.

Un tipo de trabajo que nos condiciona para tener alteraciones en los ritmos biológicos es el trabajo por turnos, como el de las enfermeras con turnos de noche o las azafatas de vuelo. Cuando tengo este tipo de pacientes, y obviamente no pueden cambiar su forma de ganarse la vida, intento regular sus ingestas de la manera más coherente posible. En su caso tienen que hacer también una ingesta cada 3-4 horas y deben acumular la mayoría de las calorías de su dieta cuando su día comienza y disminuirlas de cara a su momento de sueño. Aunque se levanten a las 17:00 horas, prefiero que coman más en este momento, que durante la noche de trabajo si a las 8:00 de la mañana se van a ir a dormir. Realmente no estamos siguiendo los ritmos normales de acuerdo a las horas de luz y de oscuridad, pero estamos siendo más coherentes con el ritmo que lleva nuestro organismo. Con mi experiencia he podido comprobar que esto les ayuda a dormir mejor y ha encontrarse menos cansados e incluso con menos ansiedad.

CÓMO LOGRAR QUE MI ALIMENTACIÓN SEA MÁS NATURAL

Cuando hablo de alimentos naturales y nutritivos me estoy refiriendo a algo muy concreto, alimentos que no hayan sido transformados por la industria y que provengan de materias primas de calidad producidas con condiciones que propicien una mayor riqueza nutricional. Para conseguir todo esto, los alimentos ecológicos son los más adecuados por ser los alimentos más naturales, libres de químicos y con mayor cantidad de nutrientes.

En el capítulo en el que analizábamos los alimentos que consumimos hoy en día, ya hemos descrito brevemente los problemas que pueden acarrear el consumo de pesticidas a lo largo de toda nuestra vida, o incluso el desconocimiento que tenemos hacia los verdaderos efectos de estos químicos en nuestro organismo a largo plazo. Para evitarlos en todos los alimentos, la opción más adecuada que tenemos son los alimentos ecológicos.

Cuando consumimos alimentos vegetales de origen ecológico es importante que nos aseguremos de que cumplen todos los requisitos para serlo, para ello existen ciertos certificados que deben llevar y que nos aseguran que se han hecho los controles oportunos. Estos alimentos serán cultivados en tierras fértiles que mantengan las normas establecidas de rotación de cultivos, no tendrán pesticidas ni productos químicos, madurarán en la planta, se cultivarán de manera sostenible y cuidando al máximo la naturaleza.

Además de no contener productos químicos, se ha comprobado que los alimentos ecológicos tienen más

nutrientes y un mayor potencial antioxidante. Los compuestos fitoquímicos que producen los vegetales para defenderse de las plagas o los cambios de temperatura las hacen más resistentes y les otorgan un carácter antioxidante mayor. Por poner un ejemplo, las bayas que son cultivadas a elevadas altitudes y temperaturas, tienen un elevado poder antioxidante, pero si cultivamos esas mismas bayas en climas cálidos, no producen tal cantidad de fitoquímicos. Es importante dónde, cuándo y cómo lo cultivamos.

Los alimentos de origen animal también serán de más calidad si son tratados de manera ecológica. El trato que tienen los animales en la ganadería intensiva es muy malo, se les confina en sitios pequeños con condiciones ambientales modificadas artificialmente para que la producción sea mayor, se les alimenta con piensos transgénicos y que contienen antibióticos y hormonas para el engorde y se les mutila partes de su cuerpo para evitar el canibalismo, debido al diminuto espacio en el que se encuentran. Todo esto hace que los animales estén sometidos a un estrés alarmante, además de tener una carne y una grasa de peor calidad.

Una carne de cerdo ibérico alimentado con bellotas y que se cría en libertad tiene menos grasa y la grasa que tiene es más polinsaturada; sin embargo, un cerdo que está confinado en un espacio pequeño y alimentado con piensos compuestos tendrá más grasa y será más saturada. Del mismo modo que le ocurre a una persona que tiene mejor salud y menos grasa cuando lleva una vida más atlética, le ocurre a un animal.

La principal problemática que encontramos cuando queremos comer ecológico es la dificultad para abastecernos y el precio. No obstante, cada día existen

más lugares donde venden estos alimentos y hay muchas redes por internet que distribuyen en casas. El precio es más elevado, pero si cada día consumimos más gente este tipo de productos, los precios bajarán. El dinero que en la actualidad nos dejamos en médicos y medicinas es alarmante y seguramente podríamos prevenir muchos problemas llevando una vida más natural. Comer deficientemente nos sale caro al final, cada día somos más conscientes de ello, pero no tomamos las medidas oportunas.

EL ARTE DE LA BUENA COCINA

CÓMO COCINAR MIS ALIMENTOS PARA MANTENER SUS PROPIEDADES

Una vez que tengamos las materias primas más adecuadas, tenemos que saber cómo cocinarlas para seguir manteniendo el potencial nutricional que tenemos en la cesta de la compra. Un cocinado incorrecto hará que el alimento sano se convierta en un alimento tóxico para nuestro organismo, por ello este apartado es de gran importancia.

La buena cocina es aquella que sabe bien, en eso estamos todos de acuerdo, comemos lo que nos gusta y el apetito se estimula por sabores y olores que nos resultan agradables. Se trata de una visión simplista del arte culinario, pero ningún ser humano comería día tras día alimentos que le resulten desagradables, aunque es cierto que para que nos resulte bueno, el alimento tendrá que ser de calidad y ajustarse a nuestros gustos.

La comida es necesaria para sobrevivir, pero sin duda es también uno de los placeres de la vida. Comer nos produce una gran satisfacción y esto no debemos olvidarlo en la cocina, aunque estemos guardando ciertas normas para nutrirnos mejor.

Somos los únicos seres vivos que hablamos y pensamos sobre comida y tenemos una serie de normas o rituales en torno al acto de comer. Para nosotros la comida y su cocinado están marcadas por multitud de connotaciones socioculturales, geográficas, religiosas y económicas. Estas son las que también regirán nuestros gustos y aversiones a la hora de elegir nuestra dieta.

Una de las cosas que me resulta más fascinante es el estudio de las distintas gastronomías a lo largo del globo terráqueo. Los alimentos que se consumen y las formas de cocinado son diferentes en cada parte del mundo. Además, el tipo de cocina se adapta a nuestras necesidades fisiológicas, por ello un esquimal que vive en el polo norte nunca se alimentará de la misma manera que un nómada que habita en el Sahara; necesitan comer de forma diferente para adaptarse a su medio.

Nunca debemos olvidar que la función de la alimentación es nutrirnos para sobrevivir, seamos de la cultura que seamos, lo más importante para que nuestra manera de cocinar sea buena, es que consigamos mantener intacto el potencial nutritivo del alimento que preparamos y que nos resulte equilibrador. La condimentación puede variar, en Asia se utilizarán unas especias distintas a las que se utilizan en Europa, pero la materia prima siempre tendrá que estar cocinada con unas temperaturas determinadas para evitar pérdidas nutricionales innecesarias.

Cuando pregunto, “¿cuál es la buena cocina?”, mucha gente me dice que la cocina de su abuela. Las abuelas cocinaban con esmero, dedicaban horas al guiso de los alimentos y utilizaban materias primas de calidad que trataban con mucho mimo. Sin embargo, nadie me diría que la buena cocina es la comida precocinada que le facilita la vida cada noche al llegar de trabajar o la que come en un local de comida rápida y barata. Sabemos que no, pero nos encanta y nos puede resultar hasta adictiva. En este momento estamos olvidando que la función primaria de la comida es nutrirnos y no simplemente “matar el hambre”.

Para mí, la buena cocina es aquella con la que preparamos platos apetecibles y sabrosos a partir de alimentos naturales de calidad y respetando siempre la calidad nutricional del alimento, nuestras abuelas sabían hacer esto muy bien. Con buenas materias primas y un cocinado adecuado evitaremos que los sabores naturales se pierdan por el camino.

Una zanahoria rallada puesta en agua fría, tiñe el agua de naranja en cuestión de segundos. Si probamos esta zanahoria estará totalmente insípida, sin embargo, si la cortamos en trozos grandes y la comemos directamente, mantendrá todo su aroma y sabor. El agua de cocción y las altas temperaturas provocan una gran pérdida de nutrientes que le roban sabor al alimento, es aquí cuando tenemos que utilizar gran cantidad de sal para potenciar el sabor, porque la propia sal del alimento se ha perdido en el agua de cocción.

Existen muchas formas de preparar el alimento y para mantener los nutrientes del alimento intactos será importante el cortado, el tiempo de espera entre preparación y comida y fundamentalmente el tipo de cocción que utilicemos.

Cuando vamos a consumir alimentos en crudo, es necesario prepararlos justo antes de comerlos. Si nos hacemos una ensalada, lo ideal es que no pase mucho tiempo entre el cortado del vegetal y su ingesta. El contacto del aire con el vegetal hace que se oxide y pierda algunas vitaminas como la vitamina C. Para lavar los vegetales antes de cocinar no es conveniente dejar mucho tiempo la verdura en el agua de remojo, lo ideal es que la lavemos rápido, sin pelar y en agua a temperatura ambiente.

La cocción cambia los sabores y texturas de los alimentos, pero también cambia su composición nutricional y si no lo hacemos apropiadamente, perdemos calidad. La cocción en agua es una de las formas de cocinar que conlleva más pérdida de nutrientes, los nutrientes pasan al agua de cocción por difusión u osmosis. Además cuanto más largo sea el tiempo de cocción más pérdida de nutrientes habrá. Lo ideal es que introduzcamos el alimento en el agua de cocción ya hirviendo, nunca echar cuando esté fría porque se pierden hasta el 35% de los glúcidos, vitaminas hidrosolubles y minerales. También es conveniente que los introduzcamos partidos en trozos grandes y con piel si es posible (por ejemplo, una patata entera) para que la pérdida de nutriente sea menor.

Los alimentos más indicados para la cocción en agua son aquellos que tienen menos agua y que se hidratan con la cocción, como las legumbres o los cereales. Sin embargo, los alimentos ricos en agua como los vegetales, pierden su agua al cocinarlos.

El pH del medio también interviene, acidificar el agua de cocción con limón o vinagre ayuda a evitar pérdidas, los recipientes destapados favorecen la sali-

da de ácidos volátiles dejando un medio más básico, por ello la cacerola tendrá que estar siempre tapada.

Pero la cocción al vapor es la que conlleva menos pérdidas de nutrientes al no estar el alimento en contacto con el agua. Para cocinar los vegetales, la mejor forma de hacerlo es al vapor o en seco. Existen ollas que te mantienen la temperatura interior por debajo de 100º y puedes cocinar la verdura sin agua y no se quemará; esto es lo ideal.

Según el doctor Seignalet, en su libro *“La alimentación, la tercera medicina”* la temperatura de cocción que nunca debemos sobrepasar son los 110º. Los alimentos se modifican química y físicamente con el cocinado y en ocasiones se forman nuevas estructuras moleculares que no son naturales y resultan indigeribles por nuestras enzimas. Por ejemplo, los alimentos grasos y los aceites transforman sus ácidos grasos cis (que son las grasas afines a nuestra naturaleza) en grasas trans que resultan tóxicas para nuestro organismo. También se pueden formar compuestos cancerígenos como los hidrocarburos aromáticos policíclicos, benzopirenos y aminas heterocíclicas. Por ello, la cocción ideal será aquella que sea corta, con la menor cantidad de agua de cocción y que no supere esta temperatura.

Si cocinamos en el horno siempre tenemos que mantenerlo a bajas temperaturas (por debajo de los 180º). Para ello, lo ideal es calentarlo antes de introducir el alimento. Si se cocina al papillote debemos evitar el papel de aluminio y utilizar siempre moldes de silicona de calidad.

Otro aspecto que ayuda a preservar los nutrientes, es comer el alimento nada más cocinarlo y no dejarlo reposar demasiado tiempo, y se tiene que evitar recalentarlo varias veces.

CLAVES PARA UNA COCINA DE CALIDAD
Utilizar materias primas de calidad.
En crudo, pelar y cortar antes de comer.
Cocción, introducir el alimento en agua ya hirviendo y en trozos grandes. Mantener la cacerola siempre tapada y echar un chorrito de limón al agua.
Al vapor, evitar los recipientes de plástico. Es la cocción con menos pérdidas de nutrientes.
Nunca superar los 110° en el cocinado.
Nunca quemar el alimento.
Utilizar materiales de calidad: acero inoxidable, titanio.

Además de cómo cocinamos, tenemos que cuidar dónde cocinamos. Los materiales de los utensilios de cocina pueden ser muy dañinos sino son de calidad. Algunos materiales eliminan partículas y las ingerimos con la comida.

Para almacenar el alimento lo ideal es utilizar vidrio y nunca utilizar plástico, el plástico al calentarse elimina unos compuestos llamados bisfenol A, estireno o ftalatos que actúan como disruptores hormonales, es decir, pueden provocar alteraciones hormonales.

Para cocinar debemos evitar el teflón, debido a que desprende una sustancia llamada PFOA que es bioacumulable (se acumula en el organismo) y se ha relacionado con cáncer, daño hepático y problemas de crecimiento. Tampoco es conveniente el aluminio ya que se ha relacionado con el Alzheimer.

Los materiales más adecuados son el acero inoxidable de alta calidad como el acero quirúrgico o el titanio. Estos materiales debemos buscarlos en todos los utensilios que vayan a someterse a temperaturas elevadas, incluso espumaderas, cubiertos o calenta-

dores de agua. Las sartenes o fuentes de cerámica que no contengan ningún barniz también son adecuadas, pero no resisten bien las altas temperaturas, por ello es mejor no utilizarlas para el horneado. Las fuentes de barro sin esmaltar o de cristal pueden ser una buena opción para cocinar en el horno.

MATERIALES DE COCINA	
ADECUADOS	NO ADECUADOS
Acero inoxidable de calidad Titanio Sartenes de cerámica sin barniz Fuentes de cristal o barro sin barniz	Teflón Aluminio Plástico

CAPÍTULO 6

DE LOS NUTRIENTES A LOS ALIMENTOS

Ya sabemos algo más sobre cómo ordenar nuestros horarios, sabemos cómo elegir los alimentos más naturales en el supermercado y hemos aprendido a cocinar el alimento de una manera más saludable. ¿Y ahora qué? ¿Qué alimentos escogemos para elaborar nuestro menú diario?

Ya tenemos mucho recorrido caminado y bastantes conocimientos para tener claros nuestros objetivos. Si comemos más natural, en las horas adecuadas y cocinamos de una forma saludable, ya hacemos mucho más que la mitad de la población, pero ¿es suficiente con esto? En el tercer capítulo del libro hablábamos de la diferencia que hay entre unos nutrientes y otros. Es importante tomar aquellos alimentos que nos aportan los nutrientes que nuestro organismo necesita, así como evitar aquellos que no nos convienen como: las grasas saturadas, los azúcares rápidos o las proteínas ricas en grasa.

La dieta integrativa se basa en los principios de que sea natural, nutritiva y reguladora. Ya hemos hablado de todos los aspectos concernientes a lo que significa una dieta más natural, que es aquella compuesta por alimentos provenientes de la naturaleza y cocinados de forma adecuada, pero para que sea muy nutritiva y reguladora es fundamental que no exista ninguna carencia. Para ello no solo debemos eliminar algunos alimentos de nuestra alimentación, sino que tenemos que incorporar muchos otros y saber cuáles son los que realmente nos convienen en mayor medida. En la filosofía de nuestro método integrativo siempre estará el incorporar nuevas opciones, conocer todas las alternativas que la naturaleza nos ofrece para que nuestra dieta sea una fuente inagotable de energía y salud. De esta manera, nuestra alimentación será más variada, más rica en nutrientes y, en definitiva, más saludable.

Una dieta más natural es aquella compuesta por alimentos provenientes de la naturaleza y cocinados de forma adecuada.

Tenemos tres macronutrientes principales: hidratos de carbono, proteínas y grasas. Todos ellos tienen que formar parte de nuestra alimentación, pero dentro de cada grupo, tenemos que tener la capacidad de saber elegir las mejores alternativas. Vamos a conocer un poco más estos tres pilares fundamentales de nuestra nutrición y de este modo comprender de qué están hechos nuestros alimentos y por qué nos convienen en mayor o menor medida.

ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO

Los hidratos de carbono podemos dividirlos en dos grupos según su complejidad: hidratos de carbono complejos (oligosacáridos y polisacáridos) o simples (monosacáridos y disacáridos), según el número de azúcares que posean.

Los hidratos de carbono tienen que romperse en pequeñas moléculas de azúcares para que nuestro cuerpo pueda utilizarlas como energía, este proceso lo hacen las enzimas digestivas, y los azúcares que obtenemos son la glucosa y la fructosa, que serán los que atravesarán la barrera intestinal para dirigirse a nuestro torrente sanguíneo y de ahí a todas nuestras células. Según como sea de rápida la entrada de estos azúcares al torrente sanguíneo, es decir, según como sea de complicado romper las cadenas de hidratos de carbono, estaremos hablando de azúcares de rápida absorción o de lenta absorción.

Los azúcares de muy rápida absorción (monosacáridos y disacáridos) se encuentran en el azúcar blanco, la miel y melazas, los siropes y las frutas. Otros alimentos, como las harinas refinadas o las patatas, también contienen hidratos de carbono de rápida absorción. Sin embargo, los cereales integrales, las legumbres y la mayoría de las verduras contienen hidratos de carbono de lenta absorción y fibra, porque el tipo de hidratos que lo componen son principalmente complejos.

Existe una serie de carbohidratos para los cuales no tenemos las enzimas necesarias para digerirlos. Estos hidratos de carbono son la fibra y se encuentra en los

alimentos de origen vegetal. Aunque no podamos digerirlos, nuestra flora intestinal es capaz de fermentarlos y aprovecharse de ella como energía para nutrirse.

TIPOS DE HIDRATOS DE CARBONO	
Hidratos de carbono complejos	Digestión lenta
Hidratos de carbono simples o azúcares	Digestión rápida
Fibra	No se digiere o se digiere parcialmente

Para clasificar los alimentos ricos en hidratos de carbono en función de la rapidez de absorción de los azúcares en sangre, nace el concepto de índice glucémico (IG).

El concepto de índice glucémico se creó en los años 80 cuando se observó que distintos alimentos con la misma cantidad de hidratos de carbono tenían una reacción de glucosa en sangre diferente. Es decir, los mismos 40 gr de glúcidos que contiene el pan blanco pueden tener un efecto fisiológico diferente a los 40 gr de la fruta o los 40 gr de un pan integral.

El índice de glucosa analiza la subida de glucosa en sangre una vez ingerido el alimento. Para clasificarlos se crea una escala que va de 0 a 100, considerando la glucosa o el pan blanco como alimentos que tienen el índice 100 de referencia.

Cuanto más elevado sea el índice glucémico de un alimento, más elevada será la subida de glucosa en sangre, mientras que un alimento con bajo índice glucémico no afectará de manera tan notable a los niveles en sangre.

El índice glucémico (IG) de un alimento puede variar en función de muchos factores:

- Cantidad de fibra del alimento: Los alimentos ricos en fibra soluble tienen un IG menor debido a que la fibra ralentiza el paso del alimento por el tracto digestivo, haciendo la digestión más lenta.

- Estructura del alimento: Un grano entero es más difícil de digerir que cuando se refina o es molido en harina aumentando su IG. Del mismo modo, cuando trituramos un alimento o lo hacemos papilla estamos aumentando el IG.

- Forma de cocinado: El cocinado hace que los alimentos se vuelvan más digeribles aumentando el IG. La absorción de los azúcares de una zanahoria es más rápida cuando se cuece que cuando está cruda. Cuanto más cocinada está la verdura, mayor será su IG.

