



NUTRICION VITALIZANTE

Manual de comida viva

**Cómo organizar y personalizar
nuestra Cocina Sin Cocina**

**Incluye técnicas
y recetas sencillas**

Néstor Palmetti

Palmetti, Néstor
Nutrición Vitalizante: Manual de comida viva - 1a ed. - Córdoba: el autor, 2010.
500 p.; 21x15 cm.

ISBN 978-987-05-8393-6

1. Nutrición. I. Título
CDD 613.2

Esta publicación está basada en experiencias, investigaciones y observaciones personales del autor, que no es médico. La intención de la obra es informar, no debiéndose la considerar sustituto de las opiniones de los profesionales del arte de curar, a quienes el lector deberá siempre consultar a propósito de cuestiones relacionadas con su salud y ante síntomas que lo ameriten. El autor declina expresamente toda responsabilidad ante cualquier efecto perjudicial para la salud que derive del uso o aplicación de la información aquí contenida.

Nutrición Vitalizante - Decimotercera edición - Marzo 2017

Autor: Néstor Palmetti

Revisión técnica: Dr. Julio César Díaz

Impresión: Corintios 13 - Av. Fuerza Aérea 1829 - Córdoba - Argentina

ISBN 978-987-05-8393-6

© 2010 Néstor Palmetti (Garín 28, 5885 Villa de Las Rosas, Córdoba).

Edición de autor. Libro de edición argentina.

Queda hecho el depósito que establece la Ley 11.723.

Para solicitar aclaraciones:

Néstor Palmetti

Técnico en Dietética y Nutrición Natural

Director del Espacio Depurativo

5885 Villa de Las Rosas - Traslasierra (Córdoba)

Tel/Fax: (03544) 494.871 - 483.552

info@nestorpalmetti.com

www.nestorpalmetti.com



Nutrición Vitalizante

No crean en algo porque lo diga la tradición.
Ni siquiera porque generaciones hayan creído en ello por siglos.
No crean en algo porque muchos lo crean, o finjan que lo crean.
No crean algo porque así lo hayan creído sabios de otras épocas.
No crean a ningún otro ser humano.
Crean únicamente en los que ustedes mismos hayan experimentado,
verificado y aceptado, después de someterlo
al dictamen del discernimiento y a la voz de la consciencia.
Gautama Buda

No pretendamos que las cosas cambien
si seguimos haciendo lo mismo
Albert Einstein

El pesimista se queja del viento;
el optimista espera que cambie;
el realista ajusta las velas.
William George Ward

Curar es limpiar
Carlos Kozel

Cada uno ingiere la enfermedad que padece
Arturo Capdevila

La medicina oriental puntualiza que existe
una sola causa para la enfermedad:
una alimentación inadecuada.
Naboru Muramoto

Hoy en día, los asesinos y la comida
no están muy alejados entre sí.
Herbert Knibbs



INTRODUCCION

*Luego de cierta demora, es un placer concretar la publicación de este "Manual de comida viva". Es una satisfacción poder contribuir al creciente movimiento **crudívoro**, aportando un condensado de fundamentaciones, sugerencias y técnicas de elaboración, que pretende servir de ayuda a quienes desean abordar este **evolutivo camino de la alimentación viva** y que no encuentran muchas opciones en lengua española.*

*Lejos de ser una moda o algo "new age", la comida cruda es una herramienta maravillosa para acceder a la **plena salud** y al **máximo potencial del ser humano**. Y esto no es materia opinable, sino un simple hecho fisiológico, que cualquiera puede **experimentar y constatar sin riesgos**, pese a los variados mitos circulantes.*

*Dado que la **comida viva** es un punto de arribo en la cuestión nutricional, deben comprenderse algunas cosas. Por un lado, que este libro **reitere algunos conceptos** de trabajos previos, que son el basamento de la comprensión fisiológica humana y que por tanto son inalterables. De allí la necesidad de reiterar fundamentos claves y no olvidar los preceptos básicos que sustentan un abordaje de este tipo.*

*Por otra parte, este trabajo **no es para nada contradictorio** con anteriores publicaciones, entendiendo al proceso de cambio, como una transición hacia formas cada vez más evolutivas. En todo caso son peldaños a escalar según nuestras condiciones y por cierto que la comida viva no es el último, ya que hay quienes pueden llegar a prescindir el alimento sólido, como veremos más adelante.*



Nutrición Vitalizante

*Partiendo de esta primera edición básica, la idea es ir enriqueciendo esta obra en sucesivas ediciones. Sería bueno contar con aportes, correcciones y sugerencias de los mismos lectores, de modo que este trabajo sea una verdadera **construcción colectiva**, tal como deben edificarse los tan necesarios **nuevos paradigmas** que reclama este momento planetario. Por tanto queda abierta la convocatoria a todos aquellos que puedan aportar su valiosa contribución.*

*Tal como aconteció con trabajos anteriores, todo lo aquí expresado ha pasado por el tamiz de la **experiencia personal y vivencial**. Luego de años de transitar distintos "ismos", en la comida viva uno encuentra finalmente todas las respuestas y la máxima eficiencia de la función corporal. Precisamente uno de los principales beneficios de este abordaje es el desarrollo de la flexibilidad mental y la expansión de la consciencia. Por tanto se puede dar fe que aquí no hay **nada que perder y todo por ganar**.*

*Aspiramos a que esta forma de ver y practicar la nutrición cotidiana, vaya permeando y rompiendo viejas, perimidas y anquilosadas estructuras mentales que **condicionan negativamente nuestras decisiones cotidianas**. Y esto va mas allá del entendible, aunque injustificable, miedo a la falta de proteínas, hierro y calcio, frente a una alimentación cruda basada en frutas, hortalizas y semillas. Miedos inaceptablemente azuzados a la gente desde estamentos científicos y universitarios, en teoría serios y responsables.*

*Sería ausplicable que esta gente, con "chapa" para confundir, piense que algún día sus hijos les reclamarán por haber sido corresponsables, por acción u omisión, de este triste período involutivo en la historia de la nutrición y la salud humana. Es momento de **asumir responsabilidades**, eligiendo entre la conveniencia personal o el interés colectivo.*

También sería bueno que alguna vez alguien encuentre y demuestre algún elemento necesario para la función orgánica,



Nutrición Vitalizante

que no sea provisto por nuestros alimentos fisiológicos, materia primordial de este trabajo y basamento de la comida viva.

*Y también sería bueno que en lugar de cuestionar, la ciencia formal eche un vistazo serio y desprejuiciado, sobre todo el potencial emergente de un abordaje nutricional de este tipo. Algo que permitiría no solo resolver carencias alimentarias, sino también contribuir a un sistema productor de alimentos **más amigable del medio ambiente y plenamente sustentable en el tiempo**, tal como se demuestra en el texto. Lo cual no es poca cosa en el momento planetario que transitamos.*

*Es más, hoy día los defensores de la ortodoxia son las irónicas víctimas del desatino que instigan, sufriendo en carne propia los padecimientos crónicos y degenerativos que son **consecuencia del modelo imperante**. Mientras atienden sus propios cánceres, diabetes u problemas circulatorios, siguen propalando que el hombre es omnívoro, que no se puede vivir sin proteína animal (carne y lácteos) y que la industria alimentaria y las leyes protegen a los ciudadanos. Y claro que la gente les cree; en definitiva la sociedad los forma para eso.*

*Resumiendo y tal como puntualizamos en los talleres, retomando una estrofa del Martín Fierro, esto **no es para mal de ninguno, sino para bien de todos**.*

Néstor Palmetti

Técnico en Dietética y Nutrición Natural



SUMARIO

| | |
|--|-----------|
| CAPITULO 1 : ALIMENTO FISIOLÓGICO..... | 13 |
| ¿PARA QUÉ COMEMOS?..... | 15 |
| NORMAL NO SIGNIFICA FISIOLÓGICO..... | 17 |
| El ejemplo enzimático..... | 18 |
| LA FISIOLÓGÍA HUMANA..... | 20 |
| SOMOS MONOS ADAPTADOS..... | 21 |
| ADAPTACIÓN NO ES NORMALIDAD..... | 24 |
| UNA EXPERIENCIA INEDITA Y FUGAZ..... | 26 |
| El ejemplo de la América precolombina..... | 29 |
| LOS ALIMENTOS NO FISIOLÓGICOS..... | 31 |
| EL PROBLEMA DE LAS PROTEÍNAS..... | 32 |
| Cárnicos: calidad y cantidad..... | 33 |
| Lácteos: alergénicos y mucógenos..... | 39 |
| Soja: omnipresente y oculta..... | 41 |
| EL PROBLEMA DE LOS AZUCARES..... | 44 |
| Cereales: poco saludables..... | 46 |
| Los almidones crudos..... | 48 |
| El azúcar en sangre..... | 50 |
| Refinados: problemas masificados..... | 52 |
| Algunos refinados ejemplares..... | 54 |
| Edulcorantes: reemplazos obesogénicos..... | 56 |
| EL PROBLEMA DE LAS GRASAS..... | 58 |
| Los aceites procesados..... | 58 |
| Las grasas plásticas..... | 60 |
| La grasa animal saturada..... | 63 |
| Grasa aterogénica y nada saludable..... | 64 |
| Oxicolesterol: el verdadero villano..... | 66 |
| El peligroso factor XO..... | 67 |
| CAPITULO 2 : LOS DAÑOS DE LA COCCION..... | 71 |
| ¿POR QUÉ COCINAMOS?..... | 73 |
| EFECTOS DE LA COCCIÓN..... | 74 |
| COCCIÓN Y LEUCOCITOSIS..... | 75 |
| COCINAR ES COMO FUMAR..... | 77 |
| Efectos tóxicos..... | 78 |
| Efectos cancerígenos..... | 80 |
| Efectos mutagénicos..... | 82 |
| Efectos neurotóxicos..... | 83 |



Nutrición Vitalizante

| | |
|--|------------|
| Efectos adictivos | 85 |
| PERDIDA DE NUTRIENTES..... | 87 |
| DIFICULTADES DIGESTIVAS | 89 |
| LAS VITALES ENZIMAS | 91 |
| El calor y la bancarrota | 93 |
| La acción enzimática | 96 |
| El agotamiento enzimático | 97 |
| Enzimas y digestión..... | 99 |
| Enzimas y asimilación | 104 |
| Enzimas externas e internas..... | 106 |
| Enzimas y salud | 107 |
| LA CUESTIÓN ENERGÉTICA | 112 |
| La energía del alimento | 114 |
| La termodinámica y sus leyes..... | 115 |
| El veredicto del péndulo..... | 117 |
| La clasificación de Simoneton | 120 |
| Las verificaciones de Rovira | 122 |
| EL TEMA DE LA ACIDEZ..... | 124 |
| Así en la sangre como en la célula | 125 |
| Compensar o morir..... | 126 |
| Visiones pioneras | 128 |
| Alcalinizantes y acidificantes..... | 130 |
| Ácidos buenos y malos | 133 |
| Acidez, enzimas y vitaminas | 135 |
| EL OXIGENO ALIMENTARIO | 136 |
| EXPERIENCIAS CRUDOS VS COCIDOS | 140 |
| CAPITULO 3 : ¿POR QUÉ CUESTA CAMBIAR? | 145 |
| PORQUE SOMOS ADICTOS | 147 |
| LAS ADICCIONES Y SUS CONSECUENCIAS | 149 |
| Los opiáceos alimentarios | 150 |
| La droga de la cocina | 152 |
| El Valium alimentario..... | 153 |
| El cannabis interno..... | 154 |
| Las dulces drogas | 155 |
| La cafeína cárnica | 158 |
| Aditivos "adictivos"..... | 160 |
| La nicotina alimentaria..... | 161 |
| Endorfinas y alimentos | 164 |
| ¿Cómo superar esto?..... | 165 |
| LAS EXCUSAS | 166 |
| Comer saludable es caro..... | 167 |
| Esta comida no llena y es desabrida..... | 167 |
| La comida sana me aísla..... | 168 |



Nutrición Vitalizante

| | |
|--|------------|
| Prefiero vivir menos pero darme los gustos | 169 |
| No como vegetales porque tienen químicos | 170 |
| No tengo tiempo para la cocina | 171 |
| Como carne porque hago deporte..... | 171 |
| LOS MITOS Y LOS MIEDOS | 174 |
| El mito del frío | 174 |
| El mito de las defensas | 176 |
| El mito de la energía | 177 |
| El mito de los suplementos | 178 |
| El mito de la B12..... | 178 |
| El mito del calcio y el hierro | 180 |
| CAPITULO 4 : EL SENTIDO DE COMER VIDA | 183 |
| LA CUESTIÓN EVOLUTIVA | 185 |
| TRANSICIÓN NO ES CONTRADICCIÓN..... | 186 |
| ¿Se puede comer algo cocido? | 187 |
| EVITAR DOGMAS Y RÓTULOS | 188 |
| LA SANGRE VERDE..... | 190 |
| La energía fotónica..... | 191 |
| BENEFICIOS PRÁCTICOS | 193 |
| GANAR TIEMPO | 193 |
| AHORRAR DINERO..... | 194 |
| AYUDAR A LA SUSTENTABILIDAD | 195 |
| BENEFICIOS FISIOLÓGICOS | 198 |
| DEPURAR EL CUERPO | 198 |
| ¿La menstruación es normal? | 199 |
| ALCALINIZAR LOS FLUIDOS..... | 201 |
| NORMALIZAR EL PESO | 203 |
| MEJORAR EL DESCANSO | 205 |
| RECUPERAR LA SALUD | 207 |
| MEJORAR LA RESPUESTA INMUNE | 208 |
| INCREMENTAR LA ENERGÍA..... | 209 |
| SUPERAR ADICCIONES..... | 210 |
| BENEFICIOS EMOCIONALES | 211 |
| OBTENER PAZ Y ORDEN MENTAL..... | 211 |
| RESOLVER Y EVITAR CONFLICTOS..... | 213 |
| EXPANDIR LA CONSCIENCIA | 214 |
| CAPITULO 5 : LA ORGANIZACION | 215 |
| RECOMENDACIONES GENERICAS | 218 |
| COMO ORGANIZAR LA DESPENSA | 220 |
| LO QUE HAY, SE CONSUME | 220 |
| PRIVILEGIAR LA VITALIDAD | 223 |
| LOS ROTULOS "ORGÁNICO" Y "CRUDO" | 224 |
| EL CONCEPTO DE GRUPOS..... | 226 |



Nutrición Vitalizante

| | |
|---|------------|
| EL ALMACENAMIENTO..... | 228 |
| COMO ORGANIZAR LA COCINA..... | 229 |
| EL QUE IMPROVISA, PIERDE..... | 230 |
| EL MANEJO DE LA TEMPERATURA..... | 231 |
| LOS ESPACIOS..... | 233 |
| EL EQUIPAMIENTO..... | 234 |
| Licuadoras..... | 236 |
| Deshidratadores..... | 238 |
| COMO ORGANIZAR LOS PROCESOS..... | 240 |
| LAS SECUENCIAS..... | 241 |
| COMO ORGANIZAR LAS COMIDAS..... | 241 |
| RECONOCIENDO NUTRIENTES..... | 244 |
| El manejo visual..... | 247 |
| LA FISIOLOGÍA PERSONAL..... | 247 |
| El perfil oxidativo..... | 248 |
| VARIACIÓN Y ROTACIÓN..... | 253 |
| LAS COMPATIBILIDADES..... | 256 |
| El ejemplo del almidón..... | 257 |
| EL CICLO DIARIO..... | 259 |
| ALGO DE CADA GRUPO..... | 260 |
| EVITAR INGESTAS CONGESTIVAS..... | 260 |
| DEMORAR EL DESAYUNO..... | 262 |
| COMIDA FUERTE AL MEDIODÍA..... | 263 |
| LOS COLORES EN LA JORNADA..... | 263 |
| LÍQUIDOS Y FRUTAS ANTES DE COMER..... | 264 |
| EL CICLO SEMANAL..... | 265 |
| EL REPOSO DIGESTIVO..... | 265 |
| LA SEMANA LABORAL..... | 268 |
| LAS EXCEPCIONES..... | 269 |
| ¿CON ESTO BASTA?..... | 271 |
| BUENA MASTICACIÓN..... | 271 |
| REVERENCIAR LO QUE NOS NUTRE..... | 272 |
| COMER EN BUEN AMBIENTE..... | 272 |
| NO COMER CANSADOS Y SIN HAMBRE..... | 273 |
| REPOSO POSTPRANDIAL..... | 273 |
| INCREMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA..... | 274 |
| MENOS EXCITANTES Y MÁS REPOSO..... | 274 |
| TENERNOS PACIENCIA..... | 275 |
| EVITAR LA REPRESIÓN DE SÍNTOMAS..... | 275 |
| TENER EN CUENTA LAS 5 P..... | 276 |
| CAPITULO 6 : LA DESPENSA VIVA..... | 277 |
| FLEXIBILIDAD ELECTIVA..... | 280 |
| GRUPOS ESENCIALES..... | 281 |



Nutrición Vitalizante

| | |
|---|------------|
| FRUTAS | 281 |
| Consumo de Frutas | 283 |
| HORTALIZAS | 285 |
| Consumo de Hortalizas | 289 |
| SEMILLAS..... | 290 |
| Consumo de Semillas..... | 294 |
| GRUPOS COMPLEMENTARIOS | 301 |
| PROTEÍNAS | 301 |
| Consumo de Proteínas | 303 |
| ACEITES | 305 |
| Consumo de Aceites | 306 |
| ALGAS | 307 |
| Consumo de Algas..... | 309 |
| CONDIMENTOS..... | 310 |
| Consumo de Condimentos..... | 312 |
| ENDULZANTES..... | 313 |
| BEBIDAS | 316 |
| SUPLEMENTOS | 319 |
| CAPITULO 7 : LAS TECNICAS BASICAS..... | 325 |
| ¿POR QUÉ ELABORAR?..... | 327 |
| ¿POR QUÉ CONDIMENTAR? | 329 |
| ¿POR QUÉ LICUAR?..... | 330 |
| JUGO DE CLOROFILA | 332 |
| BATIDOS SACIANTES | 333 |
| SOPAS PLATO UNICO | 334 |
| LECHES DE SEMILLAS | 335 |
| Leche de alpiste..... | 340 |
| Leches desparasitantes..... | 342 |
| CREMAS Y MANTECAS | 343 |
| QUESOS RAPIDOS | 344 |
| HELADOS | 344 |
| SALSAS Y ADEREZOS | 345 |
| QUESO RALLADO DE SEMILLAS | 347 |
| MERMELADAS..... | 347 |
| BARRITAS Y TURRONES | 348 |
| ¿POR QUÉ GERMINAR?..... | 348 |
| CÓMO ELEGIR LAS SEMILLAS | 352 |
| CÓMO ACTIVAR LAS SEMILLAS | 354 |
| CÓMO BROTAR LAS SEMILLAS | 356 |
| CÓMO CULTIVAR PASTO DE BROTES | 359 |
| ¿POR QUÉ FERMENTAR?..... | 362 |
| PRE Y PROBIOTICOS..... | 364 |
| FERMENTACIONES EN MEDIO LÍQUIDO..... | 366 |



Nutrición Vitalizante

| | |
|---|------------|
| Kéfir de agua | 366 |
| Agua enzimática..... | 375 |
| Champagne rosado | 377 |
| Tepache..... | 377 |
| Vinagre | 378 |
| Conservas fermentadas | 379 |
| FERMENTACIONES EN MEDIO SÓLIDO | 381 |
| Chucrut..... | 382 |
| Kimchi..... | 384 |
| Kéfirkraut | 386 |
| Yogur de semillas..... | 388 |
| Queso de semillas | 388 |
| ¿POR QUÉ DESHIDRATAR? | 389 |
| FRUTAS Y HORTALIZAS..... | 392 |
| SNACKS Y GRANOLAS | 392 |
| PAN GERMINADO..... | 393 |
| El pan esenio..... | 393 |
| GALLETAS CROCANTES | 396 |
| PANQUEQUES FLEXIBLES | 398 |
| HAMBURGUESAS..... | 399 |
| CAPITULO 8 : RECETARIO FISIOLÓGICO | 401 |
| MENU ESTIVAL PARA 10 DIAS | 403 |
| MENU INVERNAL PARA 10 DIAS..... | 420 |
| APENDICE DE RECETAS BASE | 438 |
| BIBLIOGRAFIA CONSULTADA..... | 477 |



Nutrición Vitalizante

CAPITULO 1

ALIMENTO FISIOLÓGICO



¿PARA QUÉ COMEMOS?

