

Hola, soy Juan Diego y quiero compartir con vosotros los siguientes conceptos de lo que es para mí una dieta saludable y energética, algo que nos dará sin duda más salud y más fuerza.

Está creada por mi tras años de investigaciones y recomendaciones a personas a las que pude seguir el cambio que les producía esta forma de alimentarse.

Está totalmente probada y os animo a que compartáis en los foros de la escuela, en Facebook, vuestras experiencias si la seguís.

Ten en cuenta que cualquier hábito importante dietético se ha de hacer despacio, en unas cuantas semanas como mínimo. Lo digo para que lo tengas en cuenta si tu forma de comer es muy diferente de lo que te expongo aquí. A mí me costó años que me gustaran las algas, por ejemplo.

Esas recomendaciones están influenciadas por la dieta macrobiótica, los conceptos de mezcla de alimentos del Dr. Ferrandiz, el orden de ingesta de la Naturopatía y mis propias experiencias.

Espero que te guste y lo encuentres gustoso. ;)

La dieta macrobiótica se alimenta de las fuentes de sabiduría nutricional de la dieta vegetariana, además de las tendencias tradicionales. Su origen está en Japón, (país cuyos habitantes son de los más longevos del planeta, como sabemos) y es por esto que las dietas confeccionadas con esta orientación suelen incluir alimentos de su país de origen. Sin embargo, es a los principios de la dieta macrobiótica que hemos de atender. En esta forma de entender la dieta se hace hincapié no tan solo en la alimentación ecológica, como llamamos hoy en día, y vegetariana sino también, y esto es muy importante, que nos hemos de nutrir con preferencia de los alimentos naturales de la zona geográfica en donde vivimos. Una pequeña aclaración antes de continuar: no es una dieta vegetariana, sino que se ingiere poca proteína de origen animal.

Nuestro pasado reciente, el último siglo, nos ha acercado mucho al dominio de la mente sobre la materia, hasta tal punto que parece que hemos olvidado que la materia es la base en la que vive nuestra mente. Y por supuesto nuestro cuerpo es materia que está formada de los materiales que existen en la superficie de la tierra. Estos materiales vivos y orgánicos en su origen, se forman de las sustancias que recubren el manto de este planeta y es de ellas mismas que nuestro cuerpo se alimenta.

Fuera de dogmas o de tendencias extremas, yo creo que lo natural y sencillo es lo mejor, y que cualquier cosa que nuestro cuerpo digiera y tenga que convertir en materia básica para la supervivencia tiene que ser sencilla en su presentación y en su digestión, pues así el sistema digestivo, encargado de llevar los nutrientes a la sangre y esta a las células, realiza mejor su función.

No olvidemos que el sistema digestivo es un tubo ciertamente largo para la medida de un cuerpo humano, que comienza en los labios y que acaba en el ano. La materia que constituirá nuestras futuras células surgirá de aquello que nos ponemos en la boca, y de cómo masticamos esta sustancia y también de cómo la convierte en sus últimos

constituyentes el estómago y los ácidos y enzimas que segregamos para ello. Después, el hígado tiene que hacer el esfuerzo de llevar todo esto a la sangre.

Así pues, para tener un cuerpo sano con posibilidades de vivir muchos años con energía y buena salud, es importante cuidar todo el tubo digestivo y tener conciencia de cómo asimilamos los alimentos. Así los dientes han de poder masticar y hemos de hacerlo, el estómago tiene que tener las paredes intactas, etc. Es decir que para tener salud es importante tener un sistema digestivo sano y si no lo está, es primordial curarlo. También cuando comemos nos hemos de ir dando cuenta de qué sienta bien y de qué no, sin juzgar si es bueno o malo por lo que pensamos o parece, sino darnos cuenta realmente de cómo nos sienta cada alimento.

Lo que no nos sienta bien, claro esta, quiere decir que nuestro cuerpo no lo quiere.

Después aprender a comer ya tiene que ver con la calidad de los alimentos que ingerimos, su procedencia, la “vida” que tienen, la armonía en su combinación y las horas de digestión necesarias en función de nuestra forma de vida y metabolismo.

Así, siempre que hablamos de una dieta nos vamos a referir de una forma general, NUNCA PARTICULAR, pues lo particular lo tiene que descubrir cada uno aprendiendo de sí mismo. Todos somos responsables de nuestro propio cuerpo.

Tampoco podemos cambiar repentinamente una forma de comer, cuando a veces tenemos acostumbrado a nuestro cuerpo a unas pautas durante años de nuestra vida. Por lo tanto los cambios los introduciremos gradualmente, sin prisas, antes bien, aprendiendo la nueva forma de comer.