- La combinación con otros alimentos: la combinación del alimento con grasa o alimentos ricos en proteínas ralentiza la absorción de los azúcares. Si combinamos una fruta con frutos secos el pico de glucemia será menor que el de una pieza de fruta sola, al igual que ocurre si combinamos el pan con unas lonchas de jamón ibérico por ejemplo.

Cuando se consume un alimento de alto IG, la absorción de los azúcares es más eficaz y en el momento en el que llegan los azúcares a la sangre se produce una estimulación del páncreas para que segregue insulina.

La insulina estimula la entrada de glucosa al músculo y al tejido adiposo, por ello la insulina se considera una hormona anabolizante, porque estimula la formación de tejido adiposo y de músculo.

Cuando se consumen alimentos de elevado IG, la producción de insulina debe de ser rápida y suficiente para asumir toda la glucosa que ha llegado al torrente

sanguíneo. Por ello, si tomamos este tipo de alimentos con mucha frecuencia, estaremos haciendo trabajar a nuestro páncreas en exceso y nuestro cuerpo puede acabar generando una resistencia a la insulina, debido a que las reservas de glucógeno ya están cubiertas y el tejido graso va aumentando cada vez más.

Concepto de carga glucémica (CG)

La carga glucémica (CG) indica la cantidad de glucosa que hay en 100 gr de un alimento. Este concepto debe de tenerse también en cuenta ya que nos indica la cantidad de azúcares que estamos ingiriendo y, en definitiva, la cantidad de calorías consumidas en forma de glucosa.

Dos alimentos con la misma CG tendrán la misma cantidad de calorías provenientes del azúcar, aunque puede que esos azúcares se absorban más rápidamente o menos, algo que tendrá una repercusión importante en el metabolismo, pero no en el valor calórico total de la dieta.

ÍNDICE GLUCÉMICO	CARGA GLUCÉMICA
Analiza la subida de glucosa en sangre una vez ingerido el alimento.	Indica la cantidad de glucosa que hay en 100 gr de un alimento.

El apetecible dulce

Si vamos a hablar de fuentes de hidratos de carbono, me gustaría comenzar con los alimentos dulces, ya que suelen ser nuestro principal talón de Aquiles y son los que mayor implicación metabólica tienen dentro de este grupo de alimentos. Estos alimentos que nos aportan una satisfacción tan rápida y apetecible, pueden jugarnos malas pasadas a la larga. Llevar una

alimentación sana no significa desterrar de por vida los dulces, solo tenemos que buscar las alternativas más adecuadas.

En la alimentación actual el azúcar se ha convertido en un ingrediente oculto en multitud de productos que consumimos diariamente. Además de los productos ricos en harinas y azúcar, como las galletas o los cereales del desayuno, podemos encontrar azúcar hasta en los embutidos, los platos precocinados, el pan, las verduras en bote, etc. Esto hace que estemos tan acostumbrados al dulzor extremo del azúcar refinado que no seamos capaces de reconocer el dulzor natural de muchos otros alimentos. Cuando dejamos de tomar azúcares refinados, comenzamos a percibir el dulzor de la fruta, de los cereales naturales, de las hortalizas o de los frutos secos.

No obstante, no vamos a negar que de vez en cuando nos apetezca preparar dulces más elaborados, pero para ello podemos utilizar frutas, hortalizas, bebidas vegetales o cereales y preparar alternativas sanas, naturales y muy nutritivas.

Azúcar blanco refinado

El azúcar que normalmente utilizamos para elaborar dulces o endulzar las bebidas es la sacarosa, que se trata de un compuesto químico proveniente de la remolacha azucarera o la caña de azúcar. Aunque provenga de fuentes naturales, conviene resaltar la idea de que el azúcar no es un alimento completo, sino un compuesto puro que ha sido separado del resto de nutrientes (fibra, vitaminas y minerales).

Cuando hablamos de azúcar tenemos que diferenciar entre tomar el propio azúcar de los alimentos y el

azúcar puro o sacarosa. A menudo se dice que nuestro organismo necesita azúcar, pero todos los alimentos vegetales contienen su propio azúcar o hidratos de carbono que serán metabolizados en nuestro organismo, lo que nuestro cuerpo no necesita es este compuesto químico desprovisto de nutrientes.

La sacarosa tiene un IG de 100. Se considera el IG de referencia, por ser el más alto. Esto quiere decir que su pureza hace que la subida de azúcar en sangre sea rápida y muy brusca, produciendo un desgaste metabólico importante.

La rápida absorción de la sacarosa produce una hiperglucemia que nos lleva a un estado de alerta y excitación; sin embargo, este azúcar presente en la sangre también bajará rápidamente gracias a la acción de la insulina y se producirá una bajada rápida de glucemia que provocará el efecto contrario, una disminución de la energía. Estos altibajos hacen que tengamos cambios anímicos bruscos, que nos sintamos cansados e irritables y recurramos a excitantes como la cafeína o a más azúcares rápidos para sentirnos bien, convirtiéndose en un círculo vicioso que nos provoca ansiedad e irritación.

Cuando estamos en reposo y el azúcar consumido (sustrato energético por excelencia) supera a la demanda energética de nuestras células, este azúcar no será destruido de ningún modo, sino que se convertirá en grasa de reserva para futuras demandas de energía, y es así como poco a poco iremos engordando. Por lo tanto, retirar la sacarosa de nuestra alimentación también nos ayudará a perder grasa corporal.

Además estamos haciendo trabajar al páncreas en exceso y puede producirse un desgaste celular que

implique problemas en el futuro con una disminución de la producción de insulina, así como una resistencia de las células a la acción de la insulina y a que el azúcar entre en ellas, aumentando el riesgo de tener una diabetes.

La insulina, a su vez, estimula distintas citoquinas proinflamatorias y favorece la inflamación. También se relaciona el consumo de azúcar refinado con la proliferación de hongos en nuestra microbiota y existen diversas levaduras, como la *Cándida albicans*, que son muy oportunistas y pueden proliferar rápidamente si nuestra flora está alterada y consumimos sacarosa a diario.

Como conclusión podemos relacionar el consumo de sacarosa con la diabetes, la obesidad, las enfermedades inflamatorias, las alteraciones de la flora intestinal y la depresión. Creo que tenemos bastantes razones para eliminar el azúcar refinado de nuestra dieta.

¿POR QUÉ EVITAR EL AZÚCAR BLANCO O SACAROSA?

- Se trata de un producto químico por su estado refinado.
- Está desprovisto de nutrientes; son calorías vacías.
- Sube la glucemia en sangre rápidamente.
- Favorece el sobrepeso.
- Es pro-inflamatorio.
- Favorece la proliferación de hongos en nuestro organismo.
- Favorece los cambios de humor.

Fructosa refinada

La fructosa es el azúcar de la fruta. Este azúcar se puso de moda como endulzante más sano y natural que la sacarosa. El azúcar de la fruta, al igual que la sacarosa, está desprovista de nutrientes si la consumimos refinada. La fructosa se ha utilizado como al-

ternativa más saludable por tener un mayor poder endulzante que la sacarosa y un IG menor, pero la adición de jarabes de fructosa en alimentos procesados y bebidas azucaradas se ha relacionado también con la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. En concreto, existen varios estudios que relacionan el alto consumo de fructosa con el aumento de los triglicéridos en sangre. Por lo tanto, es conveniente tomar siempre la fructosa como parte del alimento en la fruta o la miel, pero nunca en su forma aislada.

¿Qué opciones tengo para endulzar?

Como comentaba anteriormente, a veces nos apetece tener alguna alternativa para elaborar recetas más dulces y para ello considero que una de las opciones más convenientes es la stevia.

La stevia es una planta de la familia del girasol. Sus hojas tienen sabor dulce y por ello se utiliza en la actualidad como endulzante natural. El dulzor de la stevia es 300 veces más elevado que el del azúcar y se considera una opción sana y segura. Los beneficios de la stevia se relacionan principalmente con el equilibrio de problemas metabólicos relacionados con el consumo de azúcar, como la diabetes o el riesgo cardiovascular, además de tener un poder antioxidante elevado.

Otra opción al azúcar podrían ser los polioles. Se trata de alcoholes derivados de los propios azúcares, pero que poseen la mitad de calorías. Se utilizan mucho en chicles o caramelos sin azúcar. Su consumo excesivo puede tener efectos laxantes debido a que tienen una absorción parcial a nivel intestinal.

Por lo tanto, mi recomendación es utilizar la stevia

para las recetas dulces que queramos preparar, pero para utilizarlo como equivalente al azúcar tenemos que tener en cuenta que es mucho más dulce que la sacarosa. La cantidad de stevia que utilicemos va en función del gusto de cada persona, además el sabor es distinto al del azúcar blanco. Por decir una equivalencia aproximada de lo que se suele recomendar, una taza de azúcar de 100 gr equivaldría a una cucharadita de stevia en polvo aproximadamente.

100 gr de azúcar = Una cucharadita de stevia en polvo

Fuentes de hidratos de carbono complejos

Existen muchas fuentes de hidratos de carbono en la naturaleza. Pero, sin duda, son los hidratos de carbono complejos los más saludables para nosotros y los que debemos consumir como principal fuente de carbohidratos en nuestra alimentación.

Cereales completos ecológicos

Cuando consumimos cereales completos es importante que sean ecológicos. Si no lo son, la cáscara que los recubre, aunque esté llena de nutrientes y fibra, estará también llena de insecticidas. Por lo tanto, su consumo ecológico nos asegura que sean cereales completos y realmente desprovistos de sustancias tóxicas para nuestro organismo.

Los granos enteros son alimentos muy nutritivos, aunque tienen como base el hidrato de carbono, también nos aportan lípidos, proteínas y minerales.

Los cereales provienen de las gramíneas, sus granos son considerados la base de la alimentación de

nuestros días y las principales especies de consumo son: arroz, maíz, trigo, avena, sorgo, centeno, cebada y mijo. También existen otro tipo de granos que no pertenecen al grupo de las gramíneas, pero se consideran pseudocereales como la quínoa, el alforfón o el amaranto.

En la actualidad existe gran controversia con el consumo de cereales como base nutricional. Muchos de estos cereales contienen un conjunto de proteínas llamadas gluten que, a menudo, generan intolerancias o alergias. En el mundo occidental, es cada día más común oír hablar de la celiacía del adulto, una enfermedad en la que las vellosidades intestinales se van atrofiando como consecuencia del contacto con el gluten.

El gluten es un conjunto de proteínas, y no todos los tipos de gluten son iguales. De este grupo de proteínas tenemos dos grupos principales: las gliadinas y las prolaminas, y solo unas pocas pueden generar problemas.

TOLERANCIA AL GLUTEN

La enfermedad celiaca es una enfermedad autoinmune que afecta al 1% de la población mundial. Se considera una enfermedad infradiagnosticada y se estima que solo se diagnostica en la edad adulta en el 10% de los casos. La sintomatología es muy diversa y hasta en un 50% de los casos se manifiesta con sintomatología extraintestinal.

En la actualidad se está estudiando el papel de la celiacía en enfermedades reumáticas o la fatiga crónica; se trata de una hipótesis que todavía está en estudio, no obstante, en consulta podemos ver cada día que existen multitud de personas con sensibilidad al gluten y que mejoran notoriamente su patología cuando les retiramos los cereales con esta proteína.

La sintomatología de la sensibilidad al gluten puede ser diversa y a veces es insidiosa. Puede manifestarse con molestias intestinales o no, aunque en todas las enfermedades en las que la salud intestinal tiene un papel importante, como las enfermedades autoinmunes o inflamatorias, la retirada del gluten resulta beneficiosa en un gran número de casos.

Un ejemplo de enfermedad en la que suele aparecer frecuentemente la sensibilidad o intolerancia al gluten, es la enfermedad de Tiroiditis de Hashimoto. Se trata de una enfermedad autoinmune que cursa en un gran número de casos con patología intestinal, e incorporar otras harinas que no contengan gluten nos ayuda a mejorarla.

Es el gluten del trigo el que más problemas de alergias o intolerancias genera. No obstante, los celíacos tampoco pueden consumir el del centeno, la cebada, la espelta y la avena, aunque la avena se está empezando a estudiar como una posible alternativa en determinados tipos de celiaquía.

Explico esto, porque en muchas ocasiones, pacientes que no son celíacos, son intolerantes a un tipo de gluten específico y retirar este alimento de su alimentación, puede ser muy beneficioso para su salud gastrointestinal y su sistema inmunológico.

Distintos tipos de cereales:

Arroz integral: Es un cereal que se digiere bastante bien y nos aporta gran cantidad de energía. Siempre es preferible tomarlo integral y se puede consumir cualquiera de sus variedades: basmati, rojo, salvaje, integral, etc. El arroz es deficitario en proteínas, pero su combinación con legumbres nos aporta una fuente de proteínas vegetales completa (ejemplo: lentejas con arroz). Aunque se ha relacionado con el estreñimiento, si lo consumimos integral no tendremos problemas.

Quínoa: No es un cereal, aunque sus características son similares. Se consume desde hace miles de años en Sudamérica. No contiene gluten y es rica en todos los aminoácidos esenciales, contiene lisina, aminoácido carente en la gran mayoría de los cereales, y también es una importante fuente de minerales; por ello es un alimento con un gran valor nutricional.

Trigo sarraceno: Tampoco es un cereal, al igual que la quínoa contiene lisina, aminoácido esencial, y es rico en proteínas. Es muy rico en rutina, un flavonoide que ayuda a mejorar la fragilidad capilar y la permeabilidad de los capilares sanguíneos. Se puede consumir

crudo e hidratado o cocido como el resto de los cereales. Con su harina también se elaboran las famosas crepes bretonas. Se considera ideal para el invierno y los climas fríos por ser muy nutritivo y energético.

Mijo: Es un cereal muy alcalinizante y rico en minerales y proteínas. Es muy digestivo y energético. Se recomienda en personas con anemia por su alto contenido en hierro.

Trigo, espelta, centeno, cebada y avena: Este grupo de cereales contiene gluten, concretamente un tipo de proteínas que son de difícil digestión y su consumo se restringe completamente en pacientes con celiaquía. Además existen muchas personas, que aunque no son celiacas, tienen intolerancia hacia este tipo de cereales.

El peor tolerado es el trigo. El centeno se consume mucho en el norte de Europa y es una alternativa para aquellas personas que no toleran el trigo. La espelta o el kamut son los llamados trigos ancestrales, debido a que se han cultivado menos y de una manera más ecológica. Sus proteínas resultan en muchas personas más tolerables que las del trigo. De todos estos cereales, quizás la mejor tolerada sea la avena. Este cereal es muy consumido en el mundo del deporte por tener un alto contenido en proteínas y ser muy energético. También tiene un suave efecto laxante.

CÓMO COCINAR LOS DISTINTOS CEREALES

Mijo	20-30 minutos	3 Partes de agua por una de mijo
Trigo sarraceno	30 minutos	2 partes de agua por una de trigo
Quinoa	12-15 minutos	2 partes de agua por una de quínoa
Arroz integral	20-30 minutos.	3 partes de agua por una de arroz

Lavar todos los cereales antes de cocinar.

Comenzar con fuego alto y cuando entre en ebullición bajar a fuego suave; desde ese momento calcular el tiempo de cocción.

Todos los cereales pueden cocinarse con verduras, marisco, pollo o pescado del mismo modo que cocemos el arroz normalmente.

Dentro del grupo de alimentos que nos aportan hidratos de carbono, tenemos que meter todos los alimentos del reino vegetal, ya que las verduras, las frutas, las legumbres, los frutos secos o las semillas también contienen hidratos de carbono complejos. No obstante, la proporción es menor que en los granos. Las semillas, frutos secos y legumbres contienen también mucha fibra, proteínas y grasas; y las verduras y la fruta más cantidad de agua y fibra.

Fruta de bajo índice glucémico (IG)

Como ya sabemos la fruta contiene azúcares rápidos, concretamente fructosa y glucosa. Aunque este tipo de azúcares pueden ser consumidos como parte del alimento completo de una manera más saludable que refinados, existen algunas frutas que poseen un elevado IG y es importante tenerlas en cuenta cuando existen problemas con la glucemia, tenemos sobrepeso u obesidad o proliferación de *Cándida albicans* en nuestras mucosas (en este caso debemos de hacer una dieta exenta

FRUTAS DE ÍNDICE GLUCÉMICO ALTO	FRUTAS DE ÍNDICE GLUCÉMICO BAJO
Plátano, uvas, papaya, caqui, mango, higos, chirimoyas, lichis, uvas pasas, mermeladas, melón.	Frutos rojos, manzana, cítricos, melocotón, nectarinas, pera, granada, kiwi, ciruelas, piña.

de azúcares de rápida absorción porque favorecen la proliferación del hongo). Las frutas más ricas en azúcares como el mango, los higos, el plátano, las uvas o las chirimoyas deben de ser consumidas con precaución.

ALIMENTOS RICOS EN GRASAS

Siempre se habla de grasas en la dieta en general, y si quieres bajar peso o tienes el colesterol alto te recomiendan que dejes de comer grasas. Sabemos que las grasas son el nutriente más calórico, mientras que un hidrato de carbono o una proteína nos aportan 4 kcal por gramo, una grasa nos aporta 9 kcal, y por eso siempre se las ha considerado las malas de la película.

Por suerte, cada día estamos más alejados de esta idea y hoy es sabido por la gran mayoría que hay distintos tipos de grasas, unas pueden ser muy perjudiciales para nosotros, otras son completamente esenciales y reguladoras.

Existen algunas grasas que son esenciales para nosotros, porque tienen un papel fundamental en todas las células de nuestro organismo, como las grasas omega 3 y, sin embargo, nuestra alimentación actual está muy carente de ellas. No tenemos que prescindir de este tipo de grasa, sino tomar más cantidad de la que tomamos.

Todas las grasas están formadas por moléculas llamadas “ácidos grasos” y, según como sean estas moléculas químicamente, podemos hablar de grasas saturadas, monoinsaturadas o polinsaturadas.

Las grasas perjudiciales para nosotros son las grasas saturadas que se encuentran principalmente en la

grasa animal y en las grasas hidrogenadas que han sido transformadas de manera industrial (margarinas). Estas últimas han cambiado su conformación de manera artificial y nuestro organismo no las reconoce como propias.

Aunque todas las grasas pueden tener distintos tipos de ácidos grasos, siempre tendrán un mayor porcentaje de un tipo u otro. Por ejemplo, las grasas de la carne y los lácteos, son principalmente saturadas, aunque hay carnes más ricas en ácidos grasos poliinsaturados como la carne de un cerdo ibérico de bellota o la del conejo, según cómo se alimente este animal encontraremos más o menos grasa saturada.

Sin embargo, las grasas poliinsaturadas son grasas que son beneficiosas para nosotros si las tomamos de manera equilibrada. Se encuentran principalmente en los aceites de origen vegetal. El aceite de oliva es rico en ácidos grasos monoinsaturados, los aceites de girasol, canola y onagra son ricos en ácidos grasos omega 6 y el aceite de lino es rico en ácidos grasos omega 3. Sin embargo, aceites vegetales como el de coco o el de palma son ricos en ácidos grasos saturados.

GRASAS POLIINSATURADAS

Omega 3: lino
Omega 6: girasol, canola y onagra
Omega 9: oliva

Alimentos ricos en ácidos grasos poliinsaturados también son los frutos secos y las semillas y, por último, la mayor fuente de omega 3 que tenemos es la del pescado azul. Esta fuente de omega 3 ha sido fundamental en la buena fama de la llamada dieta mediterránea y se sabe que ejerce un efecto cardioprotector muy im-

portante. Pero en la actualidad hay un problema, en la grasa de los animales es donde se almacenan la mayor cantidad de tóxicos ambientales que el animal consume y, por desgracia, actualmente los mares están muy contaminados, convirtiendo a los pescados azules en una de las principales fuentes de metales pesados que tenemos en nuestra alimentación. Sobre todo se trata de pescados de gran tamaño como el emperador, por ello es recomendable consumir siempre pescados azules de pequeño tamaño como las sardinas.