La pregunta tiene muchas respuestas. Pareciera obvio que para aportar nutrientes al cuerpo. Sin embargo hay gente (y cada vez son más), que con una preparación adecuada, **pueden vivir sin ingerir alimentos físicos**¹. Esto no es algo nuevo, pues los antiguos yoguis hindúes ya conocían esto de vivir del **prana**², solo practicando técnicas de respiración (pranayama). Actualmente se están difundiendo los movimientos **respiratorios**³ y también técnicas para nutrirse mediante la captación de **fotones del sol**⁴, desarrollando celularmente la misma capacidad que tienen los vegetales para **captar energía lumínica** (fotosíntesis).

Más allá de conceptos y prácticas que exigen cierto nivel de preparación y pueden parecer extremos o radicales, esto nos demuestra que es posible vivir sin nutrientes de estructura física y que en realidad el alimento cumple una **función energética y vibracional**. Como veremos, las células funcionan e intercambian información, resonando en una oscilación electromagnética perfectamente medible.

Por tanto, la función del alimento es **vitalizar** y garantizar dicho **metabolismo energético**, basado en fenómenos de transmutación biológica, sintonización y resonancia entre órganos y alimento. En definitiva el cuerpo humano (saludable) **resuena en una determinada frecuencia**, con su longitud de onda asociada (entre 6.200 y 7.000 Å). Veremos que las mediciones

¹ Ver informe "Parte del aire" de Revista Viva de Clarín, del 11.1.09 y su reproducción en www.nestorpalmetti.com

² Prana es una palabra en sánscrito que hace referencia a "lo vital", la fuerza de las cosas vivas y la energía vital en el proceso natural del universo. A través de técnicas de respiración (pranayama) es posible controlar los flujos de prana o energía vital de nuestro organismo.

³ Ver www.jasmuheen.com o www.nestorpalmetti.com

⁴ Ver www.nestorpalmetti.com



Nutrición Vitalizante

vibracionales del alimento permiten verificar que hay sustancias nutricias que resuenan **por encima** o **por debajo** de esta banda del espectro. Al ingerir alimentos de **igual o superior** longitud de onda, el cuerpo no tiene dificultades en metabolizarlo y generar los fenómenos de intercambio, **beneficiándose del aporte elevado**. Cuando ingerimos alimentos de **inferior** longitud de onda, el organismo se ve **perjudicado**, pues **debe adecuar dicha oscilación**, a fin de establecer el adecuado intercambio metabólico.

Si este último tipo de alimentos se hace **abundante y cotidiano**, a largo andar el cuerpo **se agota, baja su nivel vibracional**, se **desvitaliza** y comienza a **resonar en niveles inferiores de longitud de onda**, que son justamente los que emite **una persona enferma** (4.800 Å en el caso de pacientes con cáncer) y en los cuales **se desarrollan virus y parásitos** (necesitan que el huésped resuene bajo los 6.000 Å). De allí la importancia de nutrirse **prevalentemente de alimentos superiores**, como frutas, hortalizas y semillas activadas, que, como veremos, resuenan por encima de los 8.000 Å y por tanto **vitalizan** al organismo, evitando el ámbito para el desarrollo del **desorden energético**, que luego se traduce en enfermedad, envejecimiento prematuro y muerte.

Al comer una hoja de rúcula lo que hacemos es recibir la **energía lumínica** que el vegetal captó y convirtió en **energía química** (clorofila). Al exponer dicha hoja al fuego (podemos imaginar al calor como partículas de alta velocidad, impactando sobre la hoja), **alteramos ese patrón ordenado** y obligamos al cuerpo a elevar dicha oscilación, para poder resonar y metabolizar adecuadamente. Por ello la importancia de **destruir y alterar lo menos posible** nuestro alimento cotidiano, concentrándonos, por el contrario, en procesos que lo **vivifiquen y eleven** vibratoriamente.

Comer "vivo" es la forma más eficiente de revertir y evitar situaciones de desorden y enfermedad. Más allá de los beneficios en salud y rejuvenecimiento, esta propuesta generará



Nutrición Vitalizante

otros efectos positivos a nivel de **pensamientos y actitudes**. Como dijera un conocido maestro espiritual: "Según sea tu **alimento**, así será tu **mente**; según sea tu **mente**, así será tu **pensamiento**; según sea tu **pensamiento**, así será tu **actitud**".

NORMAL NO SIGNIFICA FISIOLÓGICO

La exposición de los alimentos al calor resultó esencial para la supervivencia humana, al poderse **convertir alimentos indigeribles o tóxicos en asimilables** y también poder **conservarlos en el tiempo**. Esto permitió **subsistir en épocas de carencias** alimentarias, evitando las hambrunas y posibilitando el predominio de los grupos con mejor dominio del avance tecnológico.

Esta previsibilidad de la disponibilidad alimentaria hizo que decididamente la cocción se fuera **incorporando a los hábitos culturales** de las sociedades preeminentes, aún frente a la abundancia del recurso nutricional. Luego comprendimos que los procesos de cocción generan **compuestos adictivos**, tal como veremos luego, con lo cual se advierte mejor el porqué de estas fuertes transformaciones culturales. Y esto también explica porqué nos parece "**normal**" la relación con la cocción, pese a sus perjuicios fisiológicos.

Sin embargo, la limitada disponibilidad energética y tecnológica (¿o el acceso a ciertos conocimientos sutiles que preservaban la vitalidad del alimento?) sirvió para aguzar el ingenio también en el pasado. Muchas culturas longevas desarrollaron, en distintas latitudes, métodos que **no utilizaban el fuego** para realizar estas transformaciones y procesos. No olvidemos que el ser humano es el **único animal que cocina su alimento**.

Un ejemplo ilustrativo: los **soldados romanos**, en sus largas marchas por el imperio, llevaban bolsitas de semillas bajo los cinturones de cuero, que por efecto de la **temperatura** y la **humedad corporal, germinaban**; de ese modo obtenían **sin**



trabajo y en medio del camino reservas energéticas de fácil digestión. Otro ejemplo: **el pan de los esenios**, consistente en semillas **germinadas**, machacadas y **deshidratadas** en piedras al sol.

En el actual estado de cosas, y con la cantidad de problemas que genera el moderno estilo alimentario, cobra importancia el hecho de **investigar e informarnos** al respecto. Porque por un lado tenemos abundancia de recursos alimentarios y **posibilidades de optar** por los más convenientes y fisiológicos. Por otra parte tenemos un grave **problema ambiental**, en gran medida generado por la escasa sustentabilidad de nuestras elecciones alimentarias¹. Y finalmente nos vemos abrumados por **problemas de salud** generados por el errado estilo nutricional². Como se aprecia, con elecciones inteligentes podríamos **resolver todo de una sola vez**.

El ejemplo enzimático

Tal como veremos, la cuestión de las **valiosas y delicadas enzimas** es un ejemplo de **desinformación** a nivel nutricional, que conviene tener presente, dada la importancia trascendental del tema. Estas sustancias, **altamente sensibles a los procesos de cocción**, son responsables de las reacciones bioquímicas que nos permiten **metabolizar los alimentos** ingeridos, **depurar los desechos** tóxicos y permitir la **correcta función celular**.

La falta de enzimas en una comida, es comparable a la **ausencia de chispa en un motor a explosión**; de poco vale el mejor motor y el mejor combustible, en ausencia del **destello que detona la mezcla**. Por ello la Naturaleza dota a todos los organismos biológicos de la necesaria carga enzimática para llevar adelante sus procesos celulares. Al ingerir alimentos "vivos", como las frutas, no sólo estamos **incorporando** las enzimas necesarias para su degradación, sino que estamos aportando enzimas a las

¹ Ver en "Nutrición Depurativa" el apartado "El problema alimentario".

² Ver los tres primeros capítulos de "Nutrición Depurativa".



Nutrición Vitalizante

reservas del cuerpo. Es como **hacer un depósito** en nuestra caja de ahorros.

Por cierto que el cuerpo, como todo organismo vivo, produce sus propias enzimas, pero el objetivo de las llamadas **enzimas metabólicas** es posibilitar gran cantidad de procesos orgánicos que dependen de su presencia (depuración, regeneración, reparación). Al consumir alimentos que han perdido sus enzimas por el proceso de cocción, estamos obligando a que el cuerpo **"distraiga"** sus reservas enzimáticas para destinarlas a la digestión. Es como **hacer una extracción** de nuestra caja de ahorros.

Cada uno podrá hacer los cálculos de cuanto **"enriquece"** o **"empobrece"** diariamente su **caja de ahorros enzimática**. El saldo, **"positivo"** o **"negativo"** es el **infallible testigo** de cómo se encuentra **nuestra salud**. Aprovechar al máximo el aporte enzimático del alimento, hace que **ahorremos** reservas, **recuperemos** la salud y **vivamos mejor**. Así de sencillo.

Al prescindir de la cocción, no solo estaremos **evitando la destrucción** enzimática, vitamínica y antioxidante. Pero además podremos **incrementar el aporte** de enzimas y vitaminas al organismo, mediante ciertos procesos naturales (activación, germinación, fermentación) que las antiguas culturas desarrollaron para **aumentar** el valor vitalizante de sus alimentos.

Obviamente que al tratarse de **procesos "vivos"**, no podemos esperarlos de los alimentos industrializados, dado el obligado uso de conservantes (justamente, inhibidores enzimáticos) por las exigencias de transporte y almacenamiento. Son procesos para realizar **en casa**, simples y a su vez creativos, que incluso estimulan e involucran a los demás componentes del **grupo familiar**, para que sean copartícipes de algo tan **superador y terapéutico**.

La aparición de **nuevos movimientos** en distintos lugares del



Nutrición Vitalizante

mundo (alimento vivo, comida cruda, nutrición vitalizante, comida para la consciencia, respiratorios, observadores del sol), demuestra que estamos transitando un **sendero evolutivo**. Esta senda nos lleva hacia nuevas formas de **comprender y respetar nuestras necesidades corporales**, en forma simple, fisiológica, acorde con nuestro diseño biológico y el medio ambiente.

Todos estos movimientos se basan en aprovechar del modo más eficiente los nutrientes vitales presentes en los alimentos, **reduciendo la generación de toxemia** y generando las condiciones para la necesaria **expansión de la consciencia**. No está nada mal **formar parte de esta avanzada**; es algo sencillo, estimulante, sanador y gratificante. Solo basta ir reemplazando improvisación y "piloto automático", por **planificación, consciencia y sensibilidad**.

LA FISIOLÓGÍA HUMANA

El primer paso es tratar de entender para qué alimento ha sido diseñado originalmente nuestro organismo. Siguiendo con el gráfico ejemplo del automóvil, cuando adquirimos un vehículo, **recibimos las indicaciones del combustible para el cual ha sido diseñado y construido el motor**. A nadie se le ocurriría colocar kerosén en un motor diesel, o nafta de bajo octanaje en un motor de alta prestación, ya que el motor comenzaría a fallar y se carbonizaría.

Pero frecuentemente, por falta del "manual de instrucciones", hacemos eso con nuestro cuerpo... y con un agravante. Si usamos el vehículo con combustible inadecuado, nos damos cuenta rápidamente: hacemos limpiar el motor, cambiamos el combustible y entonces todo vuelve a la normalidad. En cambio con el cuerpo **no relacionamos las fallas con el combustible incorrecto**, y seguimos adelante...

Podemos afirmar que un **alimento fisiológico** es aquel que **nutre, vitaliza y depura, sin generar ensuciamiento**. Jean



Nutrición Vitalizante

Seignalet¹ lo definía como aquel alimento **adaptado a nuestro sistema digestivo originario**. En este sentido se hace necesario comprender a que diseño obedece nuestra fisiología metabólica.

En la Naturaleza terrestre existen animales con diferente estructura alimentaria: carnívoros (felinos), herbívoros (vacas), frugívoros (chimpancés), omnívoros (cerdos)... En cada caso, **los organismos están naturalmente adaptados para el procesamiento de su alimento básico y natural**. Estructura dentaria, tipo de estómago, longitud intestinal, fluidos digestivos, enzimas... todo obedece a un perfecto **diseño evolutivo**.

SOMOS MONOS ADAPTADOS

Respecto a los animales antes mencionados, los modernos estudios de secuencia genómica han confirmado una **relación tan estrecha entre chimpancés y humanos**, que los investigadores piden que se reclasifique al chimpancé como parte de la familia del humano, en el género homo². **Apenas el 1% de los genes nos diferencian del mono**.

Ahora bien, los monos poseen una incuestionable naturaleza frugívora. La dieta fisiológica de los chimpancés se basa en **frutas, hojas, semillas, raíces, tubérculos, insectos..., todo crudo**. Para estos alimentos están diseñados su sistema digestivo, sus secreciones gástricas, sus enzimas, sus mucinas intestinales...

Investigaciones sobre glándulas del tubo digestivo (Sappey) e intestinos (Metchnikoff) confirman la similitud fisiológica entre nuestro organismo y el de los "hermanos" chimpancés. Por ello resulta obvia **nuestra naturaleza frugívora**.

¹ *Catedrático francés, autor del concepto de Ensuciamiento corporal. Ver artículos y entrevistas en www.nestorpalmetti.com*

² *Investigadores del Instituto de Tecnología de Georgia, en Atlanta (EEUU), compararon el ADN de seres humanos y chimpancés, demostrando que compartimos genomas extremadamente similares. Solo el 1% de nuestros genes nos diferencian. BBC Ciencia, 24/1/06.*



Nutrición Vitalizante

Es obvio que fisiológicamente **no somos omnívoros o carnívoros**. Estos animales están dotados de fluidos digestivos especiales (saliva ácida, secreciones gástricas 10 veces más abundantes, más enzimas hepáticas detoxificantes) e intestinos cortos (3 veces el tronco) para desprenderse velozmente de los desechos tóxicos que genera su alimento natural y fisiológico (la carne), rápidamente putrescible. Tienen un aparato mandibular capaz de moler huesos: el carbonato de calcio y el magnesio allí presente, les permite neutralizar la acidez de la carne y sus residuos tóxicos.

Los humanos **no tenemos colmillos ni garras**, por lo cual somos incapaces de cazar grandes presas sin el auxilio de armas. Es por ello que los animales "proveedores" de carne no temen a un humano desarmado, al no considerarnos naturales predadores. No somos veloces sino más bien ágiles, no tenemos vista y olfato desarrollados, y naturalmente **nos impresiona la sangre**.

Tampoco podemos considerarnos herbívoros, ya que el exclusivo consumo de hojas requiere un aparato digestivo especializado en el procesamiento vegetal (cuba de fermentación, estómago con cuatro cavidades, capacidad de rumear, 40 hs de tránsito intestinal, etc). Dicha estructura la poseen animales como **la vaca**, pero no los humanos.

Ni siquiera podemos calificarnos como granívoros. Los animales naturalmente adaptados al consumo de granos, tienen toda una fisiología desarrollada en función a este grupo de semillas con alto contenido de almidón: los cereales. **Las aves**, a diferencia de los humanos, tienen gran estructura digestiva (buche y dos estómagos), poseen un sistema cardiopulmonar adecuado al metabolismo del almidón y disipan rápidamente la abundante energía liberada a través del esfuerzo físico (vuelo).

En cambio, los humanos **poseemos características propias de animales frugívoros**: manos para recoger frutos, mandíbulas débiles, caninos poco desarrollados, incisivos para morder frutos, molares para moler semillas, saliva alcalina para desdoblar



Nutrición Vitalizante

CUADRO



Nutrición Vitalizante

almidones, estómago débil y poco ácido, ausencia de enzimas para neutralizar sustancias provenientes de la descomposición de animales muertos (cadaverina, putrescina) y sangre ligeramente alcalina.

A nivel intestinal, nuestro diseño biológico prevé un **intestino grueso de gran capacidad**, que recoge los desechos de difícil digestión (celulosa, lignina) para su aprovechamiento final en un ambiente naturalmente **ácido**. Justamente los desechos de frutos y semillas, que estimulan el movimiento peristáltico del bolo alimentario, generan **ácidos** (carbónico, láctico, acético).

En cambio, la carne no tiene fibra (el intestino de los carnívoros no requiere estímulo peristáltico por parte del bolo) y no deja residuos indigeribles: su transformación microbiana genera compuestos **alcalinos** (amoníaco y otras bases). Las deposiciones de los carnívoros son **escasas y malolientes**, mientras que los frugívoros tienen evacuaciones **abundantes e inodoras**.

ADAPTACIÓN NO ES NORMALIDAD

A causa de cambios ambientales y **por cuestiones de supervivencia**, el hombre en su evolución **tuvo que recurrir** a alimentos que **se apartaban de su fisiología digestiva**. Debió apelar a **la carne y la cocción de los alimentos**. Incluso su desarrollo cerebral pudo tener que ver con el forzado acceso a ciertas **grasas animales** (pescados, sobre todo).