DIETA MACROBIÓTICA:

Se compone básicamente de tres comidas, pero pueden convertirse en cinco, dependiendo de la persona y su apetito, que siempre irá en función de su estilo de vida y el estado de sus órganos.

Para ti, Fátima, tendrías que ir hacia las cinco comidas como mínimo, para que el páncreas no tenga que trabajar mucho.

Primero expondré los alimentos que no se han de comer casi nunca, pues cualquiera de ellos no nos nutren en realidad, sino que estimulan nuestros sentidos gustativos/olfativos pero no nutren nuestro cuerpo. Son:

- Azúcar blanco, sacarina, aspartame
- Productos de harinas refinadas: pan blanco, croissant, bollos, etc.
- Productos de lata de conserva de elaboración industrial.
- Embutidos: chorizo, salchichón, queso, jamón serrano, etc.
- Dulces elaborados.
- Papas
- Huevos
- Cebollas

Tampoco convienen los siguientes:

- Carnes de mamíferos: cerdo, caballo, vaca y conejo, etc. Sus embutidos tampoco. Excepción: cordero.

Ahora señalaré los productos que sí se pueden comer pero con moderación, es decir, de vez en cuando (nunca cada día o habitualmente)

- Leche de soja, o avena
- Carne de aves
- Pescados
- Bebidas alcohólicas: excepción del vino, la cerveza y los orujos. Éstas bebidas con suma moderación por su contenido en azúcares.
- Productos dulces, aunque sean de origen biológico y natural, como la miel o los dátiles.
- Manzanilla, poleo, menta,
- Salsas fritas
- Alimentos muy elaborados, en general.
- Helados

A continuación realizaré una relación de productos que sí han de formar parte de nuestra despensa de una forma habitual:

CEREALES:

- ARROZ INTEGRAL
- COUS-COUS INTEGRAL
- CENTENO
- AVENA
- ESPELTA
- HARINA INTEGRAL
- PASTA INTEGRAL: MACARRONES, SPAGUETTI, FIDEOS, ETC.
- HARINA DE ARROZ Y OTRAS
- GALLETAS, MAGDALENAS, MUESLI, ETC, INTEGRALES y sólo para el desayuno, si puede ser.

LEGUMBRES

- LENTEJAS
- GARBANZOS
- AZUKI
- JUDÍAS
- HABAS
- GUISANTES
- SOJA
- QUINOA

PRODUCTOS DE HUERTA (todo fresco, de mercado o de la huerta si se tiene)

- NABOS
- ZANAHAORIA

- TOMATES (no mucho)
- AJOS
- PEPINO
- PIMIENTO (rojo, verde, de padrón, etc)
- APIO
- RÁBANOS
- AHICORIA
- REMOLACHA
- AJO TIERNO
- LECHUGAS (TODAS VARIEDADES, EN LA TEMPORADA)
- CALABAZA
- CALABACÍN
- BERENJENA (de vez en cuando)

OTROS

- CHAMPIÑONES
- SETAS EN GENERAL
- SHI-TAKE
- TOFU
- SHEITAN
- SEMOLA DE VERDURAS
- VERDURAS DESECADAS

FRUTAS

- CÍTRICOS
- PLATANO
- KIWI
- PERA
- MANZANA
- MELÓN
- SANDÍA
- HIGOS
- DE TEMPORADA, EN GENERAL

CONDIMENTOS

- ACEITE DE OLIVA VIRGEN
- ACEITE DE OLIVA SUAVE
- VINAGRE DE MANZANA Y/O DE MÓDENA
- SAL DE HIERBAS
- SAL MARINA
- PIMIENTA
- PIMENTON
- JENGIBRE
- ORÉGANO
- PEREJIL
- MENTA (HIERBA HUERTO)
- ALBHACA
- SOYU

- MISO
- ALGAS: WAKAME, AGAR-AGAR, NORI, KOMBU, HIZIKI, ARAME
- MOSTAZA
- SOYU (TAMARI MEJORADO, O SALSA DE SOJA)

BEBIDAS

- TE MU
- TE KUKICHA
- TE BANCHA
- TE VERDE
- ZUMOS NATURALES
- CAFÉ EN GRANO NATURAL

Ahora hablaré un poco de la idea dietética en general.

El desayuno es la comida más importante del día y aquí hemos de ingerir la suficiente energía para no tener deficiencias, pues en caso contrario, cuando llega la tarde o la noche, incluso habiendo comido bien, solemos tener un poco de necesidad de picar algo después de la cena.