Todas estas grasas poliinsaturadas debemos incorporarlas en nuestra alimentación, principalmente los ácidos grasos omega 3, que son los que menos consumimos en nuestra dieta occidental y, sin embargo, más necesitamos. Estas grasas tienen un elevado potencial antiinflamatorio y son fundamentales para prevenir la mayoría de las enfermedades crónicas de nuestros días que tienen un carácter inflamatorio como las enfermedades reumáticas, la obesidad o el cáncer. También para las enfermedades neurodegenerativas debido a que nuestro cerebro tiene una gran cantidad de ácidos grasos omega 3 y es, por lo tanto, neuroprotectora. Del mismo modo que ayuda a regular los niveles de colesterol en sangre y escardioprotectora.

TIPOS DE GRASAS	Fuente principal
Poliinsaturadas	Aceite de pescado, aceites vegetales, frutos secos y semillas
Monoinsaturadas	Aceite de oliva
Saturadas	Grasa animal
Colesterol	Grasa animal
Trans	Grasas industriales

Aceites vegetales de calidad: Cuando leemos en una etiqueta que posee aceites vegetales tenemos que estar alerta, existen muchos tipos de aceites vegetales y no todos son igual de saludables. Normalmente cuando especifican el aceite, suele tratarse de aceite de oliva o de girasol, si no es así, puede que estén utilizando aceites de palma ricos en ácidos grasos saturados, y no es conveniente consumirlos.

Por otro lado, es preciso saber que los aceites vegetales más saludables, como el aceite de oliva virgen de primera presión en frío, puede perder todas sus propiedades cuando lo sometemos a elevadas temperaturas. Cuando hacemos esto sus ácidos grasos se oxidan y degradan y se forman sustancias que resultan tóxicas para nuestro organismo como los hidrocarburos aromáticos policíclicos, considerados potenciales cancerígenos; por ello debemos evitar siempre las frituras.

Frutos secos y semillas: Tienen ácidos grasos poliinsaturados y también son fuente de proteínas y minerales. Incorporarlos en nuestra dieta será saludable si lo hacemos con moderación.

El elevado aporte energético de los frutos secos y potencial alergénico les ha otorgado una mala fama. Son alimentos que están en los primeros puestos del ranking de los alimentos más alergénicos, aunque pertenecen a géneros de plantas distintas y los alérgenos no son comunes, la mayoría posee ciertas proteínas que pueden generar reacciones cruzadas y alergias al consumirlos.

Si no existe alergia y son bien tolerados, su inclusión en la dieta es muy acertada. No obstante, debido a que poseen una elevada cantidad de grasa, su diges-

tión es más pesada, por ello tenemos que consumirlos en pequeñas proporciones. Consumir cuatro o cinco nueces como tentempié será adecuado, pero consumir veinte nueces nos puede provocar indigestión y un exceso de calorías innecesario.

Las semillas son muy ricas en fibra, minerales y grasas poliinsaturadas, ayudan a mejorar el tránsito intestinal, pero al tener una cáscara muy fibrosa, no son bien digeridas si las consumimos enteras. Por ello es preferible molerlas con un molinillo antes de tomarlas. Podemos incorporar en nuestra alimentación semillas de chía, lino, sésamo o cáñamo, todas ellas muy energéticas y nutritivas. El sésamo además nos aporta gran cantidad de calcio, contribuyendo a la salud de nuestros huesos.

Pescados azules: la grasa del pescado azul es rica en omega 3, aunque, como ya hemos adelantado, los pescados azules pequeños son los más convenientes por estar menos contaminados. Tampoco servirá de nada consumir estos pescados fritos, ya que de esta manera estaremos oxidando sus grasas omega 3 y se habrán modificado en otro tipo de grasas poco adecuadas.

GRASAS DE CALIDAD	GRASAS POCO ADECUADAS
Aceite de oliva virgen extra, semillas molidas, frutos secos naturales, aceite de lino de primera presión en frío, grasas de pescados de pequeño tamaño sin freír.	Aceites refinados, aceites de palma o de coco, aceites fritos, grasas animales, margarinas y grasas trans.

ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS

La proteína es la unidad estructural por excelencia en nuestro cuerpo, son elementos indispensables para la formación, el crecimiento y la renovación de cada célula del organismo.

Las distintas proteínas forman todos nuestros tejidos y órganos, como el colágeno de los huesos, tendones y cartílagos; la queratina de cabello, piel y uñas; la elastina de los ligamentos; las enzimas que permiten la digestión de los alimentos; ciertas hormonas como la insulina o la hormona del crecimiento; también los anticuerpos de nuestro sistema inmunitario.

Cada proteína está formada por veinte subunidades llamadas “aminoácidos”, y es fundamental tenerlos todos para tener una proteína completa y que puedan formar parte estructural de nuestro cuerpo. No obstante, hay determinados aminoácidos que también tienen funciones metabólicas en su forma aislada, como la de formar ciertos neurotransmisores cerebrales.

De este grupo, ocho son esenciales para el organismo y deben ser ingeridos a través de la dieta. Las proteínas que contienen la cantidad suficiente de cada uno de los aminoácidos esenciales se denominan proteínas de alto valor biológico y serán aquellas que sean capaces de formar otras nuevas en el individuo que las ingiere. Cuando la proteína tiene carencia de alguno de estos aminoácidos se considera una proteína de bajo valor biológico.

Nuestro organismo necesita cada día una cantidad determinada de proteínas de alto valor biológico ya que no puede sintetizar proteínas humanas si hay deficiencia de un aminoácido esencial.

Proteínas animales

Los alimentos que tienen proteínas más biodisponibles para nosotros, es decir proteínas completas, son las de los productos animales. La carne, el huevo, los lácteos y el pescado tienen proteínas de alto valor biológico; el huevo se considera la proteína referencia, por considerarse la de mayor valor biológico.

Para consumir estos alimentos como fuente de proteína completa y saludable tenemos que elegir siempre las opciones más magras y menos contaminadas. Las carnes ecológicas que provienen de animales alimentados de manera ecológica y han vivido en entornos saludables tendrán una grasa y una carne de mayor calidad. Lo mismo pasará con los huevos. Para conocer el tipo de cría de las gallinas ponedoras es importante que nos fijemos en el primer número que aparece en su etiquetado.

ETIQUETADO DE HUEVOS

Si es un 3: “criadas en jaulas”. Las gallinas viven enjauladas y hacinadas en condiciones artificiales, lo que les produce diversas enfermedades y sufrimiento.

Si es un 2: “criadas en suelo”. Las gallinas han sido criadas en grandes naves. Se les controla la iluminación 24 horas al día para una máxima productividad.

Si es un 1: “camperas”. Las granjas tienen un gallinero y además corrales al aire libre donde las gallinas salen a picotear, escarbar y darse baños de arena. Su alimentación no es ecológica.

Si es un 0: “de producción ecológica”. Las instalaciones son similares a las granjas de gallinas camperas, pero se alimentan con pienso que procede de la agricultura ecológica.

Por otro lado, tenemos las proteínas del pescado, que son de fácil digestión y también tienen una ele-

vada biodisponibilidad, pero no debemos olvidar que algunos pescados azules de gran tamaño como el emperador o el atún están muy contaminados. Por lo tanto, las mejores opciones para consumir frecuentemente son el pescado blanco o el azul de pequeño tamaño.

LÁCTEOS

Sin duda la leche es un alimento muy nutritivo, nos aporta hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Es el único alimento que ingiere un bebé nada más nacer y con él está cubriendo todas sus necesidades nutricionales para crecer y desarrollarse.

Basándonos en la teoría de que la base de nutrirnos adecuadamente está en que la suma de todos los nutrientes de la dieta cumpla con los requerimientos mínimos diarios recomendados establecidos por la FDA sin importar de donde vengan esos nutrientes, hemos convertido a la leche en un alimento básico y totalmente imprescindible en nuestra alimentación. Hoy en día consideramos que si no tomamos al menos dos o tres lácteos al día es totalmente imposible llegar a las cantidades recomendadas de calcio.

Sin embargo, la leche es un alimento para lactantes y no para adultos, además las necesidades de un ternero para crecer son distintas a la que necesitan nuestros hijos. Podríamos llegar a esta conclusión simplemente desde el sentido común, pero los medios de comunicación y el poder mediático que tiene la industria agrícola a menudo nos alejan de él.

No obstante, existen razones para pensar que consumir leche como alimento básico es irracional, y esto nos está generando multitud de problemas de salud. Considero que lo correcto podría ser consumir los lác-

teos como un ingrediente más de nuestra cultura culinaria, tomarlos de vez en cuando, preferiblemente fermentados y ecológicos.

Las proteínas de la leche

Las caseínas de la leche de vaca son proteínas que un niño no es capaz de digerir completamente, además la leche de vaca posee cuatro veces más proteínas que la leche humana. En el adulto la cosa se complica más porque tenemos disminuida la producción de renina gástrica, enzima encargada de digerir estas proteínas. Por lo tanto, estas proteínas parcialmente hidrolizadas se comportan como antígenos en nuestro intestino y estimulan nuestro sistema inmunológico. Si además tenemos un exceso de permeabilidad intestinal pueden llegar a penetrar en nuestro organismo generando problemas de inmunidad, fatiga crónica, alergias u otra serie de enfermedades relacionadas con el consumo de lácteos.

Intolerancia a la lactosa

La lactosa es el azúcar de la leche y es digerido por una enzima específica llamada “lactasa”. Esta enzima va disminuyendo con la edad; es más, en las razas de color que no son consumidoras de leche, la lactasa desaparece a los tres años de edad.

Al disminuir la cantidad de enzimas, la lactosa no digerida llega al intestino y es fermentada por las bacterias, esto provoca flatulencia y, en ocasiones, diarreas.

La grasa de la leche

Un 70% de la grasa de la leche es saturada y esto favorece el riesgo cardiovascular. Pero además tiene

una gran cantidad de ácido araquidónico, un ácido graso precursor de prostaglandinas proinflamatorias que también lo convierte en un alimento altamente inflamatorio.

¿Y qué pasa con la cantidad de calcio que nos aporta?

La leche tiene mucho calcio, pero paradójicamente este alimento no nos ayuda a prevenir la osteoporosis; es más, puede llegar a potenciarla. Curiosamente, en los países donde más lácteos se consume es donde más osteoporosis hay. Se ha comprobado que la introducción de lácteos en la dieta de personas que han nacido en culturas donde no suelen consumirse como los chinos, provoca un aumento de la osteoporosis. La elevada carga de proteínas de la leche nos acidifica y esto produce descalcificación, además la cantidad de fósforo es elevada y no guarda la proporción adecuada con el calcio para favorecer su metabolismo.

Además de todo lo descrito, uno de los aspectos más importantes es la elevada carga hormonal que posee la leche, los terneros crecen mucho más rápido que los humanos y su leche tiene una cantidad de hormona del crecimiento mucho mayor de lo que necesita un humano, esto favorece la proliferación celular y se ha vinculado con el cáncer.

Por último, destacar que por la leche se expulsan gran cantidad de tóxicos como los pesticidas que se encuentran en el ambiente y medicamentos que han podido ser utilizados para tratar al animal, como los antibióticos.

Por todas estas razones no es recomendable tomar la leche como alimento básico de nuestra dieta y su consumo debería ser muy ocasional o nulo.

Proteínas vegetales

Los alimentos de origen vegetal como las legumbres, los cereales, los frutos secos o las semillas también tienen proteínas, pero de bajo valor biológico. Las legumbres y los frutos secos son deficitarios en metionina y los cereales y las semillas en lisina. Si combinamos estos alimentos y los consumimos en cantidad suficiente a lo largo del día, aunque no necesariamente en la misma comida, nuestro organismo será capaz de obtener todos los aminoácidos esenciales para fabricar proteínas completas, al igual que las que obtiene con los productos animales. Por lo tanto, una alimentación vegetariana que contenga todas estas distintas fuentes de proteína vegetal puede ser completa y no tener carencias en proteínas, pero debe estar bien diseñada.

En la actualidad se ha puesto de moda sustituir las fuentes de proteínas animales por la soja. La soja es un producto rico en proteínas, la idea de incorporar proteínas en nuestra dieta de manera indiscriminada nos ha llevado a consumirla en exceso, además se comercializa como una proteína sana y natural debido a que es vegetal y no contiene grasas saturadas. Pero el consumo de soja plantea una serie de problemas que debemos tener en cuenta.

Se cree que la soja se consume en Oriente como base de la alimentación, sin embargo, aunque su uso en Asia es milenario, tan solo se consume en pequeñas cantidades y normalmente en preparados fermentados (miso, tempeh, tamari, shoyu). El consumo de soja tal y como lo estamos integrando en la actualidad (en bebida, como harina, o como parte de muchos alimentos de consumo común) ha planteado muchas

controversias. La soja tiene antinutrientes, es decir, compuestos capaces de captar diversos minerales impidiendo su absorción. También es considerado un alimento bociógeno y puede inhibir la producción de hormonas tiroideas, aparte de que la mayoría de soja que consumimos hoy en día es transgénica y también esto suscita muchos interrogantes. Por lo tanto, se puede consumir soja fermentada como parte de una alimentación variada, pero no deberíamos caer en el error de sustituir el medio litro de leche de vaca que nos tomábamos antes, por medio litro de leche de bebida de soja al día.

Sin embargo, considero las legumbres como una magnífica fuente de proteínas saludables, que bien combinadas, pueden estar en la base de nuestra alimentación. Lo ideal es que reduzcamos el exceso de proteínas animales que consumimos comúnmente por proteínas de origen vegetal. Una dieta rica en proteínas vegetales y con un escaso porcentaje de proteínas de origen animal, será antiinflamatoria, alcalina, anticancerígena y rica en fitonutrientes.

FUENTES DE PROTEÍNAS DE CALIDAD

Proteínas animales: pescados blancos o azules de pequeño tamaño, carnes magras ecológicas, huevos ecológicos.
30% del total de proteínas.

Proteínas vegetales: legumbres, tofu, tempeh, cereales integrales, frutos secos, algas, vegetales, semillas.
70% del total de proteínas.

LA GUINDA DEL PASTEL

El potencial regulador y curativo de nuestra alimentación se encuentra en lo que comemos y no en lo que dejamos de comer. Si estoy viviendo en el centro de la ciudad y me voy a vivir al campo, estaré evitando el estrés y la contaminación, algo que siempre me vendrá bien. Pero si una vez que estoy en el campo no salgo de casa y cojo el coche para todo, no estaré aprovechando los beneficios reales de vivir allí: respirar aire puro y limpio, hacer ejercicio físico al aire libre, disfrutar del silencio y de la relajación que me aporta la naturaleza... Ese es el potencial de salud que me aporta vivir en el campo.

Lo mismo ocurre con la alimentación, retirar aquello que sabemos que nos perjudica es el primer paso para comenzar y llevar una vida más saludable. Pero para adquirir una verdadera alimentación sana tenemos que conocer qué alimentos son los que realmente nos aportan más vida y energía.

Para realizar un cambio positivo y de manera consciente, una actitud expectante y entusiasta nos ayuda enormemente, debemos esperar que nuestra nueva alimentación sea fascinante, tener ganas de conocer, de integrar y de disfrutar con lo que comemos. Para mí la alimentación siempre tiene que ser enriquecedora, por ello planteo un plan que se aleja enormemente de las dietas reduccionistas o las “monodietas” basadas en unos pocos alimentos que buscan un único fin. Las dietas que, por ejemplo, tienen como único objetivo la pérdida de peso, al precio que cueste, se olvidan de que la alimentación puede convertirse en nuestra mejor medicina preventiva o nuestro principal desen-

cadenante de enfermedades. Si nos planteamos cambiar de hábitos para perder peso, ¿por qué no buscar salud y bienestar?, ¿por qué no pensar en un futuro más saludable y en alimentarnos de una forma que prevenga enfermedades? Ya que nos ponemos...

No creo que sea una idea descabellada, sino una idea verdaderamente coherente y que nos ayudará a encontrar lo que buscamos sin tanto esfuerzo, agonía y pérdida de confianza en lo que hacemos.

Para mí la guinda del pastel serán siempre aquellos alimentos que hacen de nuestra alimentación un verdadero cóctel de antioxidantes con carácter depurativo y regulador. Aunque suene demasiado rimbombante, tenemos a nuestro alcance determinados alimentos que pueden ayudarnos a conseguirlo. Se trata de incorporarlos en el contexto de una pauta alimenticia sana y natural, puesto que un alimento aislado no puede conseguir contrarrestar el desequilibrio de una dieta deficiente, pero si los añadimos a nuestra lista de alimentos de consumo común, podemos hacer de una dieta saludable nuestra mejor arma terapéutica.

Para afinar un poco más con una dieta verdaderamente buena, podemos coronar el pastel con tres guindas:

- Un buen cóctel de fitoquímicos.
- Una cantidad óptima de omega 3.
- Alimentos que refuercen nuestra flora intestinal.

EL PODER DE LOS FITOQUÍMICOS

Los fitoquímicos son sustancias presentes en los alimentos de origen vegetal, que no son consideradas nutrientes, pero que le otorgan al alimento distintas

propiedades saludables. Se trata de las sustancias que además confieren al alimento color, sabor y olor. Por ello cuanto más sabroso, colorido y aromático sea un vegetal más fitoquímicos tendrá.

En los distintos alimentos de origen vegetal (cereales integrales, legumbres, verduras, frutas, semillas o frutos secos) podemos encontrar estos compuestos, en la mayoría de los casos una mezcla de ellos.

Cada día se estudian más estas sustancias como potenciales anticancerígenos, antioxidantes, antimicrobianos, antiinflamatorios, inmunoestimulantes, cardioprotectores, etc. Su consumo diario se considera fundamental para poder hacer una buena prevención de enfermedades. Todavía nos queda mucho por saber de los fitoquímicos, incluso cómo unos pueden potenciar el efecto de otros.

En la actualidad medimos el potencial antioxidante de los alimentos con la unidad ORAC (*Oxygen Radical Absorbance Capacity*), la cual nos informa de los alimentos más ricos en antioxidantes. A continuación cito algunos de los que tienen los valores más altos de ORAC.

No olvides que tu plato siempre tiene que ser muy colorido, es la clave para tomar un buen coctel de antioxidantes, y además incluye:

Espicias: Tienen un elevado ORAC y aportan muchos antioxidantes en poco volumen. Acostumbra a utilizar hierbas aromáticas secas tres o cuatro días a la semana. El clavo, la canela, la cúrcuma, el orégano, la cayena o la pimienta son algunas de las más antioxidantes.

Cacao: El cacao puro tiene un potencial antioxidante alto. Te recomiendo que compres cacao puro en polvo, preferiblemente desengrasado y sin azúcar, de

esta forma nos ahorramos la manteca y los azúcares de rápida absorción. Tómate una cucharadita de moca 2-3 veces a la semana. Puedes disolverlo en bebida vegetal y hacerte un rico chocolate bebido.

Bayas: Son una de las frutas que tienen más capacidad antioxidante. Los arándanos, moras, bayas de goyi o frambuesas son un buen complemento para tus ensaladas o tus desayunos. No olvides tenerlas en casa e incorporarlas en tus comidas tres o cuatro veces a la semana.

Frutos secos y semillas: Lo ideal es que los consumamos siempre crudos y sin salar. Recomendando moler las semillas antes de consumirlas; de esta manera podremos digerirlas mejor y aprovechar todos sus antioxidantes. Incluye en tus platos o tus tentempiés entre horas las nueces, las semillas de sésamo, las pipas de calabaza, las almendras o las avellanas.