Más tarde debió **echar mano a secreciones lácteas de mamíferos y cereales**, buscando paliar **hambrunas y carencias** generadas por su otrora escaso dominio tecnológico en la producción y conservación de reservas alimentarias. En función a ello desarrolló destreza para generar estos alimentos y **adaptarse lo mejor posible** a su aprovechamiento nutricional.

Sin embargo, veremos que estas últimas experiencias son **tan recientes en términos evolutivos**, que no ha habido tiempo



Nutrición Vitalizante

para generar los adecuados cambios en nuestra fisiología corporal. Por tanto no podemos hablar de **normalidad fisiológica**. Es como considerar "normal" al canibalismo, porque ciertos grupos pudieron sobrevivir gracias al consumo de sus pares.

También advertiremos que el **trasfondo adictivo** permite entender por qué la incorporación al acervo cultural humano de alimentos **no fisiológicos** que en su momento sirvieron a la **supervivencia evolutiva**. A pesar que **carnes, lácteos, cereales y azúcares no aportan nutrientes esenciales** que no podamos obtener mediante elementos fisiológicos (frutas, hortalizas, semillas), dichos **alimentos de subsistencia** fueron añadiéndose a los distintos bagajes culturales. Y con ellos, **sus consecuencias**, siempre proporcionales a su incidencia dietaria.

El ser humano está inmerso en un **constante proceso evolutivo y de aprendizaje**. Simplificar, pensando que antes todo era mejor, es poco sensato. Es cierto que en el pasado no había tantos problemas tecnológicos y el hombre tenía acceso a alimentos más puros y naturales. Pero también había **carencias, excesos, adicciones y desconocimiento**. Siempre hubo y hay espacio para el **aprendizaje** y el **perfeccionamiento**.

Las antiguas escuelas griegas, egipcias, chinas e hindúes, y luego la vieja escuela naturista, tuvieron que desarrollar conceptos para abordar los **frecuentes problemas de salud. Enfermedades y pandemias no son exclusividad de nuestro modernismo**. La longevidad y la buena calidad de vida no era moneda corriente y se limitaba a pocas personas, a ciertas culturas y a determinados estratos sociales.

La historia recoge, tanto testimonios de pueblos con baja expectativa de vida (el imperio romano, por ejemplo), como de etnias que superaban regularmente la centuria en óptimo estado. Generalmente **la bonanza económica nunca iba de la mano con la salud y la longevidad**. Y hoy estamos experimentando como especie algo sin precedentes y con terribles consecuencias: **la moderna y "práctica" alimentación industrializada**.



UNA EXPERIENCIA INEDITA Y FUGAZ

Somos las primeras generaciones que nos vemos enfrentadas a una **experiencia inédita y fugaz** en el proceso evolutivo del ser humano.

Por tanto, estamos obligados a comprender en profundidad lo que nos está ocurriendo globalmente, a fin de de bucear en **nuevos abordajes que nos brinden soluciones coherentes, efectivas y evolutivas.**

Estimativamente, hace unos **5 millones de años**¹ aparecen los homínidos sobre la faz del planeta y allí se inicia un largo camino evolutivo que nos conduce hasta nuestros días. En semejante proceso, ¿qué puede ser considerado lejano o fugaz? **¿Qué es antiguo o moderno?**

Por cierto, resulta difícil visualizar y concebir un período de tiempo tan extenso. Tal vez pueda ayudarnos el hecho de relacionar el proceso evolutivo humano con **un año calendario de 12 meses**, o sea los 365 días que manejamos cotidianamente.

El consumo de la carne, como mecanismo de supervivencia frente a carencias y carestías, es un hábito datado hace unos **2 millones de años**. Y no es que el hombre comenzó con “asados a la parrilla”, pues no dominaba el fuego. En los inicios se limitaba a pequeñas presas y a las “sobras” que dejaban los animales cazadores. Es decir que consumía **carne cruda y generalmente descompuesta**, al mejor estilo de los animales carroñeros.

El uso del fuego y la cocción de los alimentos, es un hecho que apareció hace unos **300.000 años** y modificó sustancialmente las posibilidades de supervivencia del hombre, permitiéndole acceder a otras fuentes alimentarias con las cuales nutrirse.

¹ Aparición del *Ardipithecus ramidus*, homínido que habitaba los actuales territorios de Kenia, Etiopía y Nigeria - R.F.Kay, *Diet of early Miocene hominoids*, *Nature* 1977.



Nutrición Vitalizante

Otro fenómeno trascendente fue la aparición de **la agricultura**, que permitió estabilizar la disponibilidad y los ciclos de los alimentos. Contemporáneamente se generó **la actividad pastoril y ganadera**, otra importante modificación cultural y de hábitos alimentarios. Ambas actividades tienen unos **8.000 años** de antigüedad.

En una cultura “azucardependiente” como la nuestra, es importante poner en evidencia que si bien hay registros¹ del primer arribo de caña de azúcar a Europa hacia **fines del primer milenio** (Venecia, año 996), recién a final del Medioevo (fines del siglo XV) se introdujo el hábito de endulzar alimentos en el resto del continente, desarrollándose el comercio del azúcar solo a partir de plantaciones caribeñas del siglo XVII.

Por su parte, hace apenas **80 años** apareció con gran furor **la industrialización de los alimentos**, lo cual implicó otro violento cambio de formas y culturas nutricionales. El impacto del alimento industrializado provocó cambios radicales en la disponibilidad y el almacenamiento, lo cual **modificó y globalizó las diferentes culturas alimentarias**.

Estos grandes hitos se vuelcan en el siguiente cuadro, relacionando dichos sucesos, con el **año calendario** que sugerimos como marco de referencia. Supongamos que es el 1º de enero de este hipotético año calendario referencial, cuando aparecen sobre la tierra los homínidos, que se alimentaban de frutos, raíces y semillas. En esta escala, vemos que el **consumo cárnico** (en crudo) asoma el 10 de agosto. Por su parte la **cocción** de los alimentos recién “aparece” el 9 de diciembre, **a 22 días de concluir el período patrón**. ¿Y la **agricultura**? El 31 de diciembre, a las 10 de la mañana, apenas **a 14 horas de finalizar el año**. ¿Y la **industrialización**? Sólo **8 minutos antes que “suenen los pitos de fin de año”**.

Dicho de otro modo, todos **los grandes eventos que**

¹ Ver libro “El año 1000” de Lacey y Danziger, Ediciones B 1999.



modificaron nuestra relación con el alimento aparecen en la última semana de todo un año de evolución. Teniendo en cuenta que **nuestro ADN no ha cambiado** sustancialmente en todo este lapso evolutivo, es bastante claro entender que, **como especie, estamos frente a una experiencia inédita y fugaz.** Se estima que las mutaciones como fenómenos positivos de adaptación evolutiva, requieren unos **100.000 años**¹.

| HECHO OBJETIVO | AÑOS REALES | RELACION CON UN AÑO CALENDARIO DE 365 DÍAS |
|-------------------|-------------|--|
| Homínidos | 5.000.000 | 1º de enero |
| Carne cruda | 2.000.000 | 10 de agosto |
| Cocción | 300.000 | 9 de diciembre |
| Agricultura | 8.000 | 31 de diciembre - 10 hs |
| Azúcar | 1.000 | 31 de diciembre - 22h 15m |
| Industrialización | 80 | 31 de diciembre - 23h 52m |
| Hoy | 0 | 31 de diciembre - 24 hs |

Y si los miles de años de convivencia con cárnicos, lácteos y cocidos son relativamente "recientes", ¿qué podemos decir de **las brutales transformaciones agrícolas e industriales del último siglo?** Las violentas mutaciones en los cultivos y en los procesos de elaboración a gran escala, han generado cambios tan drásticos, que **nuestras enzimas y mucinas digestivas todavía no han logrado adaptarse a los cambios.**

Un ejemplo de este tipo de cambios en el reino animal lo tenemos con **los alimentos balanceados**, que tantas enfermedades generan en la crianza industrializada y en las mascotas domésticas. Es más, el caso de las "vacas locas" es una clara demostración de las consecuencias generadas **por alimentar a un herbívoro con proteína animal.**

¹ K.Milton - *Nutritional characteristics of wild primate foods: do the diet of our closets living relatives have lessons for us?* Nutrition 1999.



Nutrición Vitalizante

¿Qué significa esto? Que **todo alimento apartado de nuestro diseño fisiológico, representa un problema extra para nuestro sistema digestivo y depurativo**. Esto no quiere decir que “no podamos consumirlos”; solo indica que estarán demandando al organismo una exigencia extraordinaria y no prevista. Y esta continua exposición llevará inexorablemente al desorden y la enfermedad.

Por una cuestión lógica, el problema se magnifica cuando **nuestra alimentación se basa por completo en alimentos “no fisiológicos”**. Y es algo muy frecuente hoy día. Es más, hay gente que posee tal desorden en su estructura digestiva, que rechazan o sienten **aversión por frutas y verduras**, a las cuales no logran digerir correctamente!!!

El ejemplo de la América precolombina

*El polifacético **Arturo Capdevila** (poeta, dramaturgo, narrador, ensayista, abogado, juez, profesor de filosofía y sociología, historiador), además de sobresalir en tan exigentes y variados ámbitos, dejó un legado increíblemente válido y preclaro, en un espacio del conocimiento del cual no era originario, pero al que enriqueció con su talento.*

*Elogiado y reconocido por su intensa actividad literaria, irónicamente **el trabajo científico de Arturo Capdevila ha sido inversamente resistido e ignorado**. Tal vez por la ausencia de pergaminos formales en el campo de la salud y la nutrición. Tal vez porque estaba demasiado adelantado a su época. Tal vez porque sus enunciados desafiaban al saber establecido y los dogmas imperantes. Tal vez porque aceptar sus fundamentadas verdades lesionaba demasiados intereses y obligaba a cambios profundos. Tal vez por la suma de todos estos factores. Seguramente hoy los cerebros están más abiertos y los tiempos maduros para valorar su evolucionado mensaje.*

*Si bien al término “prandiología” lo acuñó el Dr. Jacinto Moreno, fue sin dudas Arturo Capdevila quien lo fundamentó y difundió como propio, con particular ahínco. Originado del vocablo latino “prandium” (comida importante del día), el concepto de “**prandiología**” está relacionado al efecto dieto-patogénico del alimento. Capdevila lo relaciona adecuadamente con el aforismo “**cada uno ingiere la enfermedad que***



Nutrición Vitalizante

padece, no dejando lugar a dudas de que la salud o la enfermedad del ser vivo (hombre, animal, planta) es un efecto de su nutrición, coincidiendo con el hipocrático "que el alimento sea tu medicina".

Como historiador y sociólogo, su riguroso análisis de la América precolombina y de aquello que ocurrió luego de la conquista, cobra un gran valor, convirtiéndose en una evidencia incontrastable¹. Antes de la conquista, **los indígenas americanos eran saludables y longevos**. Sorprendidos, los españoles comenzaron a buscar la misteriosa "fuente de la eterna juventud" que justificara **tamaño población centenaria**. En las distintas latitudes, había un común denominador en la dieta de los pueblos originarios: frutas, verduras, raíces, semillas, pescados y algún que otro pequeño animal salvaje. Bebían leches vegetales obtenidas a partir de yuca, mandioca, maíz o cocos. Consumían un pan de mandioca que cautivó a los españoles, pues lo hallaron más rico y digerible que el pan de trigo que traían del Viejo Mundo. **No existían los corrales de cría, ni los cuadrúpedos proveedores de carne o leche**. Búfalos o cebúes formaban parte de la fauna salvaje y los pobladores indígenas no hacían uso de ellos en su alimentación.

Pero con el segundo viaje de Colón llegaron "**vacas, caballos, ovejas, cabras, porcinos y asnos**". Animales habituados a la parquedad de la vegetación hispana, encontraron aquí exuberancia de pasturas y alimentos, lo cual estimuló su rápida reproducción. Valga el dato anecdótico que aporta la obra de Capdevila, refiriendo que "una sola vaca dio lugar a 800 reses en apenas dos décadas de espontánea multiplicación". O aquella referencia que sitúa el inicio de la proficua ganadería argentina, a partir de 7 vacas y un toro que ingresan al país en 1540, procedentes de Andalucía.

Y con los cuadrúpedos de interés pecuario, los españoles trajeron los conceptos del **corral** y del **ordeño**, que implantaron rápidamente junto a otros elementos culturizantes de dudosa significación, como **el trigo, la lechería**, la codicia y la avidez por los metales preciosos. A través del cautivante capítulo "Testimonio zoológico de América", Capdevila demuestra la relación indisoluble entre el shock provocado en los indígenas por los **violentos cambios alimentarios** introducidos y las primeras **epidemias virales** americanas (Santo Domingo en 1518 y Méjico en 1527).

¹ Ver libro "Prandiología Patológica" de Editorial Buena Vista (Córdoba).



Nutrición Vitalizante

En el imaginario colectivo, quedó aquello que las epidemias habían sido rápidamente contagiadas por los conquistadores, frente a una inexistente inmunidad por parte de los nativos. Si así hubiese sido, **no habrían pasado tantos años hasta llegar a la pandemia**. Y otro dato valioso que aporta el autor: los chamanes nativos, diestros en cuidar la salud de su pueblo y en resolver sus problemas (fracturas, heridas, infecciones intestinales), **no sabían cómo abordar los problemas de vías respiratorias** (clásico efecto del consumo lácteo y caldo de cultivo de las afecciones virales) pues era un problema inexistente para ellos. Hasta que llegaron las vacas y las cabras y los ordeños y los cambios alimentarios.

También Capdevilla explica y relaciona la cuestión de la **fiebre amarilla**, aparecida por primera vez en el puerto de Cádiz en 1700, exonerando al mosquito como responsable y reubicando prandiológicamente las cargas sobre el chocolate, que rápidamente se difundió a través de los puertos europeos, al igual que la también llamada "peste portuaria". Irónicamente los nativos americanos disfrutaban de su bebida energética (cacao, agua y vainilla) sin acusar malestar alguno. Pero los europeos decidieron "mejorar" el producto, **combinándolo con leche y azúcar**, haciéndose ávidos consumidores y padecedores del consiguiente colapso hepatobiliar, al que llamaron "peste negra".

Y así continúa Don Arturo enhebrando esta apasionante relación de hechos, que explica de modo renovador y holístico, **el verdadero origen causal de enfermedades humanas y animales** (sífilis, brucelosis, tuberculosis, rabia, cólera), directamente relacionadas a **la cultura del corral y del ordeño**. Y sobre todo con la productiva pero nefasta propagación de la "moderna" estrategia veterinaria (siglo XIX) de **alimentar antinaturalmente los rodeos con derivados lácteos y comida procesada**.

LOS ALIMENTOS NO FISIOLÓGICOS

Sugerimos profundizar este tema en Nutrición Depurativa, donde se lo desarrolla exhaustivamente¹. Aquí solamente pasamos revista a aquellos aspectos problemáticos que **sugerimos cuidar** en el marco de una alimentación viva y fisiológica. El objetivo es orientar al lector en la corrección de sus hábitos, si se pretende acceder a una **nutrición vitalizante y en sintonía con nuestro diseño**

¹ Ver capítulos 1, 3 y 4 del libro y www.nestorpalmetti.com



biológico.

Si bien en el capítulo 6 desarrollaremos los elementos de una Despensa Viva, a modo de guía para la provisión alimentaria de nuestro hogar, seguidamente veremos aquello que decididamente **deberíamos obviar** o al menos **reservar para excepciones sociales y familiares**. Cada uno deberá manejar el límite de estas “transgresiones” en función a sus necesidades, urgencias y objetivos personales.

Obviamente que la **excepcionalidad** no es algo a vivir con sentimiento de “culpa” o “pecado dogmático”. Es parte de la “**cintura**” que debemos desarrollar frente a las inevitables opciones; algo que nos hará **más conscientes y flexibles**. Por cierto que estos deseables atributos caracterizan a una persona evolucionada interiormente.

Pero tampoco debemos caer en las “**trampas mentales**” que nos generan las **adicciones alimentarias**¹ y que muchas veces son **inconscientes**. No podemos engañarnos a nosotros mismos y es elemental que, más rápido pretendemos avanzar en este camino, **más rápido debemos alejarnos** de los alimentos ensuciantes y desvitalizantes.

Por cierto que las clasificaciones son siempre arbitrarias y en nuestros “**alimentos concretos**” muchas veces encontramos combinaciones de estos aspectos, pero conviene ordenar este repaso sobre los **inconvenientes nutricionales** en función a los **tres macronutrientes**: proteínas, azúcares y grasas.

EL PROBLEMA DE LAS PROTEINAS

Para el consumidor, las proteínas son más difíciles de identificar que grasas y azúcares. Normalmente la percepción apunta a la **carne** de origen animal; algo que en teoría libera a los

¹ Ver capítulo 3, apartado “¿Por qué cuesta cambiar”.



vegetarianos del problema. Sin embargo nuestro **elevado consumo proteico** está fuertemente condicionado por la utilización de **lácteos** y últimamente por la irrupción, muchas veces imperceptible, de la **soja** y sus derivados. Veamos cada aspecto en forma resumida.

Cárnicos: calidad y cantidad

A nivel fisiológico, y más allá de sustancias tóxicas presentes en los modernos animales de cría, es importante comprender que la **proteína animal** es, en sí misma, un **factor de ensuciamiento**; el organismo humano no la puede utilizar directamente y su

PROTEINA EN ALIMENTOS (Promedio cada 100g)

| <i>Tipo de alimento</i> | <i>Gramos</i> |
|-------------------------|---------------|
| Frutas frescas | 1 |
| Frutas secas o pasas | 4 |
| Verduras frescas | 1 |
| Tubérculos frescos | 2 |
| Semillas secas | 20 |
| Legumbres secas | 20 |
| Legumbres cocidas | 6 |
| Cereales secos | 10 |
| Cereales cocidos | 2 |
| Panes | 7 |
| Carnes | 20 |
| Quesos | 25 |
| Huevos | 12 |
| Leches | 3 |

desdoblamiento en aminoácidos genera numerosos desechos tóxicos, como el ácido úrico o el amoníaco. Este problema se potencia por el **excesivo volumen ingerido**, principalmente a través de **cárnicos y lácteos**. Como veremos luego, nuestras necesidades de aminoácidos pueden satisfacerse **fácilmente** y con **menor ensuciamiento**, a través de **semillas**. El mito de las grandes necesidades proteicas "cae" rápidamente si observamos lo que hacen nuestros "gemelos" fisiológicos. En estado natural, los chimpancés desarrollan **buena masa muscular** en base a una **dieta frugívora**.