El desayuno ideal es aquel que nos aporta la suficiente energía. Daré un ejemplo de desayuno:

DESAYUNO

Fruta, si se tolera + fruta seca (nueces) + yoghurt o kéfir + cereales integrales + aceite de oliva virgen, si puede ser de primera presión en frío + miel.

Así por ejemplo, podemos hacer un batido con una naranja, un kiwi, un plátano, 3 nueces, un yogurt, 6 galletas integrales, una cucharada de aceite de oliva y una cucharada de miel.

Después podemos tomar también un café, o un te kukicha.

La comida ha de ser rica en cereales y variada con otros elementos.

Calculamos más o menos que el 50% de la comida sean cereales y el resto combinaciones de lo demás. Por ejemplo:

COMIDA

Un plato de cous-cous, más unas verduras al wok o hervidas, más un poco de quinoa, más un filete de pescado y un poco de ensalada.

Sin postres.

Sin bebidas mientras comemos, aunque un vasito de vino de vez en cuando siempre sienta bien.

Otro ejemplo:

Un plato de arroz integral, más un gazpacho, más una judías verdes salteadas, más una o dos costillas de cordero.

Otro ejemplo:

Un plato de macarrones integrales con una salsa de champiñones y cebolla, más un poco de azuki, más una ensalada, más una hamburguesa de tofu con algas.

Otro ejemplo:

Un plato de pizza integral vegetariana, más una ensalada y unas albóndigas de carne de avestruz.

Etcétera. La idea es un plato de cereales que sea más completo, y el resto de los diferentes nutrientes: proteína, animal y/o vegetal, verduras frescas y crudas, (lechuga, pepino, tomate, etc.), verduras cocinadas, y que en todo ello abunde el origen vegetal y biológico.

En el caso de la cena, siempre será suave, (salvo si salimos con amigos, claro), de fácil digestión, y si puede ser antes de las nueve de la noche.

CENA

Sopas y cremas: de calabacín, de ajo, de sémola de verduras, etc.

Bocadillos de pan integral de: atún, vegetal, hamburguesa de tofu, etc.

O platos un poco más elaborados: setas salteadas, verduras, ensaladas, etc.

En general, la cena intentaremos que sea complementaria a la comida: por ejemplo, si hemos comido pocas verduras, pues cenaremos un poco más de ellas.

CONSIDERACIONES FINALES:

Si apetece comer entre horas, media mañana o media tarde, lo ideal es una manzana. También fruta seca o algún zumo.

Los complementos dietéticos está demostrado que son buenos para la salud. A continuación haré una pequeña relación de los más habituales y para qué sirven mejor:

Lecitina de soja en perlas (en copos solo para niños): desengrasa el hígado, aumenta la concentración, facilita los procesos mentales y facilita el intercambio de nutrientes a nivel celular.

Levadura de cerveza viva (en copos-muerta-solo para niños): para mejorar el tránsito intestinal, así como problemas del sistema nervioso. También va bien para uñas y pelo.

Aceite de onagra o borraja, omega 6. Es antiinflamatorio, aumenta el sistema inmunitario, y para las mujeres es un regulador hormonal.

Aceite de hígado de salmón o bacalao, omega 3. Va bien para la salud cardio-vascular. Regula el colesterol.

Perlas de aceite de ajo. Va bien para la circulación, antibacteriano, es decir para infecciones en general, y en especial del hígado y los pulmones.

Zumo de Mangostán (Xango) Es el mejor antioxidante y antianflamatorio natural descubierto hasta la fecha. Miles de investigaciones científicas avalan este hecho.

Beber bastante agua entre comidas, mientras se come no. Si puede ser agua de una fuente, manantial o pozo, mejor. Las aguas embotelladas no tienen vida, pues son manipuladas por el hombre.

Cuando acabamos de comer, es bueno sentirse saciados, pero no llenos. También es bueno después de comer estar un rato quietos, por ejemplo haciendo la sobremesa tomando un te, en vez de salir corriendo.

Comamos sin prisas, disfrutando de cada alimento y de cada bocado.

Arreglemos la mesa para cada vez, pues cada momento es único y es tan importante la atención que prestamos a lo que comemos como a cómo presentamos los alimentos y lo que disfrutamos de todo ello.

Cuando comemos en buena compañía, comemos mejor. Si vivimos solos, invitemos a comer a nuestros amigos más a menudo.

Por último, dijo alguien una vez, “estoy convencido de que si cuando comemos, lo hacemos con alegría y felicidad, viviremos muchos años con mucha salud. “