Las verduras de hoja verde como el brócoli, la alcachofa, el espárrago o los berrostienen muchos antioxidantes y además son ricas en calcio. El brócoli contiene un compuesto llamado 3indolcarbinol, que es un potencial anticancerígeno en los cánceres estrógeno dependiente. Cocina estas verduras al vapor o tómalas en crudo bien masticadas, si las cocemos o cocinamos a elevadas temperaturas durante mucho tiempo pierden sus antioxidantes.

Frutas tropicales: Frutas como el mango, mangostán, papaya o piña son fuente natural de antioxidantes e incluso contienen enzimas que favorecen la digestión. Intenta consumirlas siempre que estén a tu alcance, si son ecológicas mucho mejor, es la manera de asegurarnos que contienen su ORAC intacto.

ALIMENTOS QUE REFUERZAN NUESTRA FLORA INTESTINAL

Un intestino sano requiere de una flora intestinal sana, como ya hablamos al comienzo del libro, nuestra flora intestinal realiza multitud de funciones en nuestro organismo y es de vital importancia para nosotros cuidarla y mantenerla sana y equilibrada.

La flora intestinal está viva y en constante contacto con los alimentos que consumimos, por ello se altera de manera muy significativa cuando no comemos adecuadamente. Para mantenerla sana, lo más importante es comer sano y evitar todas las sustancias químicas que se encuentran en el alimento y son capaces de alterarla, hacer una dieta muy variada rica en fibra, beber suficiente agua y evitar el agua del grifo muy rica en cloro porque destruye nuestra flora. También tendremos que valorar si existe algún tipo de intolerancias alimenticias y evitar la sacarosa por propiciar la proliferación de levaduras poco beneficiosas para nosotros como la *Cándida albicans*.

Además de llevar una alimentación adecuada, es interesante incorporar en nuestra dieta aquellos alimentos que nos puedan ayudar a reforzar la flora intestinal; para ello tenemos los llamados alimentos prebióticos y probióticos.

Prebióticos: El significado de prebiótico es “promotor de vida”. Se trata de hidratos de carbono no digeribles que estimulan el crecimiento de la flora intestinal al llegar al intestino. La fibra alimentaria, la inulina y los fructooligosacáridos pertenecen a este grupo de sustancias capaces de alimentar a nuestra flora. La inulina y los fructooligosacáridos los podemos encontrar en muchos alimentos vegetales como la achicoria, las

cebollas, los puerros, los espárragos, las alcachofas, las algas, etc. No obstante, en la actualidad se extraen y se introducen en distintos alimentos o suplementos para que podamos consumirlos en mayor cantidad. En mi opinión, una alimentación rica en productos de origen vegetal integrales no tiene carencia de prebióticos, el problema está en que en la actualidad consumimos los alimentos refinados y luego recurrimos a píldoras de fibra para regular nuestro estreñimiento.

Probióticos: Se trata de alimentos que llevan microorganismos vivos en su composición y tienen propiedades saludables para nosotros. Los alimentos fermentados aumentan el aporte de nutrientes en su composición, poseen una gran cantidad de enzimas que nos ayudan a mejorar la digestión, poseen microorganismos beneficiosos para nuestra flora, son alcalinizantes y nos aportan vitalidad.

MISO

Se trata de una pasta elaborada a partir de granos como el centeno, el arroz, la soja o la cebada que han sido fermentados. Desde hace siglos se considera un alimento curativo en China y Japón. El miso tiene una elevada cantidad de fermentos de *Lactobacillus* y *Bifidobacterias* vivos, enzimas y minerales que lo convierten en un alimento muy adecuado para mejorar la indigestión, la flora intestinal y alcalinizar el organismo. También posee propiedades antioxidantes.

Existen diversos tipos de miso, difieren en el tipo de grano utilizado para su elaboración y el tiempo de fermentación, el Hatcho miso es el más proteico por no contener cereales y haber sido elaborado solo a base de soja; sin embargo, el Komé, Genmei y Mugi

miso han sido elaborados con cereales y tienen un sabor más suave.

Para que mantenga sus propiedades, el miso nunca debe comprarse pasteurizado. Se añade como condimento a las sopas o platos ya cocinados, nunca debe hervir o destruiríamos sus propiedades. Se conserva durante un largo periodo de tiempo en un frasco de cristal cerrado y refrigerado. Como el miso ya contiene sal, no hay que añadirla a los platos que condimentemos.

KÉFIR

El kéfir se elabora fermentando leche con una mezcla de levaduras y de *Bacillus*, por lo que no tiene nada que ver con el yogurt en sabor y consistencia, ni en los fermentos que lo compone. También se puede elaborar esta fermentación con otras bebidas, como la soja o la leche de cabra. Al igual que el yogurt, es conveniente que la leche sea orgánica. El kéfir es más difícil de encontrar en los supermercados y tradicionalmente se ha elaborado de manera casera.

LAS IMPRESCINDIBLES GRASAS OMEGA 3

Los ácidos grasos omega 3 y 6 son esenciales para nuestro organismo, debido a que no podemos sintetizarlos a partir de otros compuestos y debemos obtenerlos a través de la alimentación. El balance óptimo entre ácidos grasos omega 6 y omega 3 en nuestra alimentación debe de ser de 2 a 1; sin embargo, en la dieta occidental este balance está desequilibrado y tomamos muchos más omega 6 que 3, situándose en una proporción de 16 a 1, aproximadamente.

Los ácidos grasos omega 3 son fundamentales para la formación de nuestras membranas celulares, tienen

propiedades antiinflamatorias, cardioprotectoras, anticoagulantes y neuroprotectoras. Por ello, es importante tener un aporte diario adecuado de omega 3. Además se han estudiado las ventajas que pueden aportar en diversas patologías como la diabetes, algunos cánceres, artritis reumatoide, asma, enfermedad intestinal inflamatoria, colitis ulcerosa, enfermedades cardiovasculares y deterioro mental.

En la naturaleza hay cerca de diez tipos de omega 3 distintos, aunque desde el punto de vista de la salud interesan fundamentalmente dos, que son el ácido docosahexaenoico (DHA) y el ácido eicosapentaenoico (EPA). La ruta metabólica de los omega 3 es común a la ruta de los omega 6 y comparten las enzimas catalizadoras, por ello existe una competición entre ambos tipos de ácidos grasos poliinsaturados.

Tanto el ácido graso omega 3 EPA como su derivado el DHA pueden ser sintetizados en nuestro cuerpo a partir del ácido alfa-linolénico (presente en nueces, verduras de hoja verde, canola), pero la eficacia de la conversión es muy baja. Por ello, debemos aportar a través de la alimentación un aporte adecuado EPA y DHA, estos ácidos grasos se encuentran en los aceites de pescado o las algas.

Está ampliamente documentado que la suplementación con EPA y DHA es beneficiosa para nuestra salud, aunque es fundamental que nuestra alimentación sea rica en este tipo de grasas, la suplementación será necesaria en muchas patologías. Para elegir un buen suplemento de omega 3 hay que tener en cuenta la biodisponibilidad del ácido graso. La forma natural en la que se encuentran los ácidos grasos en la naturaleza es en forma de triglicéridos, siendo estos los tras-

portadores de ácidos grasos más eficaces en nuestro cuerpo. También debemos de tener en cuenta el pH, los metales pesados, su contenido en antioxidantes (debido a que la inestabilidad de las insaturaciones de los ácidos grasos los hace muy vulnerables a la oxidación), el índice peróxido, etc. Un buen omega 3 no debe superar los límites máximos establecidos y tiene que ser un suplemento con ácidos grasos de origen natural vehiculizado como triglicéridos.

Para consumir ácidos grasos w3 en nuestra alimentación siempre elegiremos como fuentes principales los pescados de pequeño tamaño, que están menos contaminados, las algas ecológicas y las semillas de lino molidas.

PAUTAS PARA INCORPORAR ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3 EN TU RUTINA DE COMIDA SEMANAL

- Consume una cucharada de aceite de lino de primera presión en frío cada día.
- Incorpora las semillas de lino o chía molidas en tus preparaciones culinarias.
- Consume pescado azul de pequeño tamaño (sardinas, salmonetes, boquerones, anchoas) tres veces a la semana.
- Incorpora algas en tus ensaladas y tus guisos de legumbres o cereales. Tómalas al menos tres veces a la semana.
- Evita consumir ácidos grasos omega 6 en exceso y realiza un consumo moderado: aceite de girasol, borraja, onagra, aguacate, piel de las aves, aceite de soja.

CAPÍTULO 7

DIETA INTEGRATIVA ALIMENTACIÓN NATURAL, NUTRITIVA Y REGULADORA

La dieta integrativa no es una dieta común, se trata de adquirir una filosofía de vida y unos hábitos dietéticos que estén en coherencia con nuestra manera de ver la vida. Para integrar todos los conocimientos que tenemos y hacer cambios de manera consciente tenemos que ir poco a poco, pero convencidos de que merece verdaderamente la pena comprometerse y hacer un cambio de vida permanente, llegando hasta el final con nuestro nuevo proyecto de vida.

Aunque ya hemos hecho mención sobre la búsqueda de razones por las que quiero un cambio en mi vida, me gustaría que pararas un minuto a recordarlas de nuevo. Tener claro lo que quiero me ayuda a hacer cambios con más convicción y satisfacción. Piensa que comer más sano supone todo un proyecto de vida porque se trata de cambiar rutinas del día a día, no

hablo de ser completamente intransigentes con aquello que me agrada y dejar de comerlo por completo. Pero sí de interiorizar un cambio de actitud que me acerque a unas rutinas más saludables, entendiendo que aquello que antes me gustaba hacer, quizás no me beneficiaba y lo más conveniente es que se convierta en algo puntual y no en un hábito.

La dieta integrativa no es una dieta común, se trata de adquirir una filosofía de vida y unos hábitos dietéticos que estén en coherencia con nuestra manera de ver la vida.

Cuando hablo de tener una determinada filosofía de vida, muchas personas piensan inicialmente que será un cambio demasiado complejo y que quizás no vayan a conseguirlo porque supone un esfuerzo que no tenían previsto.

Pero yo les planteo una manera diferente de ver las cosas, la dieta que estamos proyectando no es una dieta común, no se trata de ir contando calorías, controlar cómo mezclar unos alimentos con otros o pesar cada alimento, no se trata de una dieta milagro para bajar peso de manera transitoria. Se trata de una dieta basada en el sentido común y en el verdadero conocimiento de nuestras necesidades fisiológicas. Se trata de comprender el porqué de las cosas y cómo funciona realmente nuestro cuerpo. Cuando uno comprende esto, tiene que tomar una decisión y cambiar su forma de ver la vida, porque si decides hacer caso a lo que has aprendido, llevarás tu cambio de hábitos hasta el final, habrás dado un giro de 180º y ya no habrá marcha atrás.

En ocasiones ocurren cosas en nuestra vida que no

tenemos previstas, pero debemos prestar atención, porque pueden cambiarnos la vida si las observamos atentamente. Muchas veces esperamos a cambiar nuestro estilo de vida cuando ya tenemos un problema de salud establecido; la vida puede cambiarte en un solo minuto cuando te diagnostican una enfermedad. Pero te animo a que seas más observador e intuitivo, el cuerpo avisa antes de enfermarse y puedes intuir cuáles son las cosas que te perjudican, solo tienes que provocar el cambio tú antes de que sea tarde.

Es como cuando comprendes, interiorizas y decides convencerte de que fumar es malo para tu salud. Si lo tienes realmente claro, no volverás a hacerlo nunca más, porque el mero hecho de comprenderlo te hace rechazarlo. Con la comida no es exactamente igual, porque no podemos dejar de comer, pero si podemos controlar mucho mejor qué comemos.

En ocasiones, las circunstancias de la vida nos tientan hacia alimentos poco saludables, pero si conseguimos que el 90% de nuestro estilo de vida sea sano y natural, podemos sentirnos orgullosos de lo conseguido y tranquilos por estar cuidándonos adecuadamente.

Para continuar quiero volver al comienzo, recordar por qué estábamos haciendo esto y cuáles eran nuestros objetivos más tangibles, qué es lo que realmente buscamos con este cambio.

NO OLVIDAR NUESTROS OBJETIVOS

- Tener un sistema gastrointestinal saludable.
- Realizar una dieta antiinflamatoria.
- Evitar carencias nutricionales.
- Tener un peso adecuado.
- Evitar tóxicos ambientales en la alimentación.

De estos cinco objetivos, los dos primeros son fundamentales en la prevención y terapéutica de enfermedades, el tercero y el cuarto los estaremos cumpliendo si organizamos toda la información aprendida hasta el momento y adquirimos una buena rutina, y el quinto dependerá de que elijamos alimentos naturales sin tóxicos ni aditivos.

¿Qué significa tener un sistema gastrointestinal saludable?

En el primer capítulo hice una especial mención a la salud de nuestro sistema gastrointestinal, concretamente a la de nuestro intestino, pero ¿cómo podemos saber si realmente tenemos el intestino sano? Por supuesto existen una gran cantidad de pruebas gastrointestinales que en ocasiones es importante realizarlas, pero también podemos ir observando cómo nos sentimos cada día para analizar si estamos realmente sanos.

Un sistema gastrointestinal sano es aquel que realiza sus funciones correctamente y “sin darnos la lata”, hablando simple y llanamente. Esto quiere decir que no lo notamos, que no tenemos malestar gástrico, ni reflujo, ni sensación de pesadez después de haber comido. Y que nuestro tránsito intestinal es fluido, sin tener un exceso de meteorismo, sin sentirnos hinchados, con dolor abdominal ni sensación de atasco constante. Quiere decir que ni nuestro estómago ni nuestro intestino nos producen sensación de malestar y pasan desapercibidos para nosotros.

Decir esto parece muy sencillo, pero lo cierto es que se trata de un sistema tremendamente dañado en la sociedad actual y muchas personas tienen este tipo de

sintomatología constantemente. Esto se debe a nuestro estilo de vida, nuestra manera de comer y al uso inapropiado de fármacos, como los antiácidos o los antibióticos.

El tracto gastrointestinal es una de las partes de nuestro cuerpo más susceptibles de sufrir alteraciones fisiológicas y morfológicas a lo largo de nuestra vida. Aunque sea un tubo que está en el interior de nuestro cuerpo, está en continuo contacto con nuestro entorno, debido a que se trata de un tubo con entrada y salida al exterior. Los alimentos que ingerimos vehiculizan muchísimas partículas extrañas con las que tiene que lidiar cada día. Además está muy influenciado por nuestras hormonas y el sistema nervioso, viéndose afectado habitualmente por nuestro estado de estrés permanente.

¿Quién no se ha sentido hinchado alguna vez o ha tenido una indigestión? Si esto nos ocurre muy de vez en cuando no significa que tengamos un sistema gastrointestinal enfermo, pero si la sensación es constante seguramente no estamos haciendo muy bien las cosas.

La dieta integrativa está diseñada para que tengamos un intestino más sano y comamos de una manera que nos haga sentir más ligeros y sin malestar cada día. Además de retirar lácteos, trigo, azúcares, aditivos y grasas proinflamatorias, en muchas ocasiones también puede ser necesario complementar esta dieta con un exhaustivo análisis de intolerancias alimentarias. Esto le puede venir bien a aquellas personas cuya sintomatología intestinal no llegue a corregirse del todo con una dieta integrativa, ya que puede tener un exceso de intolerancias que se lo dificulten. También es importante valorar si existen parásitos, hongos o

algún otro tipo de alteración en la flora intestinal que haya que tratar de manera específica.

Algunas pautas para mantener nuestra salud gastrointestinal

Evitar todo tipo de comidas precocinadas y de alimentos ricos en aditivos químicos.

Tomar a diario verduras y frutas frescas ricas en fibra. Acompaña la comida principal con una ensalada variada de verduras frescas y toma hortalizas crudas o fruta fresca como tentempiés entre horas.

Que un 40% de tu dieta esté compuesta por granos integrales y legumbres: arroz integral, mijo, centeno, quínoa, amaranto, avena, lentejas, garbanzos, judías blancas y pintas, etc.

El 70% de nuestra alimentación será vegetal, incluyendo los alimentos que acabo de mencionar: frutos secos, semillas, aceites de semillas, verduras y frutas.

Evitar lácteos en la rutina diaria y harinas refinadas.

Incluir en nuestra dieta alimentos ricos en enzimas y fermentos vivos: miso, chucrut, kéfir, té bancha, etc.

Evitar el consumo de carne roja y grasas animales.

Hacer una dieta rotatoria, no entrar en la monotonía de comer siempre lo mismo y variar mucho los distintos alimentos de la dieta. Es la clave para no abusar de ningún alimento en concreto.

Evitar aceites fritos

Realiza una ingesta ligera cada tres o cuatro horas y mastica bien el alimento.

Bebe 1,5 litros de agua al día, preferiblemente fuera de las comidas.

¿Cómo hacer que nuestra dieta sea antiinflamatoria?

Para que una alimentación se comporte como antiinflamatoria, lo primero que tenemos que hacer es retirar aquellos alimentos que sean precursores de prostaglandinas inflamatorias (sustancias de carácter graso que actúan como mediadores de la inflamación en nuestro organismo), y estos son los alimentos ricos en ácido araquidónico y las grasas omega 6.

Los alimentos más ricos en ácido araquidónico serán siempre los alimentos que nos aporten grasa animal, excepto los pescados. La carne roja, la piel de las aves, el cerdo, el pato, los embutidos, los lácteos enteros, la yema de huevo y las mantecas son alimentos ricos en ácido araquidónico y tenemos que limitar su consumo.

No obstante, podemos hacer algunas aclaraciones al respecto, si se trata de un huevo ecológico, podemos consumir hasta 3 yemas a la semana y no tendremos problema por ello, además de poseer grasa, también es muy rico en vitaminas liposolubles (A,E,D) y por tanto no debemos eliminarlo de la dieta, pero siempre y cuando sea ecológico. La alimentación del animal también influirá en la calidad de las grasas de la carne. Un cerdo ibérico siempre tendrá una grasa más saludable que uno que no lo es, o una ternera ecológica también tendrá un perfil de ácidos grasos más polinsaturados que una alimentada a base de piensos compuestos.

Por otro lado, tenemos que incluir los imprescindibles omega 3, que tienen la característica de estimular prostaglandinas antiinflamatorias. Los alimentos más ricos en esta grasa beneficiosa, como ya hemos comentado, son los pescados azules y las semillas de lino.

También es importante evitar todo tipo de productos de elevado índice glucémico, debido a que los picos de insulina también estimulan citoquinas proinflamatorias. Así como evitar aditivos y químicos que nuestro organismo detecte como extraños y promuevan una respuesta inflamatoria.

Por último, existen distintas sustancias fitoquímicas, de las que ya hemos hablado anteriormente, como las de la cúrcuma y el jengibre, que también se han estudiado como potenciales antiinflamatorios e incorporarlos en nuestra alimentación será muy acertado para evitar enfermedades como la artritis, la obesidad, la diabetes o las arteriosclerosis. Concretamente voy a hablar de dos:

Cúrcuma

La cúrcuma es una especia aromática y es uno de los principales ingredientes del Curry. Esta especia contiene un principio activo llamado “curcumina” que posee numerosas propiedades saludables para nuestro organismo. Se trata de un potente antioxidante que además tiene un efecto antiinflamatorio e inmunomodulador. Es una de las especias más estudiadas hasta el momento y se han comprobado sus efectos beneficiosos en enfermedades crónicas con base inflamatoria, como las enfermedades reumáticas, la aterosclerosis, la diabetes, las enfermedades gastrointestinales y el cáncer.