Sin embargo, nuestra **opulenta sociedad de consumo** y la **condición adictiva de la**



proteína¹, han disparado a niveles exagerados la ingesta proteica y por tanto han potenciado el creciente volumen de "ensuciamiento" cotidiano. Pese a que la OMS aconseja, según el criterio ortodoxo, unos 0,6g diarios por kg de peso (36g diarios en una persona de 60kg), el consumo occidental suele estar entre **3 y 4 veces por encima** (100/150g diarios).

Para tener una **idea de lo que ingerimos** al día, podemos auxiliarnos con la tabla simplificada que indica el contenido aproximado de macronutrientes en los principales grupos alimentarios. Allí vemos que **una comida "liviana y normal"** que incluya 100g de pescado, un huevo (50g) y 50g de queso, implican **38g de proteína**. Esto ya **excede** las diarias recomendaciones proteicas de la OMS para una persona de 60 kg de peso. **¿Y lo que se ingiere en el resto de la jornada?**

Hasta hace poco tiempo **se pensaba que el exceso proteico se eliminaba**, pues el organismo no tenía forma de almacenarlo, tal como ocurre con azúcares y grasas. Pero a fines de los 80, un estudio alemán demostró que **hay un depósito corporal de proteínas**². El trabajo mostró que el **colágeno subcutáneo** es la unidad almacenadora de proteínas, como fuente de reserva para períodos de escasez. Esto satura y genera otro almacén patológico, contaminando **sangre, paredes vasculares y espacio intracelular**. Hipertensión, diabetes II, arteriosclerosis, colesterolemia, embolias, infartos... son algunas **consecuencias del exceso proteico**.

Tal vez convenga explicar someramente cómo funciona el mecanismo de **síntesis proteica**. Es nuestro mismo organismo el que "**construye**" sus propias y especializadas **estructuras**

¹ Ver capítulo 3, apartados "Opiáceos alimentarios" y "La cafeína cárnica".

² Los doctores L. T. y A. Wendt, profesores de Fisiología de la Universidad de Frankfurt (Alemania), publicaron varios artículos -uno de ellos titulado *Proteosaurismosis o Enfermedad por almacenamiento proteico-* exponiendo su extensa investigación. Afirmaban que el engrosamiento de la membrana basal se debe en realidad a una acumulación patológica de proteínas debido a la excesiva ingesta en nuestra dieta actual.



Nutrición Vitalizante

proteicas, a partir del ensamble de “**ladrillos**” constitutivos, llamados **aminoácidos**. Obligadamente dichas proteínas **deben sintetizarse internamente** (las proteínas externas sirven únicamente como aporte de ladrillos). Las **proteínas corporales** no solo tienen que ver con la masa muscular y los tejidos, sino con **múltiples y esenciales funciones biológicas** (inmunología, circulación, enzimas...).

Las proteínas humanas se forman en base a una veintena de aminoácidos distintos, de los cuales **8 son esenciales**; este término indica que dichos aminoácidos no pueden sintetizarse internamente y que obligatoriamente deben ser aportados por la dieta. Por tanto nuestra biología es básicamente **demandante de aminoácidos** y sobre todo, **esenciales** y en lo posible, **aminoácidos libres**.

Los alimentos proteicos aportan una **combinación de distintos aminoácidos**, cuya calidad se expresa a través de un índice llamado “**valor biológico**”; dicho índice toma en cuenta el equilibrado aporte de aminoácidos y sobre todo la presencia de aquellos esenciales. En esa escala, **al huevo se le asigna valor 100**, representando el equilibrio óptimo para nuestras necesidades. Pescados y carnes rojas oscilan en un valor 70, algunas legumbres superan el valor 60, mientras que las semillas están alrededor del índice 50.

Pero esta calificación de las proteínas no toma en cuenta dos aspectos importantes: la **combinación** de alimentos y la **eficiencia** de asimilación. El bajo índice individual de frutas y hortalizas, se complementa con la ingesta conjunta. En general, la eventual carencia de algún aminoácido en un grupo, es compensada por la familia complementaria. O sea que al **combinar vegetales**, estamos **potenciando su valor biológico**, superando incluso a las carnes.

Y aquí se puede derribar otra parte del **mito proteico: los vegetales no tienen proteínas**. Vale como ejemplo la humilde **alfalfa**, vegetal que **aporta los 23 aminoácidos conocidos**,



Nutrición Vitalizante

como bien lo demuestra el ganado vacuno, que a través de ellos logra generar toda su estructura cárnica. Si bien no somos herbívoros (no disponemos de cuba fermentativa para procesar la celulosa), podemos aprovechar la alfalfa a través de su **jugo colado**¹ y asimilar así en modo eficiente, gran **cantidad de aminoácidos libres**.

Pero aquí también entra en juego el factor **eficiencia**. Al ingresar las proteínas animales al organismo, dichas estructuras **deben ser desdobladas en aminoácidos libres**, ya que nuestro cuerpo puede usar solamente dichos "ladrillos" constitutivos para construir sus propias estructuras proteicas. Tal proceso genera muchos **desechos tóxicos y acidificantes**, como el conocido ácido úrico presente en sangre y orina, y **básicos**, como la urea o el amoníaco detectables en el colon. Y aquí vuelve a cobrar importancia la **fisiología corporal comparada**². Los animales **carnívoros** están diseñados para convivir con esta química particular, a tal punto que el intestino grueso posee un **ambiente alcalino** adecuado a la presencia de bases. En cambio los **frugívoros** necesitan un **ambiente ácido** para degradar los desechos de frutos y semillas, ineludibles como estimulantes del peristaltismo intestinal (los carnívoros no necesitan tal estímulo).

Por su parte, los **alimentos vegetales** (semillas, frutas, hortalizas) aportan **aminoácidos libres**, que el cuerpo puede convertir fácilmente en proteínas, sin generar toxemia. Conclusión: consumiendo vegetales variados y bien combinados, **evitaremos carencias proteicas** y sobre todo, **ensuciamiento corporal**.

El **exceso proteico**, algo tan habitual en la moderna opulencia occidental, tiene principalmente dos aspectos negativos: **cantidad** y **calidad**. Nunca la proteína animal ha sido tan **abundante** y **fácilmente accesible** como en las últimas décadas. Tal vez por eso, muchos no toman consciencia de la sumatoria de ingestas proteicas a lo largo de la jornada: **carnes, pollos, pescados**,

¹ Ver capítulo 4, apartado "La sangre verde"

² Ver apartado "Somos monos adaptados" y el cuadro comparado.



quesos, fiambres, huevos, leche, crema, ricota, yogur, picadillos, semillas, legumbres... todo suma a la hora del conteo; y no estamos evolutivamente adaptados a **semejante abundancia cotidiana**.

No olvidemos que este **elevado consumo de proteína animal** nos genera un **manejo crítico de varios subproductos del metabolismo putrefactivo**. Nos referimos a la histamina (genera alergias), el amoníaco y el ácido úrico (artritis, reuma), la tiramina (irrita el sistema nervioso, deprime la inmunología, produce taquicardia y angustia), compuestos como los fosfatos, los uratos y los oxalatos (causan osteoporosis y cálculos), o la cadaverina y la putrescina (intoxican y desnutren). Además, el metabolismo putrefactivo **inhibe la síntesis y absorción de nutrientes esenciales** (vitaminas, minerales, ácidos grasos...), al tiempo que **estimula el estreñimiento**.

Tampoco se considera la cantidad de **elementos tóxicos** que se **adicionan** a la proteína animal, como consecuencia de los modernos métodos industriales de procesamiento. A los aportes de la cría estabulada (hormonas sintéticas, metales pesados, antibióticos), se suman los **mejoradores de aspecto, resaltadores de sabor, estabilizantes y conservantes** que se agregan en el procesamiento de los diversos productos industrializados.

Por si no fuese suficiente, a todo ello se suman las **nefastas reacciones** que se generan **durante la cocción de la proteína**. Un aspecto del problema es la **coagulación** de la estructura proteica y sobre todo aquella de **origen animal**. Estas proteínas, originalmente de estructura "cerrada", son ulteriormente coaguladas por el proceso de cocción, lo cual **dificulta aún más el desdoblamiento** corporal¹, imprescindible para que el organismo pueda disponer de los aminoácidos libres, necesarios como bloques constructivos de nuestra propia síntesis proteica.

¹ Ver capítulo 2, apartado "Dificultades digestivas".



Nutrición Vitalizante

Por otra parte, la **temperatura de cocción** da lugar a la formación de **moléculas complejas y artificiales** (las ya vistas beta carbolinas, productos finales de glicación avanzada, moléculas de Maillard...) que nuestras enzimas no pueden degradar. Estos compuestos generan efectos ensuciantes, mutagénicos, neurotóxicos, cancerígenos y... **adictivos**¹; lo cual explica el **elevado consumo** y la **regular demanda**.

Destaquemos que naturalmente la carne animal provoca **efecto adictivo**² y **daños neuropsíquicos**. Como bien explica Desiré Merien³ "*compuestos de la carne animal excitan terminales nerviosos, provocando **euforia** (nivel cervical), **estimulación** (próxima a la embriaguez) y **aceleración de la corriente sanguínea**. Como toda **estimulación excitante**, consume mucha energía y va seguida por una **fase depresiva** (necesaria para la recuperación energética), operando como una **droga disipadora de energía**".*

Otros investigadores⁴ comprobaron que la ingesta regular de carne animal genera la presencia de **compuestos en el cerebro** (putrescina) que actúan como inhibidores de enzimas (glutamato decarboxilasa), lo cual influye sobre el comportamiento y explica **conductas neuróticas, agresivas** y hasta **manifestaciones epilépticas**.

En resumen y simplificando: **la proteína de origen vegetal es más fácil de asimilar, menos ensuciante y para nada adictiva**. Hay muchos otros aspectos que fundamentan su no utilización en la dieta humana (compasión por la vida animal, sustentabilidad planetaria, cuestiones filosóficas y espirituales) que no desarrollamos aquí por una cuestión de contexto, pero que puede ampliarse en numerosos libros⁵ y sitios web¹. Por otra parte,

¹ Ver capítulo 2, apartado "Efectos adictivos".

² Ver capítulo 3, apartado "La cafeína cárnica".

³ Profesor de Dietética y Nutrición de la Facultad de Medicina de París y autor de libros como "Las fuentes de la alimentación humana".

⁴ Caló, De Sarro y Amendola.

⁵ Ver "Veganismo, práctica de justicia e igualdad" de Ana María Aboglio.



las necesidades proteicas son **sencillas de satisfacer** en el marco de una alimentación viva. Y en modo **económico y gustoso**, tal como veremos más adelante.

Lácteos: alergénicos y mucógenos

Cuando el organismo reacciona frente al ingreso de una proteína que considera extraña (**antígeno**), estamos en presencia de una **respuesta inmunológica**. La cotidiana y profusa exposición a los **antígenos alimentarios**, es el principal factor que conduce al **agotamiento del sistema inmune**. Las proteínas de la leche vacuna (junto a las del trigo), son las **más antigénicas** y desgraciadamente las de **consumo más abundante**. Esta alta exigencia inmunológica se ve agravada por la **excesiva permeabilidad intestinal**, condición que facilita el ingreso de **antígenos alimentarios al flujo sanguíneo** y desencadena una serie de **respuestas alérgicas**.

El intestino cumple un rol fundamental para **evitar el paso de un antígeno a la sangre**. Precisamente la primera línea defensiva consiste en la **secreción de anticuerpos** (inmunoglobulina A), generados por el tejido linfático en la mucosa intestinal. Hemos visto que la superficie de absorción intestinal es amplia (unos 600 m²) y también es abundante la diaria ingesta de antígenos alimentarios, por lo cual es **enorme la demanda de anticuerpos** necesarios para neutralizar estos antígenos.

Cuando este mecanismo defensivo **se agota**, y la mucosa es **excesivamente permeable**, las moléculas extrañas atraviesan la mucosa y alcanzan el flujo sanguíneo **sin ser neutralizadas**. Allí se hace necesario el concurso del **hígado** para desactivarlas; pero si el hígado está sobrecargado y no puede neutralizarlas, pasan al **bazo**, donde actúan los linfocitos T supresores. Si la actividad neutralizante del hígado y del bazo se hace insuficiente, entonces las moléculas extrañas pueden depositarse en la **pared de los capilares** y en el **líquido intersticial o extracelular**. Este

¹ Ver www.ivu.org/spanish ó www.el-vegetariano.com.ar



material intentará ser **drenado a través de la orina**, sobrecargando finalmente a los **riñones** y generando el contexto para las habituales **infecciones** a repetición y el **colapso renal**.

El mayor problema de la proteína láctea es su **poder alergénico**; se han detectado hasta **25 antígenos** diferentes en la leche de vaca. Además de la caseína, que analizaremos en detalle, una gran contribución alergénica se genera en el **procesamiento posterior al ordeño**. Cuando la leche es secretada en la ubre de la vaca, estamos en presencia de un **fluido aséptico**. Sin embargo, **a poco de abandonar la teta** y no habiendo sido ingerida por el ternero, se manifiesta en la leche un **prolífico cultivo de virus, bacterias y microorganismos**, lo cual obliga a los conocidos y promocionados tratamientos de **pasterización**.

La temperatura, además de destruir enzimas y otros nutrientes termosensibles, **mata la vida microbiana, pero no la elimina**. Las **bacterias muertas permanecen en el fluido** que luego se industrializa y consumimos. O sea que esta verdadera "**sopa de bichos muertos**" debe ser neutralizada por **nuestro sistema inmune**, que obviamente los detecta como **antígenos**.

La **caseína** es la proteína **más abundante** de la leche vacuna (80%), la **más antigénica** y el 40% de la misma es **indigerible**, favoreciendo la constipación, la dispepsia putrefactiva y la permeabilidad intestinal. Dado que la proteína láctea se digiere muy poco en el intestino, las **grandes cadenas** de caseína no desdobladas, **actúan como pegamento**¹, depositándose en los folículos linfáticos del intestino, entorpeciendo la absorción de nutrientes y generando fatiga crónica e inflamación intestinal.

Por su parte, los **fragmentos más pequeños** logran atravesar las paredes intestinales con la complicidad de la mucosa permeable. Una vez en el **flujo sanguíneo**, estos péptidos generan un **estado congestivo** causante de asma, sinusitis,

¹ Antes de la aparición de los adhesivos sintéticos, la famosa "cola de carpintero" se elaboraba con caseína láctea.



Nutrición Vitalizante

alergias, artritis, diabetes, nefrosis, infecciones, incremento de mucosidad y estructuras densas en el aparato reproductor femenino...

Es interesante señalar que todo esto **no ocurre en la lactancia materna**. Nuestra secreción láctea provee al bebé de un fluido equilibrado, dotado de **los anticuerpos necesarios** (inmunoglobulina A ó IgA) para su correcto procesamiento. Varios científicos afirman que los lácteos vacunos son la **principal causa de alergias alimentarias**¹. Tal es así, que la Asociación Americana de Pediatría **desaconsejó su uso en niños** y recientemente el Jefe de Gastroenterología del Hospital de Niños de La Plata afirmó que **el 80% de los chicos son alérgicos a la leche vacuna**. Esto también se extiende a los **adultos** y a todos los **derivados lácteos**².

Soja: omnipresente y oculta

Más allá de las cuestiones sociales, toxicológicas, económicas, políticas y ambientales que surgen del cultivo de soja transgénica (99% de la producción nacional), **el poroto de soja** en sí mismo, aún si fuese orgánico y no transgénico, representa **un grave problema para la salud humana**, por la **combinación de múltiples factores**. Existe profusa y sólida evidencia científica de los inconvenientes que ocasiona su consumo regular³, pero aquí nos referiremos al aspecto proteico del problema.

A fines del siglo XX, una avalancha publicitaria, basada en "serios estudios científicos", aconsejaba el consumo de soja como **una panacea nutricional y terapéutica**. A tal punto que propulsó la adopción del término "nutracéutico" (nutriente y fármaco a la vez) por parte de la industria. El consumo de soja era "**esencial**" para

¹ El nutricionista John Mc Dougall en "Dairy products and eggs are avoided on a health" y el Dr. Frank Oski en "Don't drink your milk".

² Ver libro "Lácteos y Trigo"

³ Ver "Nutrición Depurativa", www.nestorpalmetti.com y "Por qué debe evitarse la soja" de Sally Fallon y Mary G. Enig, en <http://www.axel.org.ar/articulos/nutricion/soja/evitarsoja1.htm>



Nutrición Vitalizante

resolver los desordenes menopáusicos, bajar el colesterol, proteger el sistema cardiovascular, combatir el cáncer, paliar el hambre en el mundo y asistir a los carenciados.

Al mismo tiempo, **la industria le encontró miles de aplicaciones**, aprovechando su riqueza proteica, sus grasas saludables, su plasticidad industrial y su bajísimo costo. Hasta los idealistas bienintencionados pensaron que era la forma de reducir el consumo de proteína animal (vegetarianos) y evitar daños al medio ambiente (ecologistas). Pero rápidamente el mito se fue derrumbando.

Si bien la soja posee alto tenor proteico, su valor biológico (49 frente al índice 100 del huevo) se ve limitado por **deficiencia en aminoácidos esenciales** azufrados (metionina, cisteína) y por la presencia de **inhibidores de las proteasas** (enzimas como la tripsina, necesarias para degradar su proteína).

El factor inhibidor de la soja **no se inactiva completamente** con la cocción y los procesos industriales; sólo con lentos procesos de fermentación que van desde varios meses a 3 años. Las consecuencias: mala digestión, déficit de crecimiento, trastornos gástricos, agotamiento pancreático, carencia de vitamina B12...

Los agresivos métodos industriales necesarios para obtener derivados del poroto de soja, generan ulteriores problemas nutricionales. La obtención del **aislado de proteína** (SPI por sus siglas en inglés), ingrediente clave en muchos alimentos, es un ejemplo ilustrativo. El poroto es atacado con una solución alcalina para quitar la cáscara; luego es precipitada mediante un lavado ácido y finalmente es neutralizada en una solución alcalina. El lavado ácido en tanques de aluminio, transfiere (lixivia) gran cantidad de este mineral al producto. La cuajada resultante se seca por aspersion a alta temperatura para generar un polvo de alto contenido proteico. Mediante extrusión a alta temperatura y elevada presión, se obtiene la **proteína vegetal texturizada** (TVP), tan utilizada en la industria alimentaria.



Nutrición Vitalizante

Pese a la alta temperatura, estos procesamientos no alcanzan a eliminar completamente el inhibidor de tripsina; en cambio, **desnaturalizan la proteína** (reduce los aminoácidos lisina y cisteína) y generan **nitritos carcinógenos**. El procesamiento alcalino también genera lisinoalanina, una **toxina cancerígena**.

Dado el fuerte sabor a poroto, se deben añadir **saborizantes artificiales** (glutamato monosódico en imitaciones cárnicas) y/o endulzantes. Por ejemplo, los ingredientes declarados de una **leche de soja en polvo**, son, en orden cuantitativo: jarabe de maíz, aislado de proteína de soja, aceite de soja parcialmente hidrogenado, azúcar, mezcla de vitaminas y minerales, maltodextrina, sal, sabores artificiales, mono y diglicéridos.

En experimentos alimentarios, el uso de SPI **incrementa la demanda de vitaminas E, K, D, y B12**, y crea **síntomas de deficiencia** de calcio, magnesio, manganeso, molibdeno, cobre, hierro, y zinc. El ácido fítico remanente en estos productos de soja **inhibe fuertemente la absorción** de zinc e hierro; los animales de laboratorio alimentados con SPI muestran órganos agrandados (páncreas y tiroides) y una mayor generación de ácidos grasos en el hígado¹.

El problema de estos **derivados de la soja** (SPI, TVP) es su **omnipresencia** en los más **variados e insospechados** alimentos, lo cual **impide evitarlos**. Encontramos **aislado de proteína** de soja y **proteína vegetal texturizada** en: bebidas, panificados, alimentos dietéticos, leches de soja, fórmulas infantiles, comedores escolares, golosinas, bebidas dietéticas, productos para deportistas, fiambres, imitaciones cárnicas, helados, productos lácteos, barritas de cereales, mayonesas, productos de comida rápida...

Además, estos derivados del poroto están forzosamente

¹ Rackis, Joseph, J., "Biological and Physiological Factors in Soybeans", *Journal of the American Oil Chemists' Society* 51:161A-170A, January 1974 - Rackis, Joseph J. et al., "The USDA trypsin inhibitor study", *ibid.*



Nutrición Vitalizante

presentes en toda la cadena alimentaria, al ser la base de **balanceados para cría animal intensiva** (feed lot, estabulación, jaulas, piscinas). Por cierto que los animales alimentados con proteína de soja muestran **los mismos problemas de salud** que los humanos: déficit de crecimiento, hipertrofia de órganos, hígado graso, tumores...

En el **procesamiento doméstico** o artesanal, el tiempo necesario y el alto costo energético (horas de remojo y cocción), induce a buscar soluciones más "**convenientes**". Por ello las pequeñas elaboraciones (milanesas de soja, tofu) hacen uso de la **harina de soja** cruda. En el caso de las milanesas, el poroto molido es apenas sometido a pocos minutos de hervor (confección) y un ligero dorado (consumo). Obvio que así se evitan las altas temperaturas y las nitrosaminas cancerígenas, pero los **antinutrientes quedan intactos e indigeribles los nutrientes**.

EL PROBLEMA DE LOS AZUCARES

Tal como sucede con las proteínas, estamos sometidos a un excesivo consumo, y sobre todo de pésima calidad. El enorme consumo de azúcares refinados (desprovistos de su fibra asociada en el alimento original), genera gran cantidad de problemas en el organismo, que por mecanismos interactivos terminan creando la llamada **resistencia a la insulina**.

Todo comienza cuando aparece alto nivel de azúcar en sangre, generalmente tras la ingesta de carbohidratos refinados. Entonces el organismo dispara la **elevación del nivel de insulina** circulante. La **insulina** es considerada la **hormona "madre"**, ya que fue la primera en ser sintetizada por los organismos vivos y es aquella que **permitió la supervivencia** en antiguas épocas de carencias y excesos alimentarios, por su capacidad de **convertir en reserva los excedentes nutricionales**, entre ellos, **el azúcar**.



Pequeña parte del azúcar en exceso se convierte en **glucógeno** (reserva hepática) y **la mayoría en grasa saturada**. Pero la **alta concentración de insulina** circulante (mediador para que el azúcar atraviese la membrana celular) es registrado por las células como **algo tóxico** y generan una **respuesta defensiva**, reduciendo la actividad receptora (la membrana celular se hace "impermeable"). Es allí cuando se habla de "**resistencia a la insulina**".

Muchas células se hacen resistentes a la insulina, entre ellas **las del hígado en primer término**, por lo cual esto se convierte en un factor clave del **colapso hepático**. Este exceso de insulina circulante genera **gran cantidad de problemas**, además de desorden del azúcar en sangre (hiper/hipoglucemia) y la malfunción hepática y pancreática: baja el nivel de magnesio, hay vasoconstricción (hipertensión), retención de líquidos, se disparan los triglicéridos y el colesterol, aumenta la formación de placa arterial y la coagulación sanguínea, se estimula la proliferación celular (células tumorales), la T4 no se puede convertir eficientemente en T3 (desorden tiroideo), se descontrola el equilibrio hormonal, el metabolismo del calcio en los huesos se altera (osteoporosis) y se evidencia un **envejecimiento prematuro**¹.

La **resistencia a la insulina se transfiere placentariamente al feto**, naciendo el niño **condicionado por este desorden** (en mayor proporción las niñas), lo cual explica la pandemia de **diabetes de adulto en infantes**. Y todo esto se agrava siguiendo los consejos de la ortodoxa "**pirámide nutricional**" que pone a los carbohidratos en la base: **más azúcares, más grasa y más resistencia a la insulina**². Ni hablar del efecto contraproducente de los **edulcorantes** que disparan aún más el nivel de insulina en sangre.

¹ *Las poblaciones longevas se caracterizan por tener bajos los niveles de insulina, triglicéridos y azúcar en sangre.*

² *Dada la importancia del tema, sugerimos ampliarlo mediante la lectura del informe del Dr. Ron Rosedale en www.cura-tu-cancer.net/insulina.html*



Nutrición Vitalizante

Un par de datos para **cuestionar la real necesidad fisiológica de azúcares en la dieta**. En primer lugar, el fin evolutivo de esta antiquísima hormona era garantizar la supervivencia, **almacenando excedentes** en épocas donde se alternaba abundancia y grandes carencias. El azúcar es **apenas uno de esos nutrientes** y evolutivamente **su exceso nunca fue un problema**, visto que el cuerpo dispone de **una única hormona para bajar su nivel** en sangre: la insulina.

En contrapartida tenemos **cantidad y variedad de hormonas para elevar el nivel de azúcar en caso de necesidad** (cortisona, hormona de crecimiento, epinefrina, glucagón), a partir de músculo y grasas. Tal como lo señala el Dr. Rosedale, nuestra fisiología es **más eficiente generando azúcar a partir de proteínas y lípidos, que desde carbohidratos**. Esto determina la dificultosa y problemática adaptación del cuerpo frente a una **excesiva y constante presencia de hidratos de carbono**; y para peor **refinados**; característica de la moderna alimentación.

Tal como veremos, otro motivo que explica el fuerte consumo de **azúcares y grasas en forma combinada**, es nuestra **inconsciente necesidad de generar opiáceos cerebrales** internos (endorfinas). Eso es fácil de visualizar: cuando nos sentimos "caídos" o deprimidos **no nos devoramos una planta de apio**, sino una buena torta, una barra de chocolate o unas ricas facturas; elementos que agravan el problema del **exceso de azúcar en sangre y la resistencia a la insulina**.

Cereales: poco saludables

Introducidos en la dieta humana hace 8.000 años como alimentos de **supervivencia**, los cereales se convirtieron últimamente en sinónimo de "**vida sana**". Precisamente las personas deseosas de mejorar sus problemas de salud, abandonando el consumo cárnico, adoptaron a estos granos como expresión del **alimento saludable por excelencia**.



Obviamente que industria y ciencia colaboraron significativamente a la construcción de este paradigma equivocado, que posee **grandes lagunas**, a veces poco conocidas y aún menos difundidas. La **facilidad de producción y almacenaje**, sumada a la **componente adictiva**, terminó por conformar la base de este postulado alimentario que conviene revisar, **por el bien de nuestra salud**.

En primer lugar, los granos con **alto contenido en almidón** (forma práctica de considerar a los cereales¹) no están adaptados a nuestra fisiología **digestiva y metabólica**. Hemos visto que los humanos no disponemos de las características digestivas de las aves, principales animales **granívoros**. Aunque el hombre, por cuestiones de supervivencia desarrolló mecanismos (molienda, leudado, cocción) para suplir la ausencia de buche y estómago molturador, no puede resolver cuestiones que a la larga **afectan su salud**. Al recurrir a la **cocción** como mecanismo para convertir el indigesto almidón en azúcares simples asimilables, se genera la inevitable **pérdida del paquete enzimático** que naturalmente acompaña al almidón en el interior del grano. Esta carencia debe ser compensada por el aporte de **enzimas orgánicas**, lo cual **estresa al páncreas** cuando la demanda es **cotidiana y abundante**.

Al hablar de **enzimas** veremos el ejemplo del estudio filipino², donde comunidades religiosas exclusivamente alimentadas con arroz cocido mostraban una **hipertrofia del páncreas** (25 a 50%) respecto a la población normal. Y el ser humano "normal" en cuanto a consumo habitual de alimentos cocidos, ya presenta un páncreas **2 a 3 veces más grande** y pesado que los demás mamíferos; que obviamente en estado natural **desconocen la diabetes**.

Además, este tipo de desdoblamiento genera otros problemas. Por

¹ Excediendo a la definición académica de cereales (plantas gramíneas que dan frutos farináceos), también se consideran en este grupo a granos como la quínoa, el amaranto o el trigo sarraceno.

² Ver capítulo 2, apartado "Las vitales enzimas".



Nutrición Vitalizante

un lado requiere **gran inversión energética** externa (combustibles) y orgánica (proceso digestivo); aspecto, este último, que **debilita el cuerpo** con el paso de los años. En la segunda parte del libro, veremos que estas transformaciones pueden hacerse en forma más eficiente mediante la **germinación** de los granos, evitándose los problemas que veremos a continuación.

Los almidones crudos

El almidón es uno de los elementos **más abundante en la nutrición humana**, dada su importante presencia en granos (cereales, legumbres) y tubérculos (papa) de consumo masivo. Concebido por los vegetales como nutriente de reserva, se utiliza en la dieta humana como principal carbohidrato generador de combustión celular.

Sin embargo, si no se cumplen determinadas condiciones metabólicas, el almidón se convierte en importante fuente de toxemia corporal. Dicha situación es favorecida por la excesiva permeabilidad intestinal, que permite el **rápido paso de las moléculas intactas de almidón al flujo sanguíneo**, causando gran cantidad de enfermedades crónicas. Dada la amplitud del tema y su tratamiento en otras publicaciones¹, resumiremos aquí solo algunos conceptos básicos.

A la par de las alteraciones genéticas en los cereales, se fueron popularizando la molienda y la producción de harinas, "perfeccionándose" los procesos industriales, hasta llegar a la moderna **harina blanca súper fina** (00000) del último siglo y las inmaculadas e impalpables maicenas. Esta tecnología provocó que los almidones queden **sin sus sinérgicos acompañantes** en la semilla (germen, fibra, minerales, proteínas, vitaminas y las imprescindibles enzimas), dependiendo totalmente de **condiciones esenciales para el desdoblamiento** en azúcares

¹ Ver "Almidones, insospechado peligro blanco" en www.nestorpalmetti.com y en el libro "Lácteos y trigo".



Nutrición Vitalizante

simples: hidratación, cocción, masticación, aporte enzimático, flora intestinal equilibrada...

Hoy día los modernos y eficientes procesos industriales de panificación **no toman en cuenta estos requisitos claves**. Con el desarrollo de la premezclas de harina, que ya incluyen los leudantes rápidos y los aditivos mejoradores, **la hidratación es fugaz**. A ello se suma **la cocción ultra rápida** de los hornos eléctricos que manejan elevadas temperaturas. Todo esto no solo ocurre en las **grandes fábricas**, sino también en las **pequeñas panaderías** o pizzerías de barrio, con lo cual el problema se masifica espectacularmente, al ser los panificados de altísimo consumo.

La deficiente masticación (e insalivación), el reducido aporte enzimático (ausencia de crudos y fermentos naturales), el desorden de la flora intestinal y la permeabilidad de la mucosa, generan el resto. Como lo señala el Prof. Prokop de la Humboldt Universität de Berlín (Alemania): *"se pueden encontrar gránulos de almidón en la sangre, **minutos o media hora después de la ingesta**".* Al no ser solubles en sangre, el organismo detecta estas moléculas como **sustancias tóxicas**, lo cual genera: micro embolias, muerte neuronal, coagulación, hemorroides, cálculos, hígado graso, moco, tumores...

El nutricionista estadounidense Wes Peterson realiza un atinado razonamiento sobre este problema: *"Para evitar absorber gránulos intactos de almidón, tóxicos para el organismo, el alimento feculento debe cocinarse en agua hasta formar una masa homogénea de consistencia blanda. Sin embargo, la cocción transforma el alimento en una sustancia patológica, artificial y extraña, desordena su estructura y su patrón energético, destruye su fuerza vital, daña y altera nutrientes, elimina enzimas y vitaminas, y crea nuevas sustancias tóxicas. Dado que el cuerpo humano utiliza los almidones a través de un complicado proceso que es sólo parcialmente efectivo, ¿por qué no considerar la posibilidad de cubrir las necesidades de hidratos de carbono consumiendo por ejemplo frutas frescas, que ya contienen*



Nutrición Vitalizante

*azúcares simples, fáciles de digerir? **No necesitamos almidones para nada y podemos tener mejor salud sin ellos**”.*

El azúcar en sangre

Pero aún cuando el desdoblamiento de los almidones se haga en forma correcta, la **elevada densidad** en materia de carbohidratos que tienen los cereales, resulta inadecuada para nuestra fisiología. Recordemos que los granos amiláceos están en un promedio del **70% del peso seco en azúcares**, con picos de **78 a 75% en el arroz**, según sea blanco o integral.

Cuando ingieren granos amiláceos, los granívoros ponen en marcha **mecanismos fisiológicos** adecuados al torrente de azúcares que circula en sangre. En primer lugar las aves hacen un **gran consumo de energía** en actividades exigentes como el vuelo. Por otra parte, disponen de una estructura cardiopulmonar de alta eficiencia, que les permite resolver dos cuestiones básicas: mantener semejante cantidad de **azúcar en movimiento** u atender la elevada **demanda gaseosa** del metabolismo de los hidratos de carbono.

El ser humano es sedentario y no realiza (menos hoy día) esfuerzos que por intensidad y duración demanden tanta energía como **el vuelo de las aves**. Esto trae aparejada la necesidad de **disipar** el exceso de azúcar circulante, por lo cual se advierte **abundante calor** en el cuerpo tras su consumo. Esto acarrea **hiperactividad del páncreas**, que debe poner en marcha, con el auxilio del hígado, un mecanismo para convertir rápidamente el azúcar simple en glucógeno de reserva. Este proceso debe invertirse nuevamente en caso de necesidad, volviendo a convertirse el azúcar de reserva (glucógeno) en azúcar simple (glucosa).

El carbono y el hidrógeno que componen las cadenas de los azúcares, terminan convirtiéndose (por oxidación) en dióxido de carbono (CO₂) y agua (H₂O). La cantidad de **oxígeno** necesaria



Nutrición Vitalizante

para llevar adelante el metabolismo gaseoso, **exige al sistema respiratorio** de manera continua. Por esa razón los pájaros están dotados de los **sacos aéreos**, especies de estructuras suplementarias de los **pulmones**, que les permiten almacenar e insuflar el suplemento de oxígeno necesario para la **oxidación** del abundante volumen de carbono e hidrógeno circulante en sangre.

También las aves disponen de un órgano eficaz y resistente para hacer circular con rapidez y durante largo tiempo la **sangre rica en azúcar**. Nos referimos a la **bomba cardiaca**, que alcanza en el caso de la paloma, al **10% de su peso**. Es como si un ser humano de 70kg tuviese un **corazón de 7kg**.

El aparato cardiopulmonar humano es sometido a dura exigencia tras una comida de cereales. En el caso de personas sedentarias, esto generará una **demanda energética** y una **toxemia adicional**, que a largo plazo termina **desvitalizando** al individuo. La **fatiga** y el **desgaste cardiopulmonar** son moneda corriente en los grandes consumidores de cereales. Esto es fácil de comprobar, a través de la amplificación del pulso cardíaco durante la digestión, **umentando las pulsaciones** como si se hiciese un ejercicio físico importante.

Todo esto se agrava notablemente por un detalle no menor. **Nadie consume solo cereales**. Los alimentos feculentos se acompañan generalmente con alimentos **incompatibles** con las necesidades digestivas del metabolismo amiláceo. Tal como veremos luego a nivel enzimático, la digestión de los almidones requiere un ámbito alcalino, mientras que se acompañan normalmente con **alimentos ácidos** (como cárnicos y lácteos), generándose obvias **dificultades digestivas**, ulterior **demanda energética** y consecuente **incremento de toxemia**.

Aunque con algunas diferencias, esto puede aplicarse al consumo de otros granos amiláceos como las **legumbres**. Al elevado contenido de almidón (60%), se agrega la presencia de proteínas (más del 20%), lo cual los hace de **digestión difícil**, sobre todo en las poco recomendables combinaciones habituales. Tal como



Nutrición Vitalizante

citamos antes, el **proceso de germinación** se convierte en una alternativa de consumo más **lógica y eficiente**, sobre todo en el caso de individuos con desorden de salud.

Esto no quiere decir que no puedan consumirse cereales (más adelante veremos su utilización en forma de **semillas germinadas**), pero es obvio que una persona debilitada o enferma, advertirá **grandes mejoras** en su estado de salud **si prescinde del consumo de alimentos amiláceos** como los cereales, sobre todo **cocidos y mal combinados**, aún cuando sean integrales y orgánicos. Esto último morigera en parte otro de los grandes problemas que afecta al moderno consumidor de cereales: **la refinación**.

Refinados: problemas masificados

Es uno de los procesos más antiguos que realizó el hombre, en su afán por disponer de alimentos más **“pulcros y puros”**. Inconscientemente es algo que practicamos en casa cuando, por ejemplo, hacemos un jugo y obtenemos un líquido, “evitando” de ese modo la materia sólida o fibrosa de la fruta, sinérgica con el jugo.