La cúrcuma puede suplementarse en dosis medicinales cuando queremos tener un efecto terapéutico específico; no obstante, como condimento alimentario recomiendo tenerlo siempre en casa e incorporarlo habitualmente como condimento de diversos platos, su

aroma es muy apropiado para preparar platos con pollo, sepia, verduras rehogadas, legumbres o cereales cocidos. Incorpore una cucharadita de cúrcuma o curry en sus comidas al menos tres o cuatro días a la semana.

Jengibre

La raíz de jengibre es muy utilizada en la cocina oriental por su sabor característico; no obstante, se trata de un condimento que posee numerosos beneficios para la salud, entre ellos su capacidad de ayudarnos a mejorar la digestión estimulando el páncreas y favoreciendo la producción de enzimas digestivas, y es antiemético y antiinflamatorio. Se puede utilizar como condimento, en infusión, tomando la raíz fresca en ensalada o como parte de los guisos. Te recomiendo tener siempre en la nevera la raíz fresca y rallar un trocito para condimentar pescados, carnes o ensaladas o incluso para dar sabor a los postres o bizcochos que elabores en casa.

Además, es recomendable tomar después de la comida principal una infusión de raíz de jengibre. Te ayudará a mejorar la digestión y te aportará sus propiedades terapéuticas cada día.

Equilibrar nuestra alimentación para evitar carencias y tener un peso adecuado

Ahora que ya estamos inmersos en la dieta integrativa. Se trata de integrar todos nuestros conocimientos en nutrición para poder diseñar un menú semanal sano, equilibrador y apetecible. Ya sabemos qué alimentos incorporar, sin químicos ni aditivos químicos, y que tenemos que cocinarlos a bajas temperaturas. Pero para estar en un peso saludable y evitar carencias nutricionales nos queda saber cómo incorporar los alimentos en nuestro menú, cómo combinarlos y

cómo escoger las mejores opciones para cada comida, qué integrar en cada momento del día para que no nos falte de nada y comamos de acuerdo a nuestras necesidades fisiológicas.

No sé si estarás de acuerdo conmigo en que existen multitud de dichos o refranes, muchos de ellos en torno a la comida, que tienen mucha razón de ser, para mí uno de los mejores es “Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo”, aunque también podemos citar “De grandes cenas están las sepulturas llenas” o “Come poco y cena temprano si quieres llegar a anciano”. Todos ellos hacen alusión al hecho de comer con mesura, especialmente en la noche. Sin duda tienen mucha razón y es de sentido común pensar que en la noche ya no necesitamos tener una ingesta de calorías elevada porque nuestros ritmos biológicos y nuestro sistema nervioso, hormonal y digestivo se preparan para descansar. Como ya vimos en el tercer capítulo, la cronobiología de la nutrición está exquisitamente regulada y para que nuestra dieta sea realmente saludable, tenemos que comer a cada hora en consonancia a lo que nos mandan nuestros ritmos biológicos, en calidad y cantidad.

DESAYUNA COMO UN REY

El desayuno es la comida más importante del día; realmente lo es y no es una simple frase hecha. Desayunar de una forma sana y equilibrada nos puede ahorrar muchos problemas metabólicos, además de que en el día a día nos ayudará a encontrarnos con más energía y a ser capaces de realizar mejor nuestras actividades diarias.

Pero, ¿a qué me refiero con desayunar de una manera equilibrada? Ya estaréis deduciendo que el desayuno que os voy a proponer tiene poco que ver con el desayuno al que solemos estar acostumbrados.

He escuchado decir a muchos pacientes que desayunar les viene mal porque les hace sentirse muy llenos a lo largo de la mañana, porque les genera más hambre después o porque les entra sueño al rato de haber comido. Cuando escucho esto, le encuentro rápidamente el sentido, un bol de cereales cargados de azúcar, un bollo o unas tostadas de pan blanco con mantequilla y mermelada no nos pueden sentar bien de ningún modo. La glucosa subirá tan rápido que estimulará la insulina para que acuda despavoridamente a disminuirla y entonces nos vendrá el bajón de la media mañana, el cansancio, la irritabilidad, la desconcentración y un hambre desorbitada.

Si os paráis a pensar un momento, la mayoría de nuestros desayunos habituales están elaborados a base de harinas de trigo, azúcar y lácteos. Cuando retiramos estos alimentos parece que le tenemos que echar mucha imaginación para encontrar el desayuno adecuado, pero existen opciones y son infinitamente más sanas, además de sabrosas y ricas en nutrientes.

Para comenzar la mañana podemos elegir fruta fresca. Lo ideal es consumir la fruta fresca para no desperdiciar ninguno de sus nutrientes y comer toda su fibra, además de elegir preferiblemente aquellas frutas que nos aportan una menor cantidad de azúcar. Si la fruta entera nos produce acidez, podemos probar con un licuado recién hecho de apio, zanahoria, papaya y perejil, que es rico en enzimas y es antiinflamatorio. Algunas personas pueden beneficiarse de

incluir zumo puro de aloe vera a su licuado en el caso de que tengan gastritis o malestar gástrico. Los zumos de fruta recién exprimidos pueden ser otra alternativa adecuada para algunas personas, pero tendremos en cuenta que estaremos dejando de tomar la fibra, y por ello el índice glucémico de ese zumo será más elevado que el de la fruta entera, esto no será adecuado en personas que quieran bajar de peso; en ese caso siempre es preferible tomar la fruta entera.

Para continuar tenemos que buscar una bebida adecuada. Estamos acostumbrados a tomar café por la mañana porque su contenido en cafeína nos ayuda a espabilarnos, pero debemos evitar este tipo de estimulantes a diario. Una cosa es tomar un café natural de vez en cuando y otra cosa es tomarlo todos los días y acostumbrar a nuestro cuerpo a los estimulantes.

En invierno podemos optar por bebidas calientes, entre ellas considero el té blanco o té verde como buenas opciones, tienen un elevado potencial antioxidante y menos teína que el té negro. Otra alternativa es tomar una bebida de achicoria, se puede elaborar con agua como el café y se trata de una bebida muy remineralizante, rica en fibra y digestiva. El té bancha no contiene teína y también es una buena opción por su efecto probiótico.

En verano y primavera podemos optar por bebidas vegetales elaboradas a partir de cereales o frutos secos, como la bebida de almendras rica en calcio o la bebida de avena rica en fibra.

El desayuno es el mejor momento para incorporar los hidratos de carbono, ya hemos comentado la gran cantidad de cereales que tenemos a nuestra disposición y los problemas que plantea el abuso del trigo día

tras día. Por ello en el desayuno elegiremos fuentes de hidratos de carbono que no contengan harinas refinadas y evitaremos el trigo.

Para ello podemos optar por panes elaborados con otras harinas como el pan de centeno, de espelta o de avena. Siempre integrales y elaborados con levadura madre, evitando los panes precocinados o industriales que contienen gran cantidad de aditivos, aceites, sal y azúcar.

Con las distintas harinas integrales también se pueden elaborar crepes caseros o bizcochos, siempre endulzados de manera natural con stevia o sirope de agave.

Otra buena opción son los panes germinados, elaborados con granos enteros, o los copos de desayuno integrales y sin azúcar; hay una gran variedad: copos de avena, de arroz, de mijo, etc. Con ellos podemos hacernos un tazón de cereales con bebida vegetal.

Si los copos inflados te generan más gases, evítalos y prefíérellos sin inflar. Incluso puedes cocer el grano entero con bebida vegetal, stevia y fruta fresca y preparar papillas muy saludables para comenzar la mañana con energía.

Por último sería muy interesante añadir a tu desayuno una pequeña cantidad de proteínas. Se han realizado diversos estudios, sobre todo en niños, en los que se demuestra que la ingesta de proteínas en el desayuno ayuda a mejorar la concentración y la energía en el niño. Esto es debido a que su digestión es más lenta y evita la bajada de glucosa a media mañana. Por otro lado, la proteína nos aporta aminoácidos que estimulan determinados neurotransmisores como las catecolaminas que nos mantienen más atentos y activos.

Para elegir una buena opción de proteínas podemos optar por fuentes vegetales o animales. Como fuentes animales podemos incorporar, un par de días a la semana, un huevo ecológico cocido o en tortilla, un poquito de jamón ibérico de calidad o acompañar nuestra tostada con unas anchoas o boquerones. El resto de los días elegiremos una fuente de proteínas vegetales, tan solo tendremos que incorporar un pequeño puñado de frutos secos naturales o una cucharada de semillas molidas. La mezcla de cereales con los frutos secos y las semillas nos aporta proteínas de calidad. La soja fermentada en forma de yogurt ecológico puede ser otra opción para aquellos que consuman soja, así como las cremas elaboradas a partir de legumbres como el humus de garbanzos o de judías rojas.

COME COMO UN PRINCIPE

En España tenemos tradición de hacer una comida copiosa en este momento del día. Realmente tiene que ser una comida más abundante que la ingesta de la cena, pero si desayunásemos más cantidad y calidad, llegaríamos a esta comida con menos hambre.

En esta comida del día tenemos que preparar platos sabrosos y apetecibles, y los podemos elaborar a partir de vegetales, cereales integrales en grano, legumbres, pescado o carnes blancas. Estos son los principales alimentos que consumimos en este momento del día. La cantidad y la frecuencia de consumo de los distintos alimentos puede variar según las necesidades de cada persona, un deportista necesita más cantidad de hidratos de carbono integrales que una persona sedentaria. No obstante, ambas personas comerán alimentos de calidad y siguiendo la norma de que el 70%

de las proteínas provengan del reino vegetal y el 30% del reino animal.

Las verduras deberán estar siempre presentes, cualquiera de ellas y cocinadas con temperaturas muy suaves o crudas en ensalada. Además es conveniente incorporar los platos de legumbres tres o cuatro veces a la semana, ya que nos aportan proteínas, fibras y minerales. Si las cocemos con alga kombu mejora la digestión y nos resultan menos flatulentas.

Los cereales integrales en grano cocidos pueden formar parte de nuestro menú tres o cuatro veces a la semana y la carne y el pescado se alternarán combinándolos con las fuentes de proteína vegetal en nuestro menú semanal, siendo preferible el pescado en la cena y la carne al mediodía.

Los días en los que consumimos legumbres con cereales cocidos o preparamos platos de alguno de estos dos alimentos con verduras y frutos secos o semillas no es necesario incorporar además un filete de proteína animal.

La controversia de si debemos comer con bebida o no, genera siempre muchas dudas, según mi opinión y experiencia, no pasa nada si bebemos una pequeña cantidad de agua o infusiones durante la comida y lo hacemos a pequeños sorbos para ayudar a que pase el alimento. Pero si bebemos grandes cantidades o grandes sorbos a mitad de comida si estaremos “encharcando” la comida en nuestro estómago y las enzimas no podrán hacer bien su trabajo.

Si cocinamos a bajas temperaturas, estaremos manteniendo la mayoría de los minerales en el alimento y esto nos ayudará a mantener su sabor y no tener que utilizar sal en la preparación. No obstante, sí reco-

miendo incluir especias para dar sabor a los platos; las especias contienen multitud de principios activos muy positivos para nuestra salud y son antioxidantes.

Aunque no soy partidaria de que pesemos la comida que comemos cada día, sí es importante que seamos conscientes de las cantidades que comemos y que nunca acabemos nuestra comida excesivamente llenos. Para ello es buena idea comer un plato único. Si la verdura y la fuente de proteína o el cereal cocido pueden entrar en un solo plato, seguramente estemos comiendo cantidades más adecuadas que cuando tomamos un primero, segundo y postre.

CENA COMO UN MENDIGO

La cena siempre tendrá que ser la comida más ligera y digestiva, tanto en cantidad como en calidad. Todos los alimentos que tengan una digestión más difícil debemos evitarlos por la noche.

Por otro lado, existen diversas opiniones a la hora de recomendar unos nutrientes u otros en la cena. Los hidratos de carbono pueden ayudarnos a conciliar el sueño, ya que pueden ayudarnos a mejorar la entrada del triptófano, un aminoácido precursor de la serotonina, a través de la barrera hematoencefálica y con ello ayudarnos a entrar en estado de reposo e inducir el sueño. Este efecto es positivo para propiciar el sueño, pero, sin embargo, la ingesta de hidratos por la noche plantea otra serie de problemas.

Por un lado, se trata de alimentos cuya función en nuestro organismo es meramente energética y por la noche no necesitamos energía ya que nos vamos a dormir y, por otro lado, los estudios en cronobiología nos confirman que la tolerancia a la glucosa por la noche es mucho peor.

Por lo tanto, nuestro cuerpo no está preparado para que le aportemos una carga de hidratos de carbono elevada por la noche, aunque sí podemos optar por tomar verduras ligeramente cocinadas que nos aportan una pequeña cantidad de hidratos o sopas con un pequeño puñado de cereales en grano cocidos (mijo, quínoa o trigo sarraceno), los cuales no tienen una carga glucémica demasiado elevada.

Además de ello, podemos incorporar una ligera ración de proteínas de fácil digestión, pudiendo incluir pescado, pollo, huevo o tofu.

Las verduras podemos incorporarlas, como ya he comentado, pero es preferible evitar las grandes ensaladas, debido a que también pueden resultarnos indigestas y producirnos un exceso de meteorismo por la noche.

En resumen, una buena cena puede consistir en una sopa de verduras o verduras al vapor con pescado, cereales cocidos, tofu o huevo como plato único. Si acompañamos la verdura con un yogurt de soja o si la combinamos con nueces y algas, también tenemos una cena ligera y saludable.

¿CÓMO ELABORAR MI MENÚ SEMANAL?

Este es, quizás, el capítulo más práctico de todo el libro. Cuando pretendo llevar a la práctica algo que leo y aprender de ello, siempre es conveniente ir leyendo con una libreta al lado y así poder apuntar toda la información que voy adquiriendo, pero por si no lo habéis hecho, voy a facilitaros algunos esquemas sencillos de lo que serían los aspectos más importantes de la dieta que nos ayudarán a elaborar nuestro menú semanal sin muchas complicaciones.

TIPO DE NUTRIENTE	MÁS SALUDABLE	MENOS SALUDABLE
ORIGEN VEGETAL HIDRATOS DE CARBONO	Cereales completos ecológicos en grano o productos elaborados a partir de ellos y sus harinas. Fruta fresca, verduras y hortalizas (menor carga glucémica).	Azúcar, fructosa refinada, harinas refinadas, arroz blanco, pasta blanca.
ORIGEN VEGETAL PROTEÍNAS	Legumbres, cereales completos, algas, tofu, tempeh, semillas.	
PROTEÍNAS ANIMALES	Pescados blancos, pescados azules de pequeño tamaño, carnes blancas ecológicas, huevos ecológicos.	Pescados azules de gran tamaño, carne roja y grasa, huevos clase 2 o 3, lácteos.
GRASAS	Aceite de oliva virgen extra, aceite de sésamo, aceite de lino de primera presión en frío, frutos secos sin tostar, semillas, aceite de pescado sin freír, aguacate.	Grasas animales (manteca, tocino), embutidos grasos, carnes grasas, productos lácteos grasos (nata, mantequilla), aceites refinados, grasas trans, aceites fritos, aceites de palma.
OTROS	Algas, alimentos fermentados (miso, kéfir), especias.	Aditivos y alimentos que los contengan (refrescos, comida precocinada, alimentos endulzados con edulcorantes, chucherías, etc.).

CÓMO COMER

- Relajado.
- Masticando lentamente el alimento.
- Sin “encharcar el alimento”.
- Con horarios más o menos fijos y atendiendo a nuestros ritmos biológicos.

QUÉ COMER

- Alimentos naturales y de temporada.
- Cocinados a temperaturas poco elevadas y con utensilios de calidad.

CUÁNDO COMER CADA ALIMENTO

DESAYUNO

Para muchas personas el desayuno es un momento de conflicto porque por un lado quieren comer algo que les resulte apetecible en ese momento del día (no les apetece todo tipo de alimentos), y por otro lado quieren prepararlo rápidamente porque van con prisas. Por estas razones, al final acabamos eligiendo alternativas preparadas como los cereales de desayuno de caja o la bollería.

En mi opinión, preparar un buen desayuno no es tan complejo, tan solo tenemos que saber qué opciones son las más adecuadas y conseguir encontrar la combinación que nos convenza, pero no hay que dedicarle un tiempo excesivo cuando ya lo tenemos bien organizado. Además, el beneficio de desayunar correctamente es mucho más importante que el esfuerzo que supone prepararlo; tenemos que pensar que merece siempre la pena pararse a elaborar un buen desayuno. Teniendo en cuenta las alternativas de alimentos más

adecuados para el desayuno, propongo a continuación algunas opciones que pueden ser válidas y que creo que os gustarán:

El desayuno estará compuesto por: Hidratos de carbono complejos + una ligera ración de proteínas animales o vegetales + grasas polinsaturadas.

Ejemplos de desayunos

Para los más salados, un par de veces a la semana podemos desayunar:

Tostada de pan de centeno germinado con aceite de oliva virgen extra, tomate natural y jamón ibérico. La preparación es sencilla, solo hay que montar la tostada, y si tenemos los ingredientes no tardaremos más de tres minutos en hacer nuestra tostada de desayuno. El tomate puede rallarse o cortarse en rodajas.

Para los amantes del bol de cereales:

Bebida de almendras con copos de avena tostados, arándanos rojos, semillas de sésamo tostadas y nueces.

Yogurt de soja ecológico con copos de mijo inflados, semillas de lino molidas, bayas y almendras.

En este caso os propongo dos muesli caseros y pueden combinarse con bebida vegetal o con yogurt ecológico. Para que la preparación diaria sea muy sencilla, lo ideal es comprar los ingredientes por separado y mezclarlos todos en un bote de cristal, tan solo tendremos que echar la mezcla y la bebida o yogurt en un cuenco.

Otra opción muy recomendable y energética:

Crema de cereales casera. Cocer un vaso de arroz integral (también podemos elaborarlo con mijo, quí-

noa) con cuatro medidas de agua, una rama de vainilla y una pizca de sal marina durante 60 minutos a fuego lento. Guardar el arroz en la nevera y antes de consumirlo mezclar con 150 ml de bebida vegetal (la que prefiramos), una manzana sin piel rallada o en compota, una cucharadita de semillas de lino molidas y un puñado de frutos secos crudos (7-8 unidades). Se puede condimentar con ralladura de naranja, limón, canela o raíz de jengibre, según gustos. Se puede tomar frío o caliente.

Para los más dulces:

Té bancha con bebida de arroz. Bizcocho casero de harina de trigo sarraceno con nueces y manzana.

Si lo que nos apetece nada más levantarnos es bollería o galletas pero queremos comer sano y natural, la mejor opción es elegir recetas caseras saludables. Podemos elaborar bizcochos o galletas con harinas integrales y stevia o sirope de agave, y conseguir que nuestros dulces sean totalmente sanos y naturales. Además solo tenemos que dedicarle un ratito a la semana y tendremos bizcocho para varios días.

La bebida de arroz es una de las bebidas vegetales más dulces. También se puede combinar con cereales solubles para darle un toque más tostado si se desea o incluso con cacao puro ecológico en polvo, muy rico en antioxidantes.

Para los que les gusta comer diferente y con mucho sabor:

Tostada de pan de espelta elaborado con levadura madre, pepino en rodajas y humus de garbanzos con comino.

La combinación del cereal completo del pan con el humus (garbanzos y tahín) hace que esta combinación tenga un estupendo perfil de proteínas, grasas poliinsaturadas, fibra y minerales. Si te gusta innovar y la comida mediterránea, no dudes en probarlo. El humus puedes tenerlo elaborado en la nevera y durará unos días si lo mantienes bien tapado.