Según la Real Academia, **refinar** es “hacer más fino o más puro algo, separando las materias heterogéneas o groseras”. El problema de la refinación moderna es que, en base a sofisticadas tecnologías, hemos accedido a **grados de pureza casi absolutos** (harina, azúcar, sal). Durante décadas se consideró a esta “pulcritud” como un logro, al cual inicialmente solo accedían las clases altas.

La masificación industrial hizo que los “inmaculados y deseados” refinados traspusieran las barreras sociales y llegasen a los estratos más humildes, en **gran volumen** y a **bajo precio**. Sin embargo, esto que puede parecer progreso y benéfica opulencia, se ha convertido en **causa principal de nuestros problemas de salud**. Y no solo por **carencia de fibra**, como veremos luego.



Nutrición Vitalizante

Primero por moda, luego por intereses comerciales, lo cierto es que el blanqueo de los cereales se masificó rápidamente. Un dato que ayuda a **comprender por qué se hace**: cuando las harinas se elaboran con el grano entero y sin proceso de refinación (integrales) deben **consumirse en pocos días** por la oxidación de los vitales componentes grasos presentes en el germen de la semilla. En cambio las harinas refinadas pueden ser **almacenadas durante meses** sin problemas, dado que han sido privadas del germen, precisamente para evitar el enranciamiento de su sensible materia grasa.

La ausencia de fibra, principal víctima de la refinación, además de generar **estreñimiento**, provoca otro efecto más grave para la salud y el estrés: el **incremento de la velocidad con que los azúcares pasan a la sangre**. Siendo un tema complejo, podemos sintetizarlo diciendo que la fibra cumple la función de **reducir el ritmo de transferencia de los azúcares al flujo sanguíneo**.

El término fibra es mucho más amplio que el salvado celulósico (fibra insoluble) y abarca cantidad de compuestos solubles en agua (fibra soluble) que cumplen el benéfico y fisiológico **efecto "amortiguador"**, que evita los **picos de glucosa en sangre**. La diferente reacción del cuerpo frente a un jugo centrifugado (sin fibra) y a una zanahoria masticada (con fibra) es ejemplo elocuente. Imaginemos lo que sucede en una dieta moderna, **totalmente basada en carbohidratos refinados**.

La abundancia de azúcar en sangre, desencadena una serie de reacciones hormonales y glandulares, necesarias para su compensación. Estas complejas reacciones, más conocidas a partir del término **"resistencia a la insulina"**, estresan y agotan ciertas glándulas endocrinas, como el páncreas y las suprarrenales, creando desórdenes que afectan al **cuerpo** (inflamaciones, retención de líquidos, rigidez) y a las **emociones** (ansiedad, irritabilidad, hiperactividad, depresión).

Con el tiempo, esto se convierte en factor causal, tanto de



Nutrición Vitalizante

diabetes (exceso de glucosa en sangre), como de la poca diagnosticada **hipoglucemia** (carencia de azúcar en sangre). Mientras el primer problema es detectable, el último pasa desapercibido para la medicina tradicional, pero afecta a la **mayor parte** de la población.

Algunos refinados ejemplares

Una vez más vale remarcar que el daño de los refinados esta dado por su **consumo regular, masivo, abundante y cotidiano**. Los ingerimos **365 días al año y hasta 5 veces por día**, sin tomar consciencia de ello. Basta fijarnos en un restaurante, en un comedor o en una heladera familiar.

Las **gaseosas** son un buen ejemplo para visualizar que significan los refinados. Las estadísticas nacionales de consumo, similares a otros países americanos como Méjico, hablan de **un litro diario por habitante**. Habida cuenta que no todos tomamos gaseosas, esto implica valores individuales aún más altos. Pero conservadoramente, pensemos solo en lo que ingerimos con un litro de gaseosa.

Se han llegado a encontrar hasta **110 gramos de azúcar** por litro. Pruebe esa cantidad de azúcar en agua: verá que la vomita, al **no soportar tanto sabor dulce**. Por ello se le adicionan unos **115mg de sal** (cloruro de sodio), a fin que el dulzor sea tolerable. Y luego vienen los demás ingredientes: ácido fosfórico (corrosivo), colorantes y una serie de aditivos químicos nada saludables.

Para colmo, esa cantidad de azúcar no es sacarosa, sino un endulzante más barato e insano: el **jarabe de maíz de alta fructuosa** ó **JMAF**, obtenido por hidrólisis del almidón de maíz. Dado que la fructuosa es el azúcar de las frutas, **mucha gente cree que el JMAF es saludable**, e incluso **se recomienda a diabéticos**. Pero la realidad es otra. Al comer **frutas**, la fructuosa ingresa al cuerpo acompañada de fibra y otros fitonutrientes del fruto, que modulan y **amortiguan su paso al flujo sanguíneo**.



Al consumir **JMAF refinado**, no hay “freno” y se observa una **rápida absorción a nivel celular**, convirtiéndose en una fuente incontrolada de carbono, que a su vez se transforma en **colesterol y triglicéridos**. Esto da lugar a la génesis del “**hígado graso**”¹, dado que la fructosa es un azúcar que **se metaboliza a nivel hepático**. Otro problema esencial del JMAF es que su ingesta **no activa los controles cerebrales de saciedad** (como ocurre con otros azúcares), por lo cual su consumo **genera más apetito**.

Los **copos de maíz** representan otro ejemplo de alimento refinado “modelo”. Considerado por muchos como saludable fuente de cereales para el desayuno, la realidad nos dice otra cosa. Los copos se obtienen a partir de **harina de cereales refinada**, con **escaso remojo y breve cocci6n** (proceso de “salpicado” sobre planchas eléctricas calientes), lo cual genera la crujiente estructura amilácea que **consumimos en crudo**.

Pero lo “fuerte” de los copos está en el azúcar: hay cajas que llegan a tener **46 gramos de azúcar** cada 100 de producto (casi **la mitad de su peso**). Y 100 gramos de copos son rápidamente devorados en un taz6n de desayuno. Además podemos encontrar hasta **3 gramos de sal** (cloruro de sodio) en dicho taz6n, lo cual supone la **máxima ingesta diaria recomendada** para niños de 6 años. Y todavía falta la lista de margarinas, colorantes, emulsionantes y demás aditivos químicos².

Todo ello, unido a una **publicidad que induce al consumo infantil** por medio de juguetes y personajes de ficci6n. Esto fue denunciado por Consumers International, que encontró **elevado contenido de azúcar** en envases de **todo el mundo** (40% en Brasil, 39% en Italia, 38% en Argentina)³, valores que **no**

¹ *Investigadores de EEUU consideran al JMAF como la principal causa de hígado graso en ese país y tal vez la mayor razón del aumento de colesterol de los últimos 20 años. Dr. Mark Hyman*

² *La mayoría de los cereales para desayuno no son considerados saludables, Organización Consumidores de Chile, 5/8/07, www.odecu.cl*

³ *Ver criticadigital.com/index.php?secc=nota&nid=16019 del 21.12.08*



deberían estar por encima del 15%.

Otros alimentos cotidianos con fuerte carga de refinados son los **polvos para chocolatadas** (75% de azúcar), las **gelatinas** (95% de carbohidratos refinados) y los **helados**. Estos últimos acaso más peligrosos por su **alto volumen de consumo**; en helados encontramos desde un 35% de azúcar a nivel artesanal, a índices mayores a nivel industrial. Esto se hace para compensar la disminuida percepción del sabor a causa del frío, con un ingrediente de bajo costo.

Edulcorantes: reemplazos obesogénicos

Así como se busca "emparchar" las carencias que genera la refinación con agregados, con los **edulcorantes no calóricos** se busca "remendar" el **desorden generado por la avalancha de azúcar en sangre**. El mensaje suena atractivo: reemplace azúcar por edulcorante y problema resuelto. Fácil para el consumidor y lucrativo para la industria del "diet". Pero la realidad no es tan simple.

En primer lugar, se generaron endulzantes de síntesis química, de **probado efecto tóxico**. Nuestro Código Alimentario autoriza el uso de **sacarina, ciclamato y aspartame**. Sobre este último existen infinidad de estudios que demuestran su toxicidad¹. Sobre el ciclamato, sus probados efectos cancerígenos han generado su prohibición en países del primer mundo, como Estados Unidos. También la sacarina ha sido prohibida en países como Francia y Canadá.

Más allá de los efectos **cancerígenos y neurológicos**, otro "problema" de los edulcorantes sintéticos es que son más baratos que el azúcar y por tanto se utilizan a destajo por una cuestión de **menor costo** final. Esto expone a grandes grupos de consumidores (cuidadosos de su salud o incautos) a la ingesta de **altas cantidades** ("total es light") de innecesarias sustancias

¹ Ver http://www.theecologist.net/files/articulos/29_art1.asp



ensuciantes. Este riesgo se magnifica en los niños, quienes por su **menor masa corporal**, arriban con **mayor rapidez a los umbrales de toxicidad**.

Aparentemente todo estaba resuelto con la "aparición" de un edulcorante vegetal: la **yerba dulce** (stevia rebaudiana) que los indígenas guaraníes recolectaban en el monte. En este caso, si bien surgieron las clásicas **refinaciones** para disponer solamente del principio endulzante puro (esteviósido), es posible acceder a sus formas más naturales (hierba, extractos integrales).

Sin embargo, sintéticos, refinados o naturales, los edulcorantes no calóricos, como los define la ley, comparten una característica: **"engañan" al cuerpo**. Al aparecer el sabor dulce, el organismo pone en marcha una serie de mecanismos¹ de preparación para metabolizar los azúcares que se avecinan (secreción de mensajeros y hormonas, como la insulina).

Pero luego del sabor dulce, **los carbohidratos no llegan** y el circuito queda **trabajando en vacío**, con el consiguiente daño para el cuerpo. La insulina circulante en sangre actúa sobre el habitual azúcar de reserva, generando **hipoglucemia** y el consecuente **"apetito"**. O sea que lejos de resolver el problema, los edulcorantes **aumentan la toxemia, la ansiedad... y la obesidad!!!**

No por caso los pragmáticos criadores alemanes de cerdos usan la **sacarina** como **agente de engorde**, por su efecto obesogénico. Un reciente estudio estadounidense² demostró que la ingesta cotidiana de **gaseosas "diet" incrementan un 67% el riesgo de desarrollar diabetes tipo II** (de adulto) y generan otras alteraciones metabólicas.

Y no olvidemos la masiva exposición a estos compuestos.

¹ Respuesta de fase cetálica, del libro "Buen Provecho" de Udo Pollmer

² Universidad de Ciencias de la Salud de Texas (EEUU), realizado entre 2000 y 2007, y difundido en Diabetes Care el 16.1.09.



Nutrición Vitalizante

Recientemente una investigación de la Charité Universitätsmedizin de Berlín, alertó sobre los problemas del edulcorante **sorbitol** (E420), muy usado en golosinas y alimentos dietéticos¹. El sorbitol se absorbe muy mal en el intestino. Cantidades relativamente pequeñas (4 chicles lights) causan **síntomas gastrointestinales** como **gases, hinchazón y calambres intestinales**, en función de la cantidad ingerida. Dosis más altas pueden causar **diarrea osmótica**... casi nada, comparado con los efectos del ciclamato o el aspartame...

EL PROBLEMA DE LAS GRASAS

Si bien la cuestión de los lípidos está ampliamente desarrollada en el libro "**Grasas Saludables**", que recomendamos consultar, por una cuestión de síntesis repasaremos aquí los principales problemas relacionados con las grasas que **consumimos abundantemente** en la moderna dieta occidental industrializada. Nos referimos a las **grasas refinadas, hidrogenadas y saturadas**.

Los aceites procesados

El Dr. Seignalet define a la producción industrial de aceite comestible como "**una cocción sazonada con sustancias tóxica**", algo compartido por la Dra. Catherine Kousmine ó el Dr. Udo Erasmus². El gran deterioro generado por los procesos de refinación es consecuencia de los "eficientes" sistemas de **extracción en caliente**³ y la obligada utilización de **agentes químicos**.

Las semillas oleaginosas entregan su aceite a través de un proceso de compresión mecánica. Según la calidad de la prensa y la dureza de la semilla, si el proceso se realiza totalmente **en frío**, se logra

¹ Ver www.elmundo.es/elmundosalud/2008/01/10/medicina/

² Ver los libros "Alimentación, la 3ª medicina", "Salve su cuerpo" y "Grasas que matan, grasas que curan" respectivamente.

³ Ver el libro "Grasas Saludables" que lo desarrolla detalladamente.



Nutrición Vitalizante

extraer aproximadamente el 20% del aceite contenido. Pero como estos valores resultan comercialmente insatisfactorios, las grandes industrias utilizan **temperatura**, calentando las semillas antes del prensado, hasta llegar a valores de entre 80 y 100°C.

Luego de la primera presión, el aceite aún contenido en la semilla se extrae en un segundo paso con ayuda de un **solvente** derivado del petróleo (el hexano), haciéndose hervir la mezcla. Lo obtenido se somete luego a temperaturas del orden de los 150°C a fin de recuperar el solvente por evaporación, proceso que nunca alcanza el 100% de eficiencia y que por tanto deja **residuos tóxicos en el aceite**. Según el tipo de semilla, en todos estos procesos se utilizan tratamientos con **soda cáustica** y/o **ácido sulfúrico** para corregir acidez y neutralizar el aceite.

Así se llega al aceite llamado "crudo", cuyo estado resultaría impresentable para el consumidor y que requiere ulteriores **procesos de refinación** para poder ser envasado. En el proceso de **neutralizado** se utiliza hidróxido de sodio, donde la combinación con ácidos grasos libres permite la separación del jabón producido. Con el jabón se van **minerales** y valiosos **fosfolípidos**. Luego se realiza el proceso de **desgomado** que remueve **más fosfolípidos** (lecitina) y **minerales** (hierro, cobre, calcio, magnesio, etc).

Posteriormente viene el **blanqueado**, proceso que se realiza al vacío a temperaturas del orden de los 95/110°C, con el auxilio de decolorantes (como el hidrosilicato de aluminio), donde se eliminan los pigmentos de clorofila, xantofila y betacarotenos. Finalmente se llega a la **desodorización**, proceso que exige temperaturas de entre 180 y 270°C en atmósfera controlada. Esto se hace para retirar malos sabores y olores del aceite, **productos del mismo proceso industrial**, ya que no estaban presentes en la semilla. Con los sabores y olores, se eliminan los aceites aromáticos y los restantes ácidos grasos libres sobrevivientes.

A esta altura el lector, aunque no tenga conocimientos técnicos, puede imaginar lo que queda en ese líquido **transparente**,



insaboro e **inodoro** que vemos en los envases transparentes de las góndolas, muchas veces ostentosamente presentado como el resultado de “cinco procesos de refinación”, pero sin valor nutritivo, tóxico y que requiere de **antioxidantes** (generalmente sintéticos) para impedir que se vuelva rancio y pueda soportar meses de permanencia en los estantes expuestos a la luz.

A partir de los 110°C los ácidos grasos comienzan a alterarse químicamente. Por sobre los 150°C las grasas insaturadas se vuelven **mutagénicas**, es decir peligrosas para nuestros genes, y **cancerígenas**. Por encima de 160°C se forman los ácidos grasos **trans**. Esto ocurre cuando se ha producido una trans-configuración del aceite y las moléculas de hidrógeno se han movido de lugar. En nuestro cuerpo actúan peor que la grasa saturada, son **tóxicas**, crean **radicales libres**, son **mutagénicas** y **cancerígenas**.

Las industrias **no nos dicen** que parte del aceite que nos venden está en configuración trans y **tampoco nos advierten** de sus peligros. Muchos investigadores creen que esta es una de las causas primarias de los grandes retos de la era moderna: **cáncer** y **enfermedades del corazón**. Tampoco se sugiere al consumidor que **los aceites poliinsaturados no deben utilizarse en procesos de cocción** por su natural tendencia a la **oxidación** (¿caso porque la industria ya lo ha cocinado en el proceso extractivo y ha tenido que aditarlo con antioxidantes?).

Las grasas plásticas

Este “descubrimiento” industrial es propio del siglo XX, pese a que en épocas de Napoleón ya se producía un reemplazo barato de la manteca usando grasas animales saturadas. Los tecnólogos aprendieron a manejar la hidrogenación parcial de los aceites y con ello advirtieron que podían convertir un **aceite barato** en un buen producto untado, de **bajo precio** y **larga duración**: la **margarina**.



Nutrición Vitalizante

Inicialmente era un sustituto barato de la manteca, sobre todo útil en épocas de carestía, pero luego la gran industria alimentaria le descubrió otras "virtudes": **versatilidad, estabilidad y plasticidad estructural.**

La **margarina** se obtiene básicamente a partir de un aceite líquido poliinsaturado que se lleva a temperaturas de entre 120 y 270°C, y se le sopla gas de hidrógeno. Con el auxilio de un catalizador, se logra solidificar el aceite (se lo satura), obteniéndose un polímero con estructura similar al plástico. El proceso puede manejarse a voluntad: según los tiempos, se modifica la consistencia resultante (he aquí el interés industrial) y la proporción de ácidos grasos trans presentes.

Otro beneficio es la **estabilidad y conservación** que se logra. Una buena prueba es dejar un pote de margarina abierto y fuera de la heladera durante varios días. Verá que no se pone rancia, no genera mal olor... y ningún insecto se acerca!!! Lo mismo puede hacer con los alimentos balanceados de los animales... verificando cuanta margarina contienen!!!

Como resultado de la hidrogenación, la estructura molecular pasa de una configuración **natural** en forma de curva (llamada **cis**) a una **innatural** de forma escalonada (llamada **trans**). Mientras que el organismo **necesita** ácidos grasos **cis** para construir membranas celulares y hormonas, los ácidos **trans no existen en la naturaleza humana.**

Como dice en su libro el Dr. John Tobe: *"La margarina es un compuesto químico que **no se disuelve** ni siquiera cuando lo fregamos entre los dedos. Imaginen lo que sucede con estas partículas de **consistencia similar al plástico**, una vez que entran en nuestro cuerpo!!!".* En realidad el cuerpo intenta eliminar estas moléculas plásticas, las cuales colapsan los órganos depuradores y los fluidos internos (sangre y linfa), y una parte importante queda retenida en el tejido adiposo.



Nutrición Vitalizante

Al inicio se utilizó la margarina como alternativa a la escasez, pero luego se le encontró la veta comercial e industrial. En primera instancia se la promocionaba, con el auxilio de los médicos, para combatir las enfermedades coronarias, reemplazando grasa animal; cosa que luego se demostró **totalmente falsa**. Las grasas hidrogenadas, debido a su estructura artificial, **interfieren con el normal metabolismo lipídico y se acumulan en las células adiposas**. O sea que saturando aceites vegetales, se introducen más grasas nocivas, cuyo uso se sugiere reducir. Un evidente contrasentido.

Luego vino el empleo masificado de los aceites vegetales hidrogenados en la **industria alimentaria**, por la simple razón de su **menor costo, mayor practicidad** (se logran texturas a voluntad), y sobre todo **superior conservación** de estos compuestos molecularmente saturados y estables (gran resistencia al enranciamiento).

Hoy en día, desde las panaderías hasta las grandes multinacionales alimenticias, pasando por las industrias lácteas (que así pueden regular en modo económico el tenor graso de la leche); **todos** hacen uso de los hidrogenados¹. Incluso productos pseudo-naturales promueven la presencia de "aceites vegetales **sin colesterol**" entre sus ingredientes, en lugar de grasas animales. Pero se **olvidan** de "contarnos" lo más importante: cuál es la estructura molecular de sus ácidos grasos industrializados.

Últimamente, en el afán por ofrecer productos grasos alternativos y "saludables", los tecnólogos industriales han desarrollado un arsenal de procesos que imitan sabores y texturas tradicionales, que generan mayores utilidades y sobre todo ofrecen el atractivo comercial de ser "lights". Un caso es la **adición de agua**, que reemplaza "económicamente" casi la mitad de la grasa en la manteca clásica, lo cual obliga al uso de **espesantes, emulsionantes, colorantes, aromatizantes y conservantes**.

¹ Ver el tema en profundidad, en el libro "Grasas Saludables".



Nutrición Vitalizante

Otras preparaciones reemplazan la grasa por "**almidón modificado**". Este aditivo, que aparece en muchas etiquetas de productos "dietéticos", no es otra cosa que almidón de maíz, procesado con ácido clorhídrico o enzimas de moho; gracias a esto el almidón toma una consistencia que al consumidor le deja sensación grasosa en el paladar. Algo similar ocurre con el **suero de leche** (residuo barato de la industria láctea), cuyas partículas proteicas sometidas a presión dan como resultado una película deslizante en la boca del consumidor, que la percibe como verdadera grasa.

El químico alemán Udo Pollmer en su libro "*Buen provecho*" da pista sobre los vericuetos legales que ocultan información sobre estos temas al consumidor: "*Lamentablemente en Alemania no es posible identificar fácilmente a los sustitutos de grasas, pues en los potes de helados o postres lights basta declarar que el producto es a base de proteína de suero de leche. Y cuando se usan en quesos lights ni siquiera hay necesidad de mencionar nada, pues los componentes de la leche son considerados como algo natural y no es obligatorio declararlos separadamente*". Si eso sucede en un país como Alemania, ¿qué queda para nosotros?

Otra pseudograsa para evitar es la **olestra**, desarrollada por una multinacional alimentaria en base a grasa y azúcar. Esta grasa artificial se publicita como adelgazante y reductora del colesterol. Según explica Pollmer: "*Su virtud es que nuestras enzimas digestivas no la pueden atacar y desdoblar; la lógica es sencilla, lo que no se digiere, no engorda. Pero dado que originalmente producía diarrea por su velocidad de tránsito intestinal, se le aditivó una sustancia denominada textualmente **barrera de escape anal** (en inglés "anti anal leakage agent")... para retardar su evacuación!!!*" Tenga por cierto el consumidor, que estos productos cuentan con aprobaciones legales... FDA incluida!!!

La grasa animal saturada

Al procesamiento industrial, en la dieta moderna tenemos que sumar la omnipresente grasa de origen animal, cuya calidad se



hace directamente **proporcional a la degradación** que en materia nutricional condiciona la moderna cría masiva y estabulada de los **rodeos industriales**. La gente cree que desgrasando o buscando cortes magros se resuelve el problema, sin tomar en cuenta la **infiltración grasa de las carnes actuales**. Otros consideran que están protegidos por haber eliminado el consumo cárnico, sin reparar en la **abundancia dietaria de grasa láctea**. Ya veremos que ni siquiera los “descremados” nos ponen a reparo de problemas.

Grasa aterogénica y nada saludable

La materia **grasa** presente en la secreción láctea vacuna resulta abundante (35g por litro) y principalmente **saturada** (54% son ácidos grasos saturados). Dichos ácidos grasos, predominantes en los animales terrestres y escasos en los vegetales, son **aterogénicos** (precursores de ateromas) por su estructura molecular con mayor tendencia a **agregarse** y **coagularse**. Entre los ácidos grasos lácteos, hay gran proporción del araquidónico, precursor de eicosanoides inconvenientes¹.

El **exceso** de estos compuestos en sangre está relacionado a daños del sistema circulatorio, sobre todo a nivel de arterias coronarias y cerebrales, pudiendo conducir a infarto de miocardio, deterioro de las funciones cerebrales, daños renales, intestinales y en las extremidades. Muchos consumidores atentos a la salud evitan, por ejemplo, el uso de manteca por considerarla grasa, pero en cambio consumen quesos, los cuales llegan al 35% de su peso en grasas y **más de la mitad** son saturadas.

Otra confusión la genera la creciente oferta de **lácteos descremados** o “**dietéticos**”, que en muchos casos apenas disminuyen un 25% su contenido graso, con lo cual siguen aportando, en el caso de los quesos, más de 200g de grasa por

¹ *Prostaglandinas 2, de efecto coagulante, inflamatorio, hipertensor, inmunosupresor y vasoconstrictor, que estimulan la transmisión del dolor, la proliferación tumoral y la retención de líquidos.*



Nutrición Vitalizante

kilo. Como estos productos "lights" se anuncian "saludables", se los suele consumir en mayor cantidad ("total es sano") y generalmente se termina ingiriendo igual o mayor cantidad de grasas, e indefectiblemente más cantidad de proteínas bovinas, que veremos resultan aún más perjudiciales que las grasas. En los casos de productos industriales "0% grasa", el problema es también serio: al no detectarse grasa en la boca, no se produce la activación del flujo biliar, necesario para la digestión de grasas y proteínas, y por tanto digerimos peor las proteínas, que así generan putrefacción intestinal.

Un problema que genera la **grasa láctea vacuna, en combinación con péptidos opiáceos similares a la morfina**, es el enlentecimiento del tránsito intestinal, causando **estreñimiento** y otros problemas mayores. Al ser vehículo de toxinas liposolubles (muchas de efecto cancerígeno), la grasa saturada permite que dichas sustancias tengan tiempo de actuar en los intestinos, reabsorberse y afectar otras zonas del cuerpo. Esto se relaciona con el **cáncer**, principalmente de colon, y con **afecciones hepáticas**. El hígado capta las toxinas absorbidas por el estreñimiento e intenta neutralizarlas, lo cual provoca cefaleas, contracturas cervicales, náuseas, irritabilidad, cólicos, hipertensión...

Otro inconveniente de la grasa láctea es su capacidad de almacenar, concentrar y distribuir **toxinas ambientales** presentes en el proceso de cría vacuna. **Micotoxinas** (aspergillus flavus), **pesticidas** (acaricidas, nematocidas, fungicidas, rodenticidas), **herbicidas, fertilizantes** y otros **agroquímicos** (dieltrin, lindano, metoxiclor, malathion, aldrín, ddt), **dioxinas, metales** (hierro, cobre, plomo, cadmio, cinc), **plásticos** (bisfenol), **antibióticos, detergentes y desinfectantes** (formol, ácido bórico, ácido benzoico, bicromato potásico), usados en los forrajes, en la cría y en el procesamiento, **aparecen luego en la grasa** de la leche. Hace unos años un estudio estadounidense mostraba que el **90% de los pesticidas organoclorados** que ingería diariamente un ciudadano americano no prevenía del consumo de alimentos vegetales tratados, sino de **alimentos de**



origen animal que los concentraban en su grasa.

Oxicolesterol: el verdadero villano

No podemos olvidar que la leche vacuna aporta **abundante colesterol**; en la ingesta de un estadounidense medio significan **161 mg diarios** (equivalente a 53 fetas de tocino). Esto no sería un problema en un organismo en condiciones de evacuar sus excedentes... y si ese colesterol no estuviese **oxidado**. Esta "pequeña diferencia" (la oxidación) se genera cuando el colesterol toma contacto con el aire, cosa que ocurre en el proceso de deshidratación, para producir **leche en polvo**.

La moderna usina láctea convierte a la leche fluida en polvo, para poder manejar la estacionalidad de la oferta y por conveniencia de los procesos productivos. Actualmente la gran industria se pone a reparo de las fluctuaciones estacionales de producción, deshidratando la leche fresca, para luego rehidratarla cuando hay demanda. Además, para el procesamiento alimentario en general, es mucho más eficiente y práctico el manejo de la leche en polvo.

Un involuntario artilugio usado por los científicos en las experimentaciones animales (buscaban demostrar la relación entre colesterol elevado e infarto), ha puesto al descubierto un **verdadero problema** para la salud cardiovascular: el **oxicolesterol**, molécula reactiva que daña las paredes arteriales. Los experimentos no se realizaban con colesterol puro, sino oxidado; esa **pequeña diferencia** resultó de fundamental importancia. Mientras el colesterol puro **no consigue** generar las típicas **lesiones arteriales**, el colesterol expuesto al aire produce el daño inicial en las arterias, que lleva a la **arteriosclerosis** y al **infarto de miocardio**, tanto en animales como en humanos.

Hay suficiente evidencia que el oxicolesterol pasa **inalterado a la sangre** y así llega a todas las células del organismo, encontrándose luego en las arterias y el hígado. Estas moléculas reactivas y peligrosas para el organismo, intentan ser capturadas



Nutrición Vitalizante

por glóbulos blancos (macrófagos) que las fagocitan y así se convierten en células “gordas”, que tienden a “pegarse” a las paredes arteriales. Para que esta adhesión se produzca, debe existir siempre una lesión o inflamación que “frene” y aglutine dichas células.

El profesor Fred Kummerow de la Universidad de Illinois (EEUU) considera al oxicolesterol como una de las ideas más importantes para comprender el desarrollo de la arteriosclerosis. ¿Por qué? Por dos motivos: uno es la natural abundancia de oxígeno en las arterias, combinada con carencias de los protectores antioxidantes. El otro tiene que ver con la **gran exposición humana** al oxicolesterol alimentario. Los modernos procesos industriales de los alimentos de consumo masivo generan este agente agresivo por doquier.

Hoy en día las industrias hacen gran uso de **huevo en polvo** y **leche en polvo**. Ambos productos se deshidratan mediante el uso de flujos (chorros) de aire (oxígeno). Además de permitir que las usinas lácteas manejen la disponibilidad y los procesos productivos a voluntad, el huevo y la leche deshidratados son **más sencillos de manipular** y **más económicos** en la gestión fabril. Ciertos procesos industriales, como el rallado de queso, también transforman el colesterol allí presente en oxicolesterol, por simple contacto con el aire.

La mayoría de los **productos industriales**, como flanes en polvo, comidas para microondas, mayonesas, pastas, galletitas, golosinas, chocolates, fórmulas para bebés o cremas heladas, contienen huevo o leche en polvo. El contenido de oxicolesterol detectado en estos productos **suele estar por encima** de los valores que causan lesiones arterioscleróticas en experimentos animales.

El peligroso factor XO

La leche vacuna posee la enzima XO (xantino oxidasa) que para humanos no sería biológicamente activa, pues la degradan los



jugos gástricos estomacales. Sin embargo, el proceso industrial de homogenización **encapsula dicha enzima en grasa**, con lo cual queda "protegida" de la degradación estomacal y logra llegar **intacta** al flujo sanguíneo. En la sangre, la XO desencadena una reacción agresiva sobre las paredes arteriales y el tejido cardiaco, provocando **lesiones** que el organismo intenta reparar mediante el depósito de las típicas **placas de ateroma**, que a su vez comienzan a **obstruir las arterias**. Este fenómeno se observa ya en niños, fuertes consumidores de productos elaborados con leche homogeneizada.

Como vemos, a los problemas propios de la grasa saturada, en el caso de la leche vacuna debemos adicionar el problema generado por un proceso básico de la industria láctea: la **homogenización**. El procedimiento consiste en centrifugar la leche para que la grasa se subdivida en pequeñas partículas, evitando la separación de la crema y el suero. Las moléculas grasas quedan encerradas en diminutas partículas (liposomas), que también incluyen a las **enzimas XO** (xantino oxidasa), protegiéndolas de la digestión gástrica. Las enzimas XO cumplen funciones útiles (degradan las purinas en ácido úrico), pero al entrar fácilmente al torrente sanguíneo, generan problemas.

Según el Dr. Kurtoster¹, la enzima **XO biológicamente activa es más importante y decisiva** en la generación de arteriosclerosis, que colesterol, triglicéridos y tabaco. En la leche, tal como sale de la vaca, el factor XO **no es biológicamente activo** porque se degrada fácilmente en el estómago a través de los jugos gástricos. El problema es la "**protección**" que generan los liposomas producidos en la homogenización, que la dejan llegar **intacta** a la sangre.

El Dr. Jorge Esteves² afirma: "*Está demostrado que la XO se deposita en las capas superficiales internas de las paredes*

¹ Ver "The X-O Factor: Homogenized milk may cause your heart attack".

² Ver la publicación "Cien enfermedades que producen los lácteos" en www.holisticamente.com.ar



Nutrición Vitalizante

arteriales y del mismo corazón, atacando el tejido cardiaco y produciendo la liberación de **superóxido** (radical libre de oxígeno), un producto muy tóxico para las células que constituyen la zona interna de las arterias. Donde se acumula XO, esa zona arterial **queda literalmente carcomida**. Luego esta zona empieza a **endurecerse** por el depósito de minerales y a continuación se depositan colesterol, triglicéridos y plaquetas, conformando las típicas placas de ateroma que van **obstruyendo** las arterias de cualquier parte del cuerpo. En **niños de corta edad** ya se verifica también una **incipiente arteriosclerosis** comprobada en diferentes estudios, que encuentra una lógica explicación en la cantidad y variedad de productos elaborados en base a leche homogeneizada (yogures, helados, postres, chocolatadas, etc) que padres y pediatras incitan a consumir *“cotidianamente”*. La **vitamina D**, componente natural y aditivado a la leche, genera **estimulación** de este factor XO.



Nutrición Vitalizante

CAPITULO 2

LOS DAÑOS DE LA COCCION



¿POR QUÉ COCINAMOS?

Antes explicamos que el dominio del fuego como agente tecnológico para la transformación de los alimentos, significó un elemento importante en la supervivencia de la especie y en el predominio de muchas culturas. Con el manejo del fuego, nuestros ancestros humanos comenzaron a introducir profundas modificaciones en su forma de comer.

Pero si el hombre evolucionó sobre la tierra durante casi **cinco millones de años en base a alimentos crudos**¹ y si **ningún otro animal expone sus alimentos al calor**, alguna razón habrá. Es obvio que semejante impacto cultural se desarrolló gracias a **una serie de beneficios**, que a continuación resumimos.

Eliminar tóxicos: La acción del calor genera un control sobre microorganismos nocivos (salmonella, escherichia coli), con lo cual se logra reducir la carga bacteriana presente en alimentos sensibles a este desarrollo patógeno (carne, lácteos).

Mejorar digestión: mediante la conversión de ciertas sustancias nutricionales que no resultaban comestibles en estado original (el caso de los amiláceos), la cocción ayudó a desarrollar el concepto de alimentos fácilmente almacenables (cereales, legumbres) y disponibles todo el año.

Generar sabor: las reacciones de los macronutrientes (proteínas, grasas y carbohidratos) frente al calor, generan nuevos

¹ El fuego y la cocción de los alimentos, se usan desde hace "apenas" 300.000 años, frente a 5.000.000 de años de evolución de los homínidos.



Nutrición Vitalizante

compuestos que dotan al alimento original de diversas texturas y sabores (fritos, asados, caramelizados), que los hacen más apetecibles (y adictivos).

Preservar alimentos: la cocción de ciertos elementos rápidamente perecederos (frutas, vegetales, carnes) permitió generar reservas para épocas de escasez (dulces, conservas, escabeches), al generar un medio adverso al desarrollo de bacterias nocivas para el alimento.

En realidad, estos cuatro pilares de la cocción tienen sus aspectos oscuros, pues en realidad hacen “comestibles” a ciertos alimentos que no deberían serlo. Son procedimientos **útiles para evitar una hambruna**, pero **para nada recomendables frente a la disponibilidad de comida fresca y fisiológica**.

EFECTOS DE LA COCCIÓN

Por otra parte, también son bien conocidos (aunque poco difundidos) los **efectos negativos de la cocción** sobre los alimentos¹. Ya hemos citado algunos, al mencionar la **leucocitosis post prandial** y la **cuestión enzimática**. Y, como veremos, no son los únicos.

En la mayoría de los casos, los efectos del calor sobre los alimentos son **impactantes**, tanto por la **alteración de las estructuras originales** como por la **generación de nuevos compuestos tóxicos**.

En el primer grupo se destaca el perjuicio en varios aspectos: **campo energético vital** (paso de sustancia viva a muerta), **vitaminas** (sobre todo aquellas termo sensibles), **proteínas** (por efecto de la coagulación), **agua** (a causa de la evaporación), **alcalinidad** (la cocción acidifica los alimentos), **sabores y aromas naturales** (reemplazados por otros nuevos, artificiales) y

¹ Este tema se trata en detalle en el capítulo 2 de Nutrición Depurativa.



Nutrición Vitalizante

sobre todo la destrucción total de las **enzimas alimentarias** (lo cual genera total dependencia de las enzimas corporales).

O sea que cocinando los alimentos: **perdemos valiosos nutrientes** (enzimas, vitaminas, minerales, ácidos grasos esenciales, agua biológica, antioxidantes), **generamos tóxicos peligrosos** (esto comienza al superar los 50°C y se magnifica cuando pasamos los 100°C), **desvitalizamos la comida** (concretamente bajamos su nivel vibratorio), **enlentecemos la digestión** (en general duplicamos los tiempos metabólicos, siendo conocido el fenómeno de la coagulación de las proteínas).

Aunque suene repetitivo, por el hecho de haber tratado ya el tema en otras publicaciones, es necesario insistir en estos argumentos, **sólidos, fundamentados e incuestionables**. Tal vez las citas técnicas suenen a "pesado", pero son necesarias para poner en evidencia tres cosas: 1) que esto no es "guitarreo filosófico" ni una postura subjetiva; 2) que la comunidad científica lo sabe, pero "mira para otro lado" y 3) que el lector, aunque no entienda demasiado de tecnicismos, tiene agobiante evidencia e incentivos como para modificar sus hábitos alimentarios.