COMIDA

Para organizar el menú semanal, a continuación, pongo un ejemplo esquemático de cómo podríamos alternar los distintos alimentos, es tan solo un ejemplo porque realmente podemos hacer muchas combinaciones posibles, pero creo que puede ser de ayuda tenerlo de una manera más visual. También quiero matizar que, como ya he explicado a lo largo del libro, la alimentación de cada persona está condicionada por multitud de variables del entorno y personales. Cada persona tiene una tolerancia determinada a los distintos alimentos, las cantidades difieren en función de nuestra actividad diaria y según tengamos nuestro estado de salud nos vendrán bien unas cosas u otras. Este menú pretende ser un menú orientativo para una persona sana que quiera comer de una manera adecuada para prevenir enfermedades y que no sea vegetariana.

Las legumbres y los cereales cocidos serán nuestras principales fuentes de hidrato de carbono y proteínas en la alimentación; la carne y el pescado también estarán presentes, pero siempre en raciones moderadas.

Recomiendo tomar verduras en todas las comidas y siempre es recomendable complementar los platos con distintos condimentos como las hierbas aromá-

ticas, las algas, los frutos secos o las semillas. Estos harán de nuestra comida un verdadero coctel de nutrientes esenciales y antioxidantes.

ESQUEMA DE NUESTRO MENÚ DIARIO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Verdura	Ensalada	Cocidas a bajas temperaturas	Ensalada	Cocidas a bajas temperaturas	Ensalada	Al vapor	Ensalada
Legumbre	Lentejas rojas		Tempeh	Garbanzos			Azukis
Cereal cocido	Arroz integral		Mijo		Trigo sarraceno		Quinoa
Pescado/marisco							
Huevo ecológico							
Carne		Pollo de corral				Conejo	
Otros	Espicias, semillas	Algas y miso	Espicias	Algas, setas chinas, salsa de soja	Almendras, semillas de sésamo tostado, marisco	Espicias	Algas, germinados y semillas de calabaza

CENA

Para la cena vamos a seguir con el mismo esquema orientativo, que está basado en la dieta general en la que preferimos no tomar alimentos de elevada carga glucémica, y siempre se compondrá de platos ligeros y de fácil digestión.

En la cena las raciones siempre serán pequeñas y las combinaciones sencillas, los huevos eran otra alternativa para la comida del mediodía, pero también lo son principalmente en la cena porque es un alimento que se prepara fácilmente y puede ser una buena opción de proteína para la noche.

El tofu o tempeh (elaborados a partir de la soja) solo deben tomarse si se toleran bien y no existe ninguna contraindicación (personas con enfermedades de tiroides). Se trata de otro tipo de proteína que nos puede servir como complemento en la cena, por ejemplo, de una sopa de miso con verduras.

ESQUEMA DE NUESTRO MENÚ DIARIO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Verdura	Al vapor	Al vapor	Sopa	A la plancha	Al vapor	Sopa	Al vapor
Legumbre					Tofu marinado		
Cereal cocido		Mijo				Quinoa	
Pescado/marisco	Salmonetes		Sardinas				Merluza
Carne							
Huevo ecológico		Al horno		Tortilla francesa			
Otros	Especias	Especias	Miso, algas	Especias	Miso, Especias	Miso, paté vegetal	Especias

La distribución de alimentos que propongo es totalmente orientativa y un ejemplo más de los muchos posibles. Incorporamos alimentos básicos acompañados siempre de verduras cocinadas de distintas formas, pero se pueden combinar algunos días distintas fuentes de proteínas animales o distintas legumbres. La idea es que tengamos claro cómo incorporamos las legumbres y las carnes principalmente en la comida y más pescado en la cena. Los cereales se tomarán en mayor medida en la comida y como ración ligera en la cena. El tofu y el huevo pueden incorporarse en ambas comidas, así como en los tentempiés que tomamos a otras horas del día.

En verano las sopas de verduras resultan menos apetecibles por tratarse de platos calientes, en ese caso podemos preparar cremas frías.

Tanto en la comida como en la cena, cocinaremos con aceite de oliva virgen extra de primera presión en frío o podemos condimentar con aceite de lino o de sésamo en crudo. También es importante que incorporemos a menudo las especias para dar sabor a nuestros platos.

El esquema propuesto se puede elaborar con distintas recetas que contengan una gran variedad de ingredientes, cuanto más ricas sean en ingredientes de calidad, más nutritiva será nuestra comida.

QUÉ COMER ENTRE HORAS

Además de las tres comidas principales, será importante hacer una ingesta a media mañana y otra a media tarde si pasan más de cuatro horas entre las comidas principales. Es preferible hacer ingestas más ligeras y distribuirlas a lo largo del día; de esta manera facilitamos la digestión de lo que comemos, pero no tenemos carencias nutricionales.

Para comer entre horas podemos recurrir a diversos tentempiés saludables que nos ayuden a paliar el apetito sin dejar de aportarnos muchos nutrientes. Algunos ejemplos de tentempiés sanos pueden ser:

- Fruta fresca con frutos secos.
- Batidos de bebida vegetal con fruta y semillas, endulzados con stevia o sirope de agave.
- Licuados vegetales.
- Biscotes ecológicos elaborados con cereales integrales (mijo, quinoa, trigo sarraceno, arroz, centeno, etc.) con patés vegetales de olivas, de verduras, de setas chinas o de tofu.

- Humus de garbanzos con crudités de zanahoria o apio.
- Bizcochos o crepes caseros elaborados con harinas completas y frutos secos y endulzados con sirope de agave o stevia.
- Ensaladas de verduras de hoja verde con aguacate y frutos rojos.
- Tahín (crema de sésamo) con compota de manzana y tortas de arroz integral.
- Crema de untar elaborada con avellanas, cacao puro en polvo, bebida de avena y stevia. Untar en una tortita de arroz.
- Yogurt de soja ecológico con bayas.
- Ensalada de endivias con anchoa desalada y tomate rallado.
- Berberechos al natural con zumo de limón.
- Sopa de miso con algas y taquitos de tofu.
- Flan casero elaborado con huevo ecológico, stevia y bebida vegetal.
- Galletitas integrales con especias (jengibre, canela, pimienta, orégano, clavo, etc.), y endulzadas con agave o stevia.
- Ensalada de germinados con limón, aceite de oliva virgen extra y pipas de calabaza.
- Sardinillas en aceite de oliva virgen extra con un cracker de trigo sarraceno.

Propongo algunas combinaciones posibles, pero existen multitud de tentempiés sanos y naturales que pueden complementar perfectamente nuestra dieta para asegurarnos un correcto aporte de todos los nutrientes. Disfruta de ellos y acompáñalos con una infusión de plantas, te resultarán muy reconfortantes y te ayudarán a mantenerte todo el día con energía y vitalidad.

CAPÍTULO 8

LA DIETA INTEGRATIVA COMO ARMA TERAPÉUTICA

Si queremos comer de una manera sana y natural y ayudarnos de la nutrición para prevenir enfermedades, tan solo tenemos que comer de acuerdo a los principios propuestos en este libro. Pero, si además de ello, tenemos alguna patología asociada, existen diversos matices que tenemos que aplicar para regular el desequilibrio que padecemos. Eso sí, sin salirnos de la base, puesto que la dieta antiinflamatoria y natural siempre será buena para cualquier enfermedad.

A continuación voy a matizar algunas pautas nutricionales más específicas en determinadas enfermedades crónicas, que se tratan comúnmente desde la medicina integrativa y que requieren de unas pautas dietéticas más específicas.

FIBROMIALGIA Y FATIGA CRÓNICA

La fibromialgia es una enfermedad muy prevalente en la sociedad actual, se estima que entre un 3 y un

6% de la sociedad la padece y es más prevalente en mujeres que en hombres. Se trata de una enfermedad de diagnóstico de exclusión, es decir, llegamos a ella tras haber descartado otras patologías.

Para mejorar la vida de las personas que la padecen y tratarla de una manera coherente, es fundamental analizar toda la sintomatología asociada que suele acompañar a esta enfermedad: problemas gastrointestinales, insomnio, cansancio, irritabilidad y podemos encontrar una elevada carga tóxica producida por la acumulación de tóxicos ambientales y de virus que afectan a su sistema inmunológico.

Por ello, la alimentación debe estar en la base de su tratamiento. Si la ingesta de alimentos no propicia la estabilidad intestinal y reduce la carga tóxica, el tratamiento médico no será efectivo.

En el tratamiento nutricional de la fibromialgia será de gran importancia priorizar la ingesta de alimentos ecológicos si se detecta una elevada carga tóxica y regular la disbiosis intestinal (alteraciones en la flora intestinal) con la ingesta de probióticos y prebióticos. En muchos casos puede estar diagnosticada una candidiasis crónica, por lo que tendremos que realizar una alimentación específica libre de azúcares y levaduras.

También tendremos que regular el peso y los horarios de comidas en el caso de que haya alteraciones en el patrón de comidas. En definitiva, la dieta integrativa es una dieta adecuada para personas que padezcan esta enfermedad crónica, solo tenemos que ir un poco más allá si existe alguna patología asociada que tengamos que tener en cuenta.

CANDIDIASIS CRÓNICA

La candidiasis crónica es una enfermedad muy frecuente en nuestra sociedad, el 50% de las mujeres han desarrollado una candidiasis a lo largo de su vida y el 90% se debe a *Cándida albicans*. Además se encuentra asociada a diversas enfermedades, sobre todo a aquellas en las que nuestro sistema inmunológico se encuentra más debilitado.

Cándida albicans es un hongo que se encuentra viviendo en nuestra microflora como comensal. Debido a desequilibrios de la flora puede llegar a proliferar y expandirse de manera virulenta. Existen otras especies que también resultan patógenas, como la *Cándida glabrata*, *Cándida krusei*, etc., y que pueden empeorar el cuadro.

Para tratar la candidiasis, tenemos de nuevo la dieta como la principal arma terapéutica y, en este caso, quizás sea la más importante. La dieta de la candidiasis es una dieta exenta de azúcares simples, harinas y levaduras.

Cuando hablamos de azúcares simples o azúcares rápidos me refiero a todo aquello que lleve azúcar refinado, así como aquellos alimentos que sean ricos en hidratos de carbono de elevado índice glucémico como las frutas, la miel, las melazas, los tubérculos o las harinas refinadas.

Las levaduras se encuentran presentes en muchos alimentos, entre ellos debemos descartar las bebidas fermentadas, como el vino o la cerveza, el vinagre y los productos elaborados con él, los productos de soja fermentados, como el miso o la salsa de soja, las setas y los champiñones, los productos de panadería elabo-

rados con levaduras, como el pan, y los platos precocinados o preparados alimenticios, como los cubitos de caldo.

Para la dieta de la candidiasis es crucial mirar detenidamente las etiquetas y descartar siempre los alimentos que posean estos ingredientes. Además de ello debemos llevar una alimentación que se rija por las pautas de la dieta integrativa y que sea lo más sana, natural y depurativa posible. Será fundamental ayudar a nuestro sistema inmunológico a estar sano y fuerte para combatir la candidiasis.

ENFERMEDADES INTESTINALES

Las enfermedades intestinales funcionales son muy frecuentes y pueden afectar a la salud general de la persona. Cuando existe una constante sintomatología intestinal y se han descartado causas como la inflamatoria, cancerosa, infecciosa o alérgica, el diagnóstico más común suele ser el de colon irritable.

Tras este diagnóstico funcional solemos tener una base patogénica determinada caracterizada por un desequilibrio de la flora intestinal, la pérdida de la estructura de la pared intestinal y una hiperestimulación del sistema inmunológico.

La alimentación es fundamental para corregir estos desequilibrios:

- Mejorar la disbiosis intestinal. Para lograrlo tendremos que eliminar de nuestra alimentación todo tipo de azúcares, retirar el trigo y los lácteos y consumir los sustitutos propuestos (otras harinas), evitar aditivos alimentarios,

disminuir el consumo de carne roja, tomar frutas de bajo índice glucémico, evitar alimentos con levaduras y aumentar el consumo de fibra (incorporar vegetales en cada comida, tomar harinas integrales, comer legumbres al menos dos veces a la semana e incorporar semillas molidas en pequeñas cantidades).

- Mejorar la pared intestinal. Para mejorar la barrera intestinal existe un aminoácido que será de gran ayuda, se trata de la L-glutamina, que nutre a los enterocitos y refuerza las uniones que existen entre ellos. La suplementación con L-glutamina resulta de gran ayuda cuando la permeabilidad intestinal es elevada.

La flora intestinal responde de manera distinta a las distintas maneras de alimentarnos y estas influyen positivamente o negativamente sobre ella. Una alimentación más rica en alimentos de origen vegetal, será más rica en fibra, y por lo general es más beneficioso para nuestra flora. Además, si existe una candidiasis, es importante limitar todos los alimentos que tengan una elevada carga glucémica.

SÍNDROME METABOLICO

Según el estudio Di@bet realizado en España por el Instituto Carlos III, el 12% de la población adulta tiene diabetes y el 28,2% obesidad. Ambas patologías constituyen la base fisiopatológica de lo que conocemos como el síndrome metabólico. La relación entre obesidad y diabetes tipo II ha sido ampliamente es-

tudiada, se asocia el aumento de tejido adiposo en la región abdominal con la resistencia a la insulina y el aumento de glucosa en sangre. Además, el síndrome metabólico está asociado a problemas cardiovasculares como la hipercolesterolemia o la hipertensión.

Estamos hablando de un síndrome plurimetabólico crónico y por ello su abordaje terapéutico es complejo y debe ser multidisciplinar. Muchas veces se tiende a tratar dichas alteraciones metabólicas con fármacos que controlan el síntoma, pero no llegan a mejorar el problema de base. Esto hace que los tratamientos, a menudo, no consigan resultados suficientes para mejorar la calidad de vida y la morbilidad del paciente a largo plazo. Por ello, es importante que valoremos la situación metabólica en todo su conjunto y lo tratemos de una manera global.

Además de elaborar una dieta antiinflamatoria que sea reducida en calorías, también podremos ayudar a nuestro metabolismo con tratamientos de nutrición ortomolecular, fitoterapia u homeopatía que estén enfocados a regular el desequilibrio existente entre los sistemas hormonal, nervioso e inmunológico.

Las causas de la obesidad son diversas, hoy sabemos que hasta el 30% de las obesidades tienen una clara base genética; no obstante, el entorno y el estilo de vida son determinantes en la aparición de la obesidad.

Para plantear una pauta alimenticia eficaz en el síndrome metabólico, es muy importante que la dieta sea antiinflamatoria y cardioprotectora. La dieta integrativa nos ayudará a bajar peso. Pero tendremos que acompañar esta forma de comer con un patrón de comidas muy determinado y, por supuesto, con ejercicio físico. Tan solo conseguiremos resultados duraderos

a largo plazo si rompemos con la rutina sedentaria y comenzamos a movernos más cada día.

Nuestros ancestros estaban en constante movimiento todos los días y para poder conseguir comida tenían que moverse inevitablemente, incluso correr y saltar para alcanzar el alimento, algo que suponía un elevado gasto metabólico. Sin embargo, nosotros ya podemos hasta hacer la compra desde casa y cada día nos movemos menos y nos mantenemos más sedentarios. Por ello, es de gran importancia que tomemos conciencia del gran problema que esto supone, debido a que continuamos teniendo la misma genética que tenían nuestros antepasados, pero nuestro estilo de vida ha cambiado radicalmente. Ya no pasamos hambre, no nos movemos y comemos a todas horas todo lo que queremos. Es normal que nuestro metabolismo entre en conflicto y ponga resistencia a tanta entrada de energía y tan poca salida.

Además de ello, tenemos que organizar meticulosamente nuestros horarios. Uno de los principales problemas del síndrome metabólico es la discordancia de nuestro sistema nervioso y hormonal con el control de la ingesta, ya no tenemos una regulación adecuada de la ingesta y las sensaciones de hambre y saciedad están totalmente descontroladas, se come a todas horas haciendo caso omiso a las señales que el organismo manda.

Hay que comer según un horario establecido y, poco a poco, ir enseñando al cuerpo a tener un orden y un patrón de comidas determinado. Es fundamental atender a nuestra cronobiología y comer de acuerdo a las necesidades del organismo que necesita menos aporte calórico en la segunda mitad del día.

ANSIEDAD Y ESTRÉS

Nuestro organismo se adapta a los imprevistos del medio gracias a que es capaz de desencadenar una serie de reacciones fisiológicas que le permiten estar alerta y reaccionar cuando es necesario. A esta capacidad adaptativa la llamamos estrés, el cual es positivo y nos permite enfrentarnos a nuevos retos y situaciones.

No obstante, si el estrés se convierte en un estado permanente, por una situación de tensión continuada, que no somos capaces de resolver, resultará tremendamente negativo para nuestro organismo.

Podemos considerar al estrés crónico como un estado de desadaptación al medio, el cual nos desequilibra y puede ser causante de diversas alteraciones metabólicas. Por ello no es de extrañar que una nutrición correcta pueda ser una herramienta terapéutica muy útil para corregir este desequilibrio.

Sin embargo, una mala alimentación contribuirá a crear una situación interna desequilibrada. Si además no ingerimos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para tener una correcta salud y tomamos alimentos que nos desequilibran y desnutren, le obligamos a realizar reacciones de adaptación que suponen un estrés añadido.

Los alimentos que causan los siguientes problemas producen o acentúan situaciones de estrés:

- Desequilibrio en el metabolismo de la glucosa: el consumo de azúcares rápidos hace que tengamos constantes subidas y bajadas de glucosa en sangre que pueden provocar una sensación de decaimiento, falta de energía,

cambios de humor o debilidad y empeorarán el estado de estrés y ansiedad en la persona.

- Desnutrición o déficit en determinados nutrientes: el déficit de determinados nutrientes como vitaminas, minerales o proteínas puede llevarnos a un estado de debilidad y agotamiento que empeorarán nuestra tolerancia a las situaciones estresantes.
- Incremento de las hormonas del estrés: existen determinados alimentos estimulantes (café, té, tabaco, chocolate, etc.) que pueden favorecer la producción de adrenalina por parte de las suprarrenales provocando una situación similar a la del estrés.
- Inflamación: la carne, los lácteos, los huevos (consumidos en exceso) o los embutidos grasos son fuente de ácido araquidónico, que promueve la producción de citoquinas proinflamatorias. Esto genera una estimulación del sistema inmunológico que provoca un estrés a nivel orgánico.
- Contaminación química: existen multitud de sustancias químicas que actúan como disruptores endocrinos, estando muy vinculados el sistema hormonal y las emociones. La contaminación con mercurio (presente en pescados azules de gran tamaño) también se ha relacionado con alteraciones del sistema nervioso y estados de irritabilidad, mal humor y depresión. Por otro lado, existen numerosos estudios que relacionan el consumo de aditivos en los niños con estados de hiperactividad y desconcentración.

- Exceso de calorías por encima de nuestros requerimientos de energía mínimos: el exceso de comida y de alimentos ricos en grasas saturadas y azúcares nos puede llevar a la sensación de cansancio y pesadez, embotamiento o torpeza física y mental.

CÁNCER

El estudio EPIC estima que entre un 30% y un 40% de la incidencia de cáncer podría ser prevenible con medidas relacionadas con la nutrición, un porcentaje muy elevado desde mi punto de vista. Podemos hacer mucho más por disminuirlo. Además, la correcta nutrición no solo es un punto clave en la prevención del cáncer, sino que también es fundamental en el diagnóstico y en el pronóstico.

Cada día aparecen nuevos estudios sobre alimentos que pueden ser potencialmente cancerígenos o sobre aditivos alimentarios que consumimos frecuentemente y tienen una actividad pro-cancerígena determinada. La elevada incidencia de cáncer en nuestra sociedad es preocupante y estamos dando palos de ciego a la hora de disminuir estas estadísticas. Sin duda, existe un ambiente pro-cancerígeno que nos rodea y puede actuar como detonante en aquellas personas que tienen una predisposición determinada a padecer ciertos tipos de cáncer. La alimentación puede ser clave en la mejora de este ambiente desfavorable.

Cuando hablamos de una alimentación que nos proteja frente al cáncer debemos considerar el conjunto de todos los hábitos dietéticos de la persona. La

capacidad antioxidante de la dieta se medirá por la suma de todos los alimentos que posean este potencial y por la falta de aquellos que sean negativos para nuestra salud, como las grasas saturadas, los azúcares simples, los aditivos o los contaminantes ambientales. El consumo de un solo alimento antioxidante en abundancia en el contexto de una dieta poco saludable no será suficiente.

Por lo tanto, debemos considerar la alimentación como una potente arma terapéutica. La dieta integrativa lo es y, sin duda, llevar este tipo de alimentación a lo largo de nuestra vida nos ayudará a controlar uno de los principales factores de riesgo: la mala alimentación.

En el caso de un paciente que ya está diagnosticado de cáncer, la alimentación también será fundamental, pero además tendrá que ir suplementada con nutrición ortomolecular o fitoterapia que pueda ayudar a su sistema inmunológico a estar más fuerte y a soportar mejor los tratamientos contra el cáncer.

Existen multitud de cánceres y todos ellos tienen sus peculiaridades, pero algo esencial para todos ellos será depurar al organismo de tóxicos que generan un ambiente poco adecuado para nuestras células e ingerir una buena dosis diaria de antioxidantes y nutrientes esenciales que les permitan funcionar correctamente.

Por otro lado, cabe destacar el importante papel de los azúcares rápidos en el metabolismo de las células cancerígenas, entender esto nos ayudará a saber por qué es importante restringirlo.

El premio Nobel de medicina German Otto Warburg (1883-1970) descubrió hace 70 años que las células cancerosas tenían un metabolismo energético di-

ferente al de las células sanas. El consumo de glucosa de una célula cancerosa es de tres a cuatro veces mayor que el de una célula sana; es decir, necesita mucho más azúcar para su desarrollo y crecimiento.

Además, el metabolismo energético de la célula cancerosa tiene una producción de energía muy deficiente, produce menos energía con la misma cantidad de glucosa; es decir, desperdiciar energía. Esto provoca que el paciente se encuentre cansado y mal nutrido, una de las razones por las que el 40% de los pacientes de cáncer mueren por caquexia y desnutrición.

Para asegurar un correcto soporte nutricional en el paciente, es importante tener en cuenta esta alteración del metabolismo energético y mantener bajo control la glucemia. Para asegurarse de ello, es recomendable eliminar de nuestra dieta los azúcares refinados, ingerir más verdura cruda y menos fruta, tomar los cereales integrales y los frutos enteros para aumentar el aporte de fibra.

Una alimentación correcta en pacientes con cáncer debe ser alcalinizante, rica en antioxidantes, antiinflamatoria, natural y depurativa.

ENFERMEDADES REUMÁTICAS

Las enfermedades reumáticas suelen ser de carácter crónico y los tratamientos que nos ofrece la medicina son a menudo paliativos. La mayoría carece de una base etiológica conocida y sus mecanismos fisiopatológicos son confusos.

No obstante, cada día se estudia más la influencia que tiene el estilo de vida y nuestro entorno en la evo-

lución de estas enfermedades, con la finalidad de poder tener nuevas alternativas terapéuticas. En el campo de la nutrición concretamente, se está avanzando poco a poco.

Muchas personas que padecen estas enfermedades relacionan sus dolores con la ingesta de algunos alimentos y observan que al cambiar su alimentación experimentan mejoras en la sintomatología. En traumatología nunca se había prescrito unas pautas nutricionales específicas para mejorar la sintomatología, pero sin duda, es un aspecto importante a tener en cuenta.

Una de las estrategias nutricionales fundamentales en reumatología es el control de la inflamación a través de la alimentación. La artrosis, artritis reumatoide u osteoartritis tienen un componente inflamatorio subyacente que mejorará con el aumento de las grasas omega 3 en la dieta y la disminución del ácido araquidónico (grasas pro-inflamatorias). También será importante aportar antioxidantes y todos los nutrientes necesarios para mejorar la salud de nuestros huesos y cartílagos. Por supuesto, también se tendrá en cuenta el control del peso y el mantenimiento de una mucosa intestinal sana que impida la entrada de tóxicos ambientales en nuestro organismo.

En este apartado, sobre especificaciones dietéticas en las enfermedades reumáticas, quiero destacar una dieta específica que ha sido estudiada en la enfermedad espondilitis anquilosante, se trata de la dieta libre de almidón.

En 1978, el inmunólogo Alan Ebringer relacionó la espondilitis anquilosante con la bacteria *Klebsiella pneumoniae*. La teoría se centra en que el antígeno de histocompatibilidad humano HLA-B27 presenta gran

similitud con un péptido de la membrana de la bacteria y esto provoca una reacción cruzada del sistema inmunológico.

La bacteria *Klebsiella pneumoniae* reside en el intestino grueso y se nutre de polisacáridos, principalmente de almidón. En algunas personas se ha podido comprobar que una dieta baja en almidón disminuye la población de *Klebsiellas* intestinales y se consigue disminuir la respuesta del sistema inmunitario y con ello la sintomatología.

Existe mucha bibliografía sobre la relación de la bacteria *Klebsiella* y la EA; no obstante, hay pocos estudios sobre los beneficios de la dieta baja en almidón en la enfermedad. Quería resaltarla, con la intención de mostrar una estrategia nutricional más con la que una enfermedad crónica puede llegar a mejorar.

OSTEOPOROSIS

La osteoporosis se caracteriza por un adelgazamiento del tejido óseo y la pérdida de la densidad de los huesos con el paso del tiempo. Esto puede deberse a que el organismo no es capaz de formar suficiente hueso, a que gran cantidad del hueso antiguo es reabsorbido por el cuerpo o a ambas circunstancias.

Entre sus factores de riesgo se destaca la edad avanzada, el tabaquismo, tener un peso menor a 75 kg o una pérdida reciente de 5 kg o más de peso, antecedentes de fractura osteoporósica en un familiar de primer grado e insuficiencia por vitamina D.

Hoy sabemos que la suplementación aislada con calcio a dosis altas no es suficiente para conseguir una

correcta remineralización ósea, existen otros nutrientes que juegan un papel fundamental en el metabolismo del calcio y deben de ser tenidos en cuenta. La nutrición no solo irá encaminada a conseguir un correcto equilibrio entre todos estos nutrientes, sino a evitar todos aquellos factores que estén favoreciendo la resorción mineral del hueso.

Como ya comentamos anteriormente, el consumo de leche, tan recomendado para prevenir la osteoporosis, no es una estrategia nutricional acertada, debido a que se trata de un calcio poco biodisponible; es más, en 1997 se publicó en el *American Journal of Public Health* un estudio llevado a cabo por la Universidad de Harvard en el que se estudiaron 78.000 mujeres de entre 34 y 59 años durante 12 años. En sus conclusiones desmentían que un mayor consumo de leche por parte de mujeres adultas las proteja de fracturas propias de la osteoporosis como son las de cadera o antebrazo.

Aparte de los lácteos, existen muchos otros alimentos que nos aportan calcio y además se trata de un calcio más biodisponible. En el metabolismo de los huesos existen otros muchos nutrientes además del calcio, como son la vitamina D, el magnesio, la vitamina K, el fósforo o el boro. Será necesario un aporte adecuado de todos estos nutrientes para asegurarnos unos huesos sanos, además de llevar un estilo de vida saludable.

El rol de la vitamina D es el de mantener los niveles de calcio y fósforo normales; por lo tanto, es fundamental en el tratamiento de la osteoporosis. La vitamina D estimula la absorción intestinal de calcio y fósforo y su reabsorción en los riñones, al igual que regula su metabolismo.

La fuente más saludable de vitamina D son los pescados grasos (salmón, boquerones, salmonetes, sardinas...). La luz solar es una fuente importante de vitamina D dado que los rayos UV dan inicio a la síntesis de vitamina D en la piel, por ello la exposición a la luz solar nos ayuda a favorecer una mayor síntesis de vitamina D.

Pautas higiénico-dietéticas importantes para mantener unos huesos sanos:

- Incorpora en la alimentación de cada día alimentos ricos en calcio: algas, sésamo, pescados azules de pequeño tamaño, almendras, higos secos, crucíferas o verduras de hoja verde. En el mercado venden bebidas vegetales de avena, almendra o arroz que van enriquecidas con calcio proveniente de las algas. Toma un vaso diario.
- Consume legumbres de tres a cuatro veces a la semana. Incorpora algas en su cocción.
- Condimenta sus ensaladas con semillas de sésamo tostado; el tahín (paté de sésamo) también es una buena opción como tentempié entre horas.
- Evita el consumo de carnes rojas.
- Consume más pescado que carne e incorpora pescados azules de pequeño tamaño (sardinillas, boquerones, salmonetes, anchoas).
- Acompaña tus comidas con una guarnición de ensalada de brotes verdes (rúcula, canónigos, berros) y semillas de sésamo tostadas.
- Toma cada mañana una cucharadita de levadura de cerveza con la leche vegetal.
- No abuses del café, puedes sustituirlo por

achicoria o infusiones remineralizantes como la infusión de alfalfa o de centella asiática.

- Incorpora en tu rutina diaria la dieta integrativa.
- Realiza ejercicio físico de manera habitual.
- Toma el sol con moderación, y en invierno es importante que no vayas excesivamente tapado.

HIPERTENSIÓN

El 90% de los casos de hipertensión son de origen primario o desconocido, a lo que también se denomina “hipertensión idiopática”. Se trata de una patología de difícil estudio por la cantidad de factores implicados y, a menudo, se trata de una manera inespecífica. Entre los factores que nos predisponen a padecerla podemos citar la genética, el sobrepeso, la alimentación, el estrés psicológico o incluso el efecto de algunos fármacos.

Aunque, en la mayoría de los casos el origen es desconocido, no cabe duda de que existen ciertos factores dietéticos que nos perjudican si tenemos hipertensión y es fundamental corregirlos cuando se padece. En algunos casos podemos conseguir corregirlo si la causa es conocida, pero en otros no, aunque siempre mejorará y su control será más fácil.

Es muy conocida la relación que existe entre el consumo de sodio y la tensión arterial, la recomendación dietética inicial que se debe dar cuando tenemos hipertensión es la de restringir completamente el uso de sal de mesa, sal yodada o sal marina en la condimentación de los platos, así como todos los alimentos que

sean muy ricos en sodio como los ahumados, las salmueras, los encurtidos, los precocinados, los cubitos de caldo, los embutidos o los quesos.

Al tratarse de un problema que afecta a nuestro sistema cardiovascular, también es importante que lo cuidemos adecuadamente. Si a una hipertensión se le suma una arteriosclerosis, el riesgo de padecer una enfermedad coronaria es mucho mayor. Por ello, todas las personas que tienen hipertensión deberán estar en un peso saludable y evitar el consumo de grasas animales como la de los lácteos, los productos cárnicos o las mantecas.

Otros factores dietéticos importantes a tener en cuenta son el consumo de calcio, potasio y magnesio. Todos ellos son minerales que nos ayudan a mejorar nuestros valores de tensión arterial. Así pues, una dieta rica en productos de origen vegetal es la mejor estrategia dietética, la dieta integrativa es una alimentación que protege nuestra salud cardiovascular y nos previene de enfermedades como la hipertensión.

CAPÍTULO 9

CÓMO INCORPORAR LA DIETA INTEGRATIVA DESDE LA INFANCIA

Quizás tengas hijos o quizás simplemente un proyecto de familia en mente. Sin duda, si estas leyendo este libro es porque estás concienciado de la importancia de llevar una vida sana y natural y te preocupa que tu familia también la lleve. Incorporar una alimentación saludable desde la infancia es fundamental para que tu hijo crezca y se desarrolle en armonía, además hace que podamos prevenir posibles problemas de salud en el futuro e incluso en el presente. Si cuidamos con esmero la alimentación de nuestros niños, estaremos haciendo mucho por su salud y su bienestar.

Las necesidades del niño van cambiando según va creciendo y por ello su alimentación tiene que ser muy variada, tiene que aportar alimentos de calidad que estén cocinados de manera casera y saludable. Con los niños podemos aplicar los mismos principios básicos

que aplicamos con nuestra alimentación, tienen que comer alimentos de calidad, naturales, nutritivos y reguladores.

La rutina de comidas de nuestros hijos tiene que ser coherente y organizada, es importante que les acostumbremos a tener unos horarios más o menos estables y un orden en el tipo de comidas que hacen. Una persona tendrá conciencia en la edad adulta de la importancia de hacer la compra correctamente, tener el menú semanal organizado y hacer las comidas en horarios regulares si desde pequeño ha tenido la costumbre de tener un menú organizado y variado. Los horarios nos ayudan a establecer rutinas saludables, y acostumbramos a nuestro organismo a recibir un aporte adecuado de nutrientes de manera sostenida y equilibrada, pero el descontrol de horarios nos lleva a tener picos de hambre que nos hacen comer mal y de manera descontrolada. Lo mismo ocurre con nuestros hijos, por ello tenemos que acostumbrarles a tener una buena rutina de comidas.

Un niño nunca puede prescindir del desayuno, es una comida que tiende a desaparecer muchas veces de la rutina de los niños, se adaptan rápidamente a la falta de esta ingesta y llega un momento en el que llegan a rechazarla, pero es prioritario que los padres insistan en ella y no dejen que nunca desaparezca. Al igual que nosotros, necesitan un aporte de calorías extra por la mañana que les ayude a comenzar la actividad del día. Si hay una carencia energética en esos momentos, el desgaste mental que conlleva el colegio y la actividad física les producirá una pico de hambre en momentos no apropiados, que además de llevarles hacia la ingesta de alimentos poco adecuados con una

elevada densidad energética, les produce desconcentración, falta de energía y sensación de decaimiento, la cual relacionan con la necesidad de ingerir alimentos ricos en azúcares, cafeína o grasas.

Pero, además de ser ordenados, tenemos que cuidar la calidad de lo que comen. No se trata de ser dogmáticos ni de retirarle a nuestro hijo todo lo que no consideramos sano de forma radical, se trata de predicar con el ejemplo y ayudarle a entender cuál es la manera de comer apropiada, así como ayudarle a disfrutar de ella. Los niños, igual que nosotros, necesitan que la comida les entre por los ojos; además, ellos todavía no llegan a comprender la necesidad de comer sano, solo quieren alimentos que les resulten satisfactorios y les parezcan atractivos, por ello tenemos que intentar hacer que su comida sea algo vistoso y divertido.

Los padres solemos tener miedo a que nuestros hijos rechacen lo que les damos de comer y no coman de todo; en muchas ocasiones esto ocurre, pero la mano izquierda y el ingenio pueden funcionar mejor que la imposición en algunos casos. Si que es cierto que en ocasiones hay que imponerle al niño que se coma la comida que tiene en el plato y no podemos hacerle una comida a su antojo cada día, pero para que la estrategia funcione y se coma todo lo que le das, es interesante tener en cuenta las siguientes pautas:

- Que tu hijo siempre te vea comer lo mismo que él tiene que comer. Si tú no comes verduras, será mucho más complicado conseguir que él se las coma; hay que predicar con el ejemplo.
- Que la presentación sea atractiva. Intenta utilizar siempre platos únicos y poner en un mismo plato distintos alimentos para que haya

más sabores y colores de una sola vez. Colócalos de una manera ordenada, en platos de colores vistosos y originales. Cómprale a tu hijo cuberterías de sus personajes favoritos.

- Dedica el tiempo necesario a la hora de la comida. No lo hagas con prisas, no le agobies y déjale disfrutar del momento. La comida tiene que convertirse en un momento lúdico y agradable que compartir con la familia.

Teniendo en cuenta estas tres pautas, con dedicación y tiempo, podemos llegar a conseguir que el niño vaya poco a poco comiendo de todo.

Otro aspecto importante para familiarizar a tu hijo con los sabores, es incorporarlos poco a poco. Para que un niño acabe aceptando el sabor de la coliflor, inicialmente tendremos que incorporarla en un puré o en una salsa, posteriormente se la daremos entera, pero rebozada o condimentada y como parte integrante de un plato con más sabores y, por último, se la incorporaremos sola. Si un niño va reconociendo los sabores poco a poco, es más fácil que los acepte.

Como ya hemos comentado, la comida tiene que entrar por los ojos, por eso los alimentos que a menudo se aceptan peor, como las verduras o los pescados, tenemos que integrarlos en aquellos platos que ellos reciban mejor, que la apariencia les resulte grata para que los acepten inicialmente. Podemos meter estos alimentos en las croquetas, elaborar flanes o tartas de verduras, hacerles pizzas vegetarianas o sándwiches o empanadillas con verdura. Si la picamos mucho o la laminamos finita y la mezclamos con jamón, atún o huevo se la tomarán sin notarla y se familiarizarán con el sabor. Aquí os pongo algunas ideas:

- Flan de calabacín y huevo.
- Bocadillo de pan integral con picadillo de pimiento rojo asado, huevo duro, mayonesa casera y tomate natural.
- Empanada (podemos elaborar la masa en casa con harinas ecológicas) rellenas de taquitos de calabacín, cebolla y champiñones muy picados, jamón de york y salsa de tomate natural.
- Croquetas de bechamel de verduras (berenjena, calabaza, champiñones y cebolla).

Las formas de cocinado que nuestros hijos pueden comer serán similares a las nuestras. A los niños tampoco les vienen bien las frituras a diario. Aunque una vez a la semana les hagamos algo empanado o unas patatas fritas, será más conveniente dárselas diariamente cocinadas al horno, asadas o a la plancha. Las frituras serán algo que dejaremos para días especiales, al igual que los dulces o la bollería.

Hablando de bollería, podemos animarnos a elaborar bollería casera para que tengan sus galletas o sus bizcochos caseros y se acostumbren a tomarlos de esa manera. El mismo bizcocho que elaboramos para nosotros con manzana, stevia o miel, harina de espelta y bebida vegetal, puede tomarlo nuestro hijo, e incluso será muy conveniente que tome este tipo de dulces. Los alimentos integrales debemos incorporarlos en la alimentación de nuestros hijos a partir del año, cuando comienzan a comer de todo, ya que estos cereales les aportan la fibra que necesitan y una mayor cantidad de vitaminas y minerales que los refinados.

Cuando un niño hace algo bien no es conveniente felicitarle con chucherías ni bollería, es mejor que

hagáis juntos una macedonia de frutas, un bizcocho casero, un plato casero de comida como unos macarrones o una ensalada de muchos colores. Si el niño se familiariza con la cocina desde pequeño, estará más dispuesto a cocinar en el futuro y tiene que entender que la comida sana es tan buena como para poder celebrar algo con ella, es una recompensa y no algo negativo y aburrido.

Por otro lado, no es conveniente que le prohibamos nada. Un día especial podemos ir a comer un helado o a comer una hamburguesa, pero tiene que ser un día festivo, no un premio ni un día normal, sino que un día en el que hacemos un plan diferente y decidimos comer algo fuera de lo normal, para ellos la comida rápida tiene que ser “algo fuera de lo normal”, pero sin prohibiciones o acabarán idealizándolo.