Como sociedad humana no podemos seguir "mirando para otro lado". Dado que "la ignorancia justifica y el saber condena", **algo tenemos que hacer frente a este paradigma equivocado**. Empezando por nosotros y nuestro entorno inmediato.

COCCION Y LEUCOCITOSIS

Una de las primeras evidencias científicas sobre la **reacción del organismo** frente al alimento "no fisiológico", fue quizás la detección de la leucocitosis post prandial. La investigación de un médico ruso demostró lo **antinatural que resulta el alimento cocido** para la fisiología humana.

El Dr. **Paul Kouchakof**, médico ruso emigrado a Francia, publicó



Nutrición Vitalizante

un estudio¹ sobre millares de personas a las cuales **analizaba la sangre tras la ingesta** de distintos tipos de alimentos, y a diferentes intervalos. Los estudios fueron presentados en el 1º Congreso Internacional de Microbiología, celebrado en París en 1930. Kouchakof controlaba la presencia de **glóbulos blancos**, elementos relacionados con la actividad inmunológica. La **leucocitosis** es una **condición patológica** que se da comúnmente en casos de infección, intoxicación y envenenamiento.

Ya en 1897, Rudolf Virchow, el padre de la patología celular, describió la **leucocitosis digestiva** y consideró que esta podía ser una condición normal debido a que todos sus pacientes la presentaban después de la ingestión de comida. Los leucocitos poseen una amplia variedad de enzimas que les permiten finalizar el proceso digestivo de hidrólisis de moléculas de gran tamaño.

Normalmente los **leucocitos**, células de la sangre con función fagocitaria, **se multiplican ante la presencia de microbios o toxinas** que amenazan la función corporal. El Dr. Paul Kouchakof expandió los descubrimientos de Virchow. El médico ruso observó que este índice **se duplicaba media hora después de la ingesta de alimentos cocidos**, mientras que **nada sucedía tras la ingesta de alimentos crudos**.

El fenómeno, bautizado como **leucocitosis post prandial**, era **independiente de la buena o mala masticación** del alimento en cuestión. En cambio, Kouchakof comprobó que **la multiplicación de leucocitos se aceleraba** cuando los alimentos **se cocinaban por encima de cierta temperatura**: 87º en el agua, 70º en ciertas frutas, 97º en verduras y oleaginosas. Kouchakof también notó que el fenómeno se **atenuaba** mezclando en la ingesta alimentos crudos y **levemente cocidos**, pero esta combinación **no atenuaba**

¹ *La influencia del alimento cocinado en la sangre de los humanos, detallado en el libro Nuevas leyes de la alimentación humana, editado en 1937 en Lausanne (Suiza) por la Société Vaudoise de Sciences Naturelles.*



LEUCOCITOSIS POST PRANDIAL

Trabajo del Dr. Kouchakof, publicado en 1930

Los valores expresan leucocitos por mm³

| <i>Momento de la ingesta</i> | <i>Alim. Cocido</i> | <i>Alim. Crudo</i> |
|------------------------------|---------------------|--------------------|
| Antes de la ingesta | 7.000 | 7.000 |
| 5 minutos después | 8.000 | 7.000 |
| 10 minutos después | 10.000 | 7.000 |
| 30 minutos después | 14.000 | 7.000 |
| 120 minutos después | 7.000 | 7.000 |

el efecto al combinar alimentos crudos con aquellos **cocinados a elevadas temperaturas**. Tal como indicaba Kouchakof, esta activa y recurrente sollicitación del sistema inmunológico, reaccionando ante alimentos cocidos (**una ligera leucemia cotidiana**), **desvitaliza** el cuerpo y **disminuye la capacidad defensiva (depresión inmunológica)** del organismo, haciéndolo más vulnerable a infecciones.

Pese a la importancia del trabajo y sus conclusiones, el estudio de Kouchakof pasó totalmente desapercibido en su momento y quedó en el total olvido. Incluso el investigador ruso **no alcanzó a identificar y reconocer** cual era la sustancia, obviamente sensible al calor y responsable de tal reacción orgánica: **las enzimas**.

A fines del siglo pasado Jean Seignalet retomó las banderas de Kouchakof y afirmó: "*La leucocitosis, que **no se produce ante la ingesta de alimentos crudos**, indica claramente que algunas macromoléculas del alimento cocido atraviesan la mucosa intestinal y provocan la respuesta inmunitaria*". A largo andar **el sistema inmune se agota**, lo cual genera la oferta/demanda de productos que "refuerzan tus defensas". ¿Le suena?

COCINAR ES COMO FUMAR

Una cocina es un laboratorio químico que produce millones de



Nutrición Vitalizante

nuevas sustancias químicas que básicamente **nunca existieron en la Naturaleza** y que si existieron, fue muy ocasionalmente y por accidente. Durante la mayor parte de nuestra historia evolutiva (antes que comenzara el procesamiento de los alimentos), los seres humanos **nunca habíamos ingerido la cantidad de moléculas artificiales que ingerimos hoy día**. Asimismo, la reciente introducción de los productos lácteos y de los cereales ha incorporado nuevas sustancias químicas (tales como nuevas proteínas) al espectro dietario de los seres humanos, en un período muy breve.

Los expertos en cáncer, como el oncólogo Bruce Ames¹, han clasificado algunas de estas sustancias químicas innaturales y nos dicen que pueden ser, por potencia y concentración: **tóxicas, cancerígenas, mutagénicas, neurotóxicas y adictivas**. Estamos hablando de nitrosaminas (a partir de óxidos de nitrógeno presentes en las llamas), aminas heterocíclicas (reacciones de aminoácidos con carbohidratos), hidrocarburos policíclicos (carne chamuscada), furfuraldehído y furanos (calentamiento de azúcares), epoxis, hidroperóxicos y aldehídos (calentamiento de grasas). Veamos brevemente algunos porqués de estas aseveraciones.

Efectos tóxicos

Ya en 1916, el químico Louis-Camille Maillard (1878-1936) demostró que los pigmentos marrones y los polímeros que se generan durante la pirolisis², se liberan tras la reacción de **aminoácidos con azúcares**. Aunque parece simple, la llamada **reacción de Maillard**, es altamente compleja, repitiéndose en

¹ El Dr. Ames es Profesor de Bioquímica y Biología Molecular y Director del Centro de Ciencias del Instituto Nacional de Salud Ambiental, de la Universidad de California en Berkeley. Es miembro de la Academia Nacional de Ciencias, del consejo directivo del Instituto Nacional del Cáncer. De la Academia Real de Ciencias Sueca, de la Asociación de Cáncer de Japón, y de la Academia de Ciencias Toxicológicas. Por sus 300 publicaciones fue el 23º científico más citado (1973-1984).

² Degradación química producida por el calor.



Nutrición Vitalizante

oleadas de reacciones sucesivas y formando melanodinas, que son **pigmentos marrones** que le dan el típico color y sabor a cualquier alimento que ha soportado temperaturas altas (caramelización ó pardeamiento).

El número de sustancias que se generan como resultado es muy sorprendente, liberando interminables cadenas de nuevas moléculas: quetonas, ésteres, aldehídos, éteres, alcoholes volátiles, heterociclos no volátiles, etc. Estas innumerables sustancias tienen diferentes atributos biológicos y químicos: son **tóxicas, aromáticas, peroxidantes, mutagénicas y cancerígenas** (las fracturas de ADN pueden ser oncogénicas).

Esto quiere decir que calentar los alimentos causa una amplia **disrupción en el orden natural de las moléculas**. El trabajo de investigación del Prof. Derache¹ pone en evidencia más de **50 sustancias pirolíticas en las papas asadas**, la mayoría de las cuales se originan a partir de piroseínas y tiazol. Sin embargo, Derache también sostiene que "*quedan aún unos 400 productos secundarios por identificar*".

El profesor Seignalet apuntó en su libro²: "*Algunas moléculas de Maillard, irrompibles por nuestras enzimas, ausentes en el recién nacido y relativamente abundantes en mayores, están relacionadas con el **envejecimiento vascular y cerebral prematuro**, y con el desarrollo de la **demencia senil**. También es obvio que poblaciones anglosajonas y escandinavas, grandes consumidoras de alimentos cocidos (trigo, maíz, leche y grasas animales) pagan tributo a la **obesidad, la diabetes II y las afecciones cardiovasculares***".

En abril de 2002 se hizo público un estudio de la Universidad de Estocolmo en cooperación con la Administración Nacional de Alimentos de Suecia. Habían hallado que al calentar alimentos ricos

¹ "Pirólisis y riesgos de intoxicación", profesor R. Derache, en "Cahiers de nutrition et de diététique", Revista de Nutrición y Dietética, 1982.

² La alimentación, la 3ª medicina - 2005 RBA Libros



Nutrición Vitalizante

en **carbohidratos** (papa, arroz, harina) se forma una sustancia cancerígena y reactiva: la **acrilamida**. Según la Agencia Internacional de Investigación del Cáncer, la acrilamida induce **mutaciones en los genes**, y en experimentos con animales ha causado **tumores de estómago**. También se sabe que **daña el sistema nervioso** central y el periférico¹.

Efectos cancerígenos

Hay sustancias cancerígenas (implicadas en la producción de células cancerosas) en **alimentos cocinados** de consumo masivo, como las aminas heterocíclicas que han sido identificadas en **carne vacuna, cerdo, pollo y pescado**. Estos compuestos se forman durante el proceso de cocción, por la reacción de la creatina con varios aminoácidos. Los aminoácidos heterocíclicos han sido identificados como resultado de su **alta actividad mutagénica**. Se los puede separar en dos tipos, el tipo noimidazol y el imidazol, el segundo es el predominante en los alimentos occidentales. Se ha hallado en pruebas con roedores, **que ambos son cancerígenos**.

De los compuestos que actualmente se están evaluando en primates no humanos, se ha hallado que el IQ es un **potente cancerígeno**, induciendo la aparición de carcinoma hepático en la mayoría de los animales, en aproximadamente 1/7 de su expectativa de vida. Además, un alto número de los primates no humanos también tuvieron **lesiones del miocardio**, inducidas por el IQ². Esta información, junto a otros datos sobre los AHC (aminoácidos heterocíclicos), permite inferir que pueden ser un factor de riesgo tanto de **cáncer** como de **enfermedad cardiovascular** en seres humanos.

Solo a nivel de **compuestos aromáticos** es destacable la influencia que recibimos por medio de los hidrocarburos

¹ Ver informe completo en www.nestorpalmetti.com

² Sustancias cancerígenas en los alimentos: aminas heterocíclicas y cáncer y enfermedades cardíacas. Adamson RH, Thorgeirsson UP., Adv Exp Med Biol 1995.



Nutrición Vitalizante

aromáticos policíclicos (HAP) como el **benzopireno**. En España, el consumo medio diario de hidrocarburos aromáticos policíclicos a través de la dieta es de unos **8,5 microgramos al día**, según revela el Instituto Catalán de Oncología. La presencia de los benzopirenos en los alimentos es frecuente, sobre todo en la **carne cocinada a la brasa**, ya que durante su elaboración está al alcance del humo producido por la combustión de las gotas de grasa que cae de la carne en las brasas.

Los alimentos que más contribuyen a la aportación de benzopirenos son los **productos cárnicos, las grasas y aceites, los cereales** y, en menor cantidad, el pescado y los moluscos. Se desconocen los valores límites de exposición del organismo a los benzopirenos, pero se sabe que son **tóxicos y cancerígenos por acumulación**.

Hay numerosos estudios que asocian estos factores al desarrollo de cáncer. En noviembre de 2006 un trabajo de la Universidad de Harvard mostraba que comer **más de una ración y media de carne roja (cocida) al día incrementa el riesgo de padecer cáncer de mama**. Otra investigación publicada en mayo 2007 en la revista *Epidemiology*, sugería que el consumo regular de **carne ahumada y cocinada a la brasa** puede **incrementar el riesgo de cáncer de mama al menos un 50%** entre las mujeres posmenopáusicas. En el caso de mujeres que acompañaban **un alto consumo de carne con un bajo consumo de vegetales, ese incremento era del 74%**.

Los autores, de la Universidad de Carolina del Sur en Columbia (EEUU), sugieren que ese incremento del riesgo es debido a los **componentes cancerígenos que se forman en los alimentos muy cocinados, y especialmente en la superficie de las carnes muy hechas**: las aminas heterocíclicas y los hidrocarburos aromáticos policíclicos, sobre todo el benzoalfapireno formado en la carne. En este caso, afirman, se halla una asociación entre el consumo de este compuesto y el mayor riesgo de cáncer de mama (receptor hormonal positivo) en mujeres posmenopáusicas.



Nutrición Vitalizante

Lo llamativo es que estudios con grupos mucho más numerosos arrojan resultados similares. Un reciente estudio británico¹ muestra que la asociación entre **cáncer** y consumo de **carne roja y procesada** es más «llamativa» en el caso de mujeres posmenopáusicas. El mayor consumo de **carne roja** (más de 57 gramos diarios) supone hasta un **57% de incremento en el riesgo de cáncer** de mama y el mayor consumo de **carne procesada** (más de 20 gramos diarios de tocino, salchichas o embutidos), un **64% más de riesgo**. Años antes, Seignalet había publicado: "*Las **grasas animales cocidas**, especialmente carnes y productos lácteos, favorecen la aparición de cáncer de mama y de colon*".

Efectos mutagénicos

Las sustancias que se crean en la cocción **interfieren con el proceso de replicación del ADN y producen mutaciones aleatorias**. Una serie de aminas heterocíclicas han sido aisladas e identificadas en **el pescado y la carne asados**, y en pirolizados de aminoácidos y proteínas². Se ha establecido también la presencia de nitropirenos mutagénicos (se ha confirmado que algunos son cancerígenos) en **el pollo asado**.

Los experimentos mostraron que estas sustancias mutagénicas son cancerígenas en roedores, se confirmó la activación oncogénica en tumores animales, se conoce su mecanismo de formación, el camino de activación metabólica y la cantidad en diferentes alimentos cocidos. Durante el procesamiento de alimentos se detectó la formación de **precursores mutagénicos** (derivados de beta-carbolinas y tiramina) que se activan en presencia de nitritos.

Como bien señala Seignalet en su libro: "*Mientras que **pesticidas***

¹ *Estudio de Cohorte de Mujeres del Reino Unido (UKWCS, en sus siglas inglesas), realizado sobre un grupo de más de 35.000 mujeres, con un seguimiento de unos ocho años, y dirigido por investigadores de la británica Universidad de Leeds. Los resultados fueron publicados en el British Journal of Cancer,*

² *Pasado, presente y futuro de las sustancias mutagénicas en los alimentos cocidos. Sugimura T., Environ Health Perspect 1986.*



Nutrición Vitalizante

y colorantes preocupan mucho a los consumidores, se estima que contienen **muchos menos compuestos mutagénicos que los alimentos cocidos**. Las transformaciones de dos aminoácidos esenciales como el triptófano y el ácido glutámico son ejemplos ilustrativos. El triptófano genera bajo cocción derivados carbolínicos (gammacarbolinas) con **poder mutagénico¹ muy superior al registrado en otras sustancias cancerígenas reconocidas**. Algo similar ocurre con las carbolinas derivadas del ácido glutámico”.

Efectos neurotóxicos

Otra acción de las moléculas generadas por la cocción es la **alteración de las funciones cerebrales**. La modificación de proteínas por la reacción de Maillard está asociada con la formación de puentes moleculares (crosslinks), menor solubilidad y mayor resistencia de las proteínas.

Hay evidencia² que las estructuras patológicas características del **mal de Alzheimer** contienen modificaciones típicas de los productos finales de reacciones de Maillard avanzadas. Específicamente, anticuerpos contra dos productos finales de Maillard, pirralina y pentosidina, marcan nudos neurofibrilarios y placas seniles en tejido cerebral en pacientes con mal de Alzheimer. Las modificaciones vinculadas a la reacción de Maillard podrían explicar las propiedades bioquímicas y de insolubilidad de las lesiones del mal de Alzheimer mediante la formación de crosslinks de proteínas.

Un estudio³ puso en evidencia el efecto de los llamados **“productos finales de glicación avanzada”** (advanced

¹ En el caso de Trp P1 se registran 104.000 reversiones por mcg.

² Los productos finales avanzados de reacciones de Maillard están asociados con la patología del mal de Alzheimer. Smith MA, Taneda S, Richey PL, Miyata S, Yan SD, Stern D, Sayre LM, Monnier VM, Perry G., Proc Natl Acad Sci US 1994.

³ Nuevas toxinas en alimentos: Estudio de la Facultad de Medicina del Mount Sinai Medical Center (EEUU) publicado en Journal of Gerontology - 23.5.07
www.consumer.es



Nutrición Vitalizante

glycation end products), asociándolos a la **diabetes** o el **Alzheimer**. Los **PFGA** son compuestos oxidantes que se generan cuando **los alimentos proteicos son cocinados a altas temperaturas** (freír, asar, grillar, hornear). También se pueden producir en los procesos de esterilización y pasteurización, y en alimentos procesados que han sido sometidos a altas temperaturas.

El estudio mostró que los niveles de PFGA son elevados en personas sanas y que estos niveles **umentan con la edad**, existiendo una correlación entre el **mayor consumo** de alimentos con PFGA, el **mayor nivel de estas toxinas en la sangre** y el **incremento de los marcadores de inflamación**. Los resultados mostraron que los niveles de PFGA eran 35% más elevados en mayores de 65 años. Los investigadores sugieren que una exposición temprana y prolongada a estas sustancias por la dieta, podría **acelerar la aparición de enfermedades como la diabetes y el Alzheimer**.

Helen Vlassara, profesora de la Mount Sinai School of Medicine, explica que el creciente consumo de productos con gran contenido de PFGA se corresponde con la **incidencia creciente de diabetes y enfermedades cardiovasculares**, al sobrecargar la capacidad natural del cuerpo para excretarlos. Estos compuestos, explica la investigadora, se acumulan en los tejidos, sobrepasan las defensas del organismo, promueven procesos inflamatorios y, con el tiempo, precipitan **enfermedades y/o envejecimiento prematuro**.

En los últimos años han aparecido numerosos trabajos asociando estos compuestos con la aparición de enfermedades (diabetes, trastornos cardiovasculares, complicaciones renales), así como un peor pronóstico en su tratamiento. Uno de los estudios más recientes¹, revela que en pacientes con diabetes tipo 2, una **dieta rica en PFGA** induce un **peor rendimiento de la función vascular** mientras que, al contrario, una **dieta con menos**

¹ *American Journal of Clinical