Para las meriendas o los picoteos de los niños, hay que buscar alternativas naturales, aquí te propongo algunas:

- Palomitas elaboradas en casa con maíz en grano, aceite de oliva virgen y sal marina.
- Palitos de zanahoria que se pueden mojar en humus de garbanzos.
- Tazón de muesli casero con frutas rojas, avena, semillas de sésamo y bebida de almendras.
- Frutos secos crudos (nueces o almendras).
- Batidos elaborados en casa con frutas naturales, miel y bebida de avena.
- Golosinas ecológicas como chuchería.
- Helados de yogurt y miel.
- Bolitas de coco, cacao puro o almendras. Se pueden elaborar con harinas integrales, miel y aceite o mantequilla ecológica.

Es muy típica la frase “un niño puede comer de todo”, es cierto que la alimentación de un niño tiene que ser muy variada y equilibrada para que no le falte de nada y que su organismo, el organismo de un niño sano, no tiene por qué tener ningún problema por comer ningún alimento a partir del año de vida. Pero sabemos que cada día existen más problemas de alergias o problemas gastrointestinales entre nuestros hijos, este hecho es una evidencia y por supuesto que está muy relacionado con el tipo de alimentación que le damos cada día. Aunque creamos que estamos aportándole una alimentación muy variada, normalmente la dieta de los niños se basa en muy pocos alimentos y los lácteos y el trigo son la base de su alimentación.

Si nos paramos a pensar un momento, un niño puede llegar a tomar trigo en todas las comidas del día: el pan, la pasta, los cereales del desayuno, las galletas, las croquetas, las empanadillas, el filete rebozado, la bechamel, la pizza y hasta la salsa de la carne guisada pueden contener trigo o están elaborados a base de trigo.

¿A esto lo llamamos una dieta variada? Un niño que no tiene alergia al trigo podrá tomarlo en cantidades similares a otros alimentos, pero tomarlo cada día y en todas las comidas puede acarrear problemas en el futuro y esta ingesta no es comparable con la ingesta de otros alimentos, estamos abusando de él. Nuestro sistema inmunológico está inmaduro cuando somos niños, por ello no debemos saturarlo con nada y debemos acostumbrarlo a incorporar cada día un tipo de alimento diferente.

Si compramos pasta de quínoa, cocinamos con harina de garbanzo, incorporamos galletas de avena o

espelta en su merienda, le elaboramos la bechamel con harina de trigo o le damos en el desayuno copos de mijo inflados, no estaremos abusando de nada y de verdad estará teniendo una dieta variada y equilibrada, habrá incorporado a lo largo del día distintos cereales y no solo trigo.

Aunque sean niños, también tienen que comer alimentos de calidad. ¿Acaso no es importante que crezcan fuertes y bien nutridos? ¿Por qué ponerles aceite de oliva refinado en la ensalada si pueden tomarlo virgen? ¿Por qué no hacerles el bizcocho con harina de espelta integral y nueces crudas sin freír? Si cuidamos la calidad de los alimentos que comen al igual que lo hacemos con nuestra alimentación estaremos consiguiendo dos cosas, por un lado estarán más sanos y fuertes y, por otro lado, les estaremos educando para comer de una manera natural toda la vida.

A un niño que nunca ha probado un bizcocho casero con azúcar integral de caña y harina integral y que merienda todos los días un bollo envasado, nunca le gustará el bizcocho casero integral. Porque no nos engañemos, el sabor del azúcar, de los siropes de maíz y de la mantequilla es mucho más intenso y palatable, y cuando nos acostumbramos a ello ya no sabemos diferenciar el dulzor intrínseco de los alimentos puros e integrales, ya nada nos sabe dulce si no echamos un terrón de azúcar refinado.

Con los lácteos tampoco vamos a ser dogmáticos, a no ser que nuestro hijo tenga un problema de exceso de mucosidad, alergias o intolerancia a los lácteos. Pero existen muchos alimentos que también contienen calcio y debemos conocerlos. En otras culturas, el consumo de lácteos es completamente nulo o simple-

mente un ingrediente que se utiliza de vez en cuando, pero no está en la base alimenticia y no existen problemas de carencia de calcio. Los alimentos más ricos en calcio, además de los lácteos, son las verduras de hoja verde, el sésamo, las algas, las almendras y avellanas, las legumbres o los pescados azules de pequeño tamaño. En Asia muchos niños toman para merendar conos de alga rellenos de pescado y arroz, una merienda que sería muy inusual para nuestra cultura, pero en esa hoja de alga que meriendan están tomando la misma cantidad de calcio que nuestros hijos en su vaso de leche, pero sin los problemas que acarrearán los lácteos. No hay que abusar de nada, tampoco de las algas, pero es un alimento más a tener en cuenta, así como el sésamo.

Si nuestros hijos beben batidos de bebida vegetal, como la bebida de almendras, avena o arroz, será conveniente que vengan enriquecidos en calcio y así también estarán tomando este mineral cuando beban su batido. Las bebidas ecológicas normalmente vienen enriquecidas con calcio proveniente de las algas.

Para nada estoy diciendo que mi hijo no pueda tomar un producto de bollería, pero si lo toma una vez cada 15 días y cada tarde tiene para merendar el bizcocho elaborado en casa, reconocerá como normal el dulzor del bizcocho, incluso le resultará más apetecible a diario, pero el bollo será un festín para un día especial. ¿Vosotros comeríais todos los días tarta de postre? Seguramente no porque nos resulta muy dulce para tomarlo a diario, pero el día que lo tomamos nos encanta y lo disfrutamos, pues lo mismo tiene que sentir nuestro hijo si así le acostumbramos.

Aunque esto no es un libro sobre alimentación in-

fantil, quería resaltar la importancia de aplicar nuestros conocimientos en la dieta de nuestros hijos y que quedara clara la respuesta a la pregunta que muchas veces nos hemos hecho: Si esto es bueno para mí, ¿lo será para mis hijos? ¡Claro que sí!, no lo dudes e inculcales tu dedicación a la vida sana y natural desde pequeños.

No estamos hablando de dietas alternativas dificultosas y excesivamente dogmáticas, hablamos de utilizar el sentido común a la hora de alimentarnos y que esto lo pueda adaptar cada uno a sus circunstancias personales. Solo aquél que tenga que utilizar este tipo de alimentación como parte del tratamiento de una enfermedad tendrá que ser más exigente y dogmático a la hora de comer, pero con nuestros hijos basta con ser coherentes con nuestros principios naturales y transmitirles que en la alimentación pueden encontrar el mejor arma de prevención de enfermedades y la mejor medicina para encontrarse bien cada día.

CAPÍTULO 10

MENÚS INTEGRATIVOS

A continuación propongo distintas alternativas de menús que son totalmente orientativos. Estos menús de tres comidas diarias han de estar complementados con las propuestas pautadas para la media mañana y la media tarde. No pretende ser una dieta rigurosa en ningún caso, se trata de una propuesta de diferentes combinaciones posibles, para que nos hagamos una idea de la gran variedad de alimentos y recetas que pueden consumirse si seguimos un menú integrativo.

MENÚ 1

DESAYUNO

Licudo vegetal de papaya, zanahoria, apio y manzana.

Yogurt de soja ecológico con copos de avena tostados, arándanos rojos, semillas de sésamo tostadas y avellanas naturales.

COMIDA

Ensalada: rúcula, cebolleta, pepino, aguacate, perejil fresco, hierbabuena fresca y pipas de calabaza. Aliñar con vinagreta de mostaza (zumo de limón, aceite de oliva virgen extra, salsa de soja, mostaza).

Lentejas rojas cocidas con arroz integral, alga kombu y calabaza.

CENA

Brócoli al vapor con un aceite de oliva virgen extra y gomasio (sal marina con sésamo molido).

Salmonetes al horno con tomillo, limón, jengibre y perejil.

MENÚ 2

DESAYUNO

Té verde con bebida de avena.

Copos de avena cocidos con bebida de arroz, compota de manzana, semillas tostadas y sirope de agave.

COMIDA

Sopa miso.

Nishime (estofado a fuego lento) de nabo, zanahoria y puerro.

Pollo de corral asado con limón, tomillo, romero y perejil.

CENA

Pastel de mijo (previamente cocido) con huevo y verduras al vapor (coles de Bruselas, cebolla y calabaza).

Cocinar el pastel en el horno. Condimentar con albahaca fresca.

MENÚ 3

DESAYUNO

Zumo natural de naranja, limón y pera licuada.

Bebida de arroz con achicoria.

Bizcocho casero de harina de trigo sarraceno con nueces y cacao puro.

COMIDA

Ensalada: escarola, gajos de naranja, raíz de apio rallada, almendras y zanahoria rallada. Aliñar con limón, aceite de sésamo y gomasio.

Tempeh al curry (cocinar a la plancha con curry en polvo).

Mijo cocido con coliflor.

CENA

Sopa de miso con verduras y algas: calabacín, cebolla, wakame, repollo, perejil.

Sardinas al horno con limón y eneldo.

MENÚ 4

DESAYUNO

Tébancha con bebida de avena.

Crema de arroz integral con compota de manzana, canela y almendras.

COMIDA

Potaje de garbanzos con algas hijiki, setas chinas, espinacas, cebolla, calabaza y judías verdes. Echar salsa de soja antes de servir.

CENA

Espárragos trigueros a la plancha con salsa de yogurt (yogurt de soja, perejil, zumo de limón, pimienta y romero).

Tortilla francesa de huevo ecológico con rúcula, gomasio y cilantro.

MENÚ 5

DESAYUNO

Licuada de perejil, zanahoria, remolacha y apio.

Tostada de pan germinado de espelta con aceite de oliva, tomate y jamón ibérico.

COMIDA

Ensalada completa: trigo sarraceno cocido, raíz de jengibre rallada, semillas de sésamo tostado, langostinos cocidos, almendras crudas, canónigos, pimienta roja, pimienta verde, cebolleta, remolacha cocida y pepino. Aliñar con limón, aceite de oliva virgen extra y salsa de soja.

CENA

Consomé vegetal con miso.

Coles de Bruselas al vapor y rehogadas con ajos.

Tofu marinado con salsa de soja y orégano. Hacer a la plancha.

MENÚ 6

DESAYUNO

Licuada de fresas, limón y zanahorias.

Tostadas de pan de espelta ecológico con rodajas de pepino, rúcula, perejil, tomate rallado y humus de garbanzos.

COMIDA

Verduras al dente al vapor: nabo en palitos, calabaza en dados, hojas de col lombarda, puerro en tiras y hojas de acelga. Acompañar con mayonesa casera de curry (preparar con aceite de oliva virgen extra, huevo ecológico y curry verde).

Conejo asado con especias a la italiana: albahaca, pimienta negra, tomates secos y piñones.

CENA

Sopa de miso con quínoa: acelga, cebolla, laurel, tomillo, nuez moscada, quínoa y zanahoria.

Disolver una cucharada de miso en el caldo antes de servir.

Tapa de cracker de espelta con paté de tofu y setas chinas.

MENÚ 7

DESAYUNO

Zumo de naranja, arándanos y limón.

Crepes de trigo sarraceno con canónigos, humus de lentejas, aguacate, semillas de sésamo tostado, tomate natural y aceite de oliva virgen extra.

COMIDA

Ensalada de germinados de soja, semillas de calabaza, repollo y tomate.

Potaje de azukis con quínoa cocidas con algas kombu, laurel, nabo, apio, comino y cebolla.

CENA

Coliflor al vapor, aliñar con vinagreta de aceite de oliva virgen extra, vinagre de arroz, gomasio y cominos.

Merluza al papillote.

MENÚ 8

DESAYUNO

Té verde.

Crema de arroz integral con canela y compota de melocotón.

COMIDA

Judías verdes cocidas con una patata.

Lenguado al horno con gajos de naranja, pimienta negra, ajo y perejil.

CENA

Crema de calabaza y con bebida de coco y semillas de sésamo tostado.

Tortilla de huevo ecológico y verduras (pimiento rojo y verde, berenjena y cebolla).

MENÚ 9

DESAYUNO

Macedonia de fruta fresca con zumo de naranja y sirope de agave.

Flan casero elaborado con huevos ecológicos, stevia y bebida de avena.

COMIDA

Mezcla de arroces (salvaje, basmati y rojo) cocidas con sepia, puerro, zanahoria, laurel, ajo y azafrán.

Ensalada de escarola, rabanitos, pepinillos y alga wakame. Condimentar con aceite de sésamo, vinagre de arroz y gomasio.

CENA

Corazones de alcachofas cocidos y rehogados con ta-

quitos de tempehy almendras.

Guarnición de quínoa cocida con ajos y especias (romero, tomillo, orégano y perejil).

MENÚ 10

DESAYUNO

Batido de bebida de almendras con fresas y hierbabuena fresca.

Crackers de centeno con humus de judías rojas y tahín.

COMIDA

Nabos y puerros al vapor, condimentar con curry.

Pechugas de pollo de corral al horno untadas con huevo batido, harina de garbanzo, perejil, ajo molido y pimienta roja.

CENA

Sopa de miso.

Hamburguesa vegetal de tofu y cereales a la plancha.

Pisto casero de calabacín, cebolla, tomate y berenjena.

MENÚ 11

DESAYUNO

Batido de bebida de almendras con fresas.

Bizcocho casero con harina de espelta y nueces.

COMIDA

Ensalada: espinacas, cilantro, menta fresca, garbanzos, aguacate y tomate.

Espaguetis de quínoa al pesto (albahaca, piñones, crema de avena y ajo).

CENA

Acelgas al vapor rehogadas con cebolla y ajos.
Albóndigas de bacalao.

MENÚ 12

DESAYUNO

Bol de bebida de almendras con copos de quínoa inflados, arándanos rojos, semillas de sésamo tostadas y nueces.

COMIDA

Ensalada de escarola, alga nori, pipas de girasol y cebolleta.

Alubias blancas guisadas con conejo, puerro, pimienta roja, pimienta verde, cebolla y nabo.

CENA

Wok de apio, zanahoria, setas shitake, brócoli, cebolla, noodles de arroz, jengibre, salsa de soja y miso.

Mejillones al vapor con zumo de limón.

MENÚ 13

DESAYUNO

Té roiboos.

Tostadas de pan de espelta ecológico con aceite de oliva virgen extra, tomate y jamón ibérico.

COMIDA

Crema de puerros con semillas de chía y bebida de avellanas.

Crepes de trigo sarraceno rellenos de guacamole, salsa de tomate natural, berenjena laminada a la plancha y láminas de tofu marinado.

CENA

Sopa de miso con algas wakame.

Tortilla de ajetes y setas.

MENÚ 14

DESAYUNO

Rodaja de piña con sirope de agave, zumo de limón y canela.

Té blanco.

Bizcocho casero de harina de trigo sarraceno con almendras.

COMIDA

Puré de lentejas.

Hamburguesa vegetal de soja texturizada.

Guarnición de calabacín en rodajas a la plancha.

CENA

Calabaza al horno.

Pescadilla hervida con ajos, laurel y cebollas. Acompañar con mayonesa casera elaborada con huevo ecológico y aceite de oliva virgen extra.

ALGUNOS ESTUDIOS Y ARTÍCULOS DE INTERÉS

GUARNER, F. Papel de la flora intestinal en la salud y en la enfermedad. *Nutrición Hospitalaria*, 2007, vol 22, p. 14-19.

FASANO, Alessio. Leaky gut and autoimmune diseases. *Clinical reviews in allergy & immunology*, 2012, vol 42, p. 71-78

FANG, Sungsoon, EVANS, Ronald M. Microbiology: Wealth management in the gut. *Nature*, 500 (7464), 538-539.

RAIGÓN, M. D. et al. Evaluación de la calidad de manzanas ecológicas y convencionales. En VII Congreso SEAE Zaragoza 2006.

MONOSSON, Emily. Chemical mixtures: considering the evolution of toxicology and chemical assessment. *Environmental health perspectives*, 2005, vol 113, no 4, p. 383

BOUCHARD, Maryse F, et al. Attention-deficit/hyperactivity disorder and urinary metabolites of organophosphosphate pesticides. *Pediatrics*, 2010, vol 125, no 6, p. e1270-e1277

FERREIRA, Pricilla Costa, et al. Aluminum as a risk for Alzheimer's disease. *Revista latino-americana de enfermagem*, 2008, vol 16, no 1, p. 151-157

DE COMPOSTELA, Santiago. MEDIOAMBIENTE Y SALUD: UNA VISIÓN ANALÍTICA SOBRE LOS CONTAMINANTES PRIORITARIOS Y DE INTERÉS EMERGENTE.

WALISZEWSKI, Stefan M, et al. Niveles de plaguicidas organoclorados persistentes en mujeres con carcinoma mamario en Veracruz. *Revista internacional de contaminación ambiental*, 2011, vol 19, no 2, p. 59-65.

WIGLE, Donald T.; TURNER, Michelle C; KREWSKI, Daniel. A systematic review and meta-analysis of childhood leukemia and parental occupational pesticide exposure. *Environmental health perspectives*, 2009, vol 117, no 10, p. 1505.

ROVIRA, Rosaura Farré, et al. Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) en relación a los niveles de mercurio establecidos para los productos de pesca. *Revista del Comité Científico de la AESAN*, 2011, no 13, p. 29-36

LA FLEUR, Susanne E, et al. A daily rhythm in glucose tolerance: a Role for the Suprachiasmatic Nucleus, *Diabetes*, 2001, vol 50, no 6, p. 1237-1243

SÁNCHEZ, José Antonio; SERRA, L. Importancia del desayuno en el rendimiento intelectual y en el estado nutricional de los escolares. *Rev. Esp. Nutr Comunitaria*, 2000, vol 6, no 2, p. 53-95.

JIMÉNEZ-CRUZ, A; SEIMANDI-MORA, H; BACARDI-GASCÓN, M. Efecto de las dietas de bajo índice glucémico en hiperlipidémicos. *Nutrición hospitalaria*, 2003, vol 18, no 6, p. 331-335

THOMAS, D; ELLIOT, E. J; BAUR, L. Dietas de bajo índice glucémico o baja carga glucémica para el sobrepeso y la obesidad. La biblioteca Cochrane Plus, 2007, vol 4.

JENKINS, David JA, et al. Glycemic index: overview of implications in health and disease. *The American journal of clinical nutrition*, 2002, vol 76, no 1, p. 266S-273S.

RODRIGO, L, et al. ESPECTRO DE LA ENTEROPATÍA SENSIBLE AL GLUTEN: EXPLORANDO EL FONDO DEL ICEBERG. *Gastroenterología y Hepatología*, 2009, vol 32, no 3, p. 245.

YAN, Yiqing, et al. Omega-3 Fatty acids Prevent Inflammation and Metabolic Disorder through Inhibition of NLRP3 Inflammatory Activation. *Immunity*, 2013, vol 38, no 6, p. 1154- 1163

ADAM, Olaf, et al. Anti-inflammatory effect of a low arachidonic acid diet and fish oil in patients with rheumatoid arthritis. *Rheumatology international*, 2003, vol 23, no 1, p. 27-36.

OLENDZKI, Barbara C.; SPEED, Christopher, DOMINO, Frank J. Nutritional assessment and counseling for prevention and treatment of cardiovascular disease. *American family physician*, 2006, vol 73, no 2.

PÁGINAS WEB DE INTERÉS

[*www.medicinaintegrativa.com*](http://www.medicinaintegrativa.com)

Página web de la Clínica Medicina Integrativa (CMI). Primer centro médico en España en ofrecer Medicina Integrativa, un nuevo modelo de actuación médica que busca dar respuesta a un fenómeno: el incremento de las enfermedades crónicas. Fusionamos el amplio conocimiento científico y técnico de la medicina occidental junto a las técnicas probadas de la denominada medicina complementaria o alternativa.

[*www.facebook.com/pages/La-dieta-integrativa*](https://www.facebook.com/pages/La-dieta-integrativa)

Página web de Facebook de la “Dieta integrativa”. Actualización constante de nuevos contenidos, recetas e información científica y de experiencia clínica. Infórmate y comparte tu experiencia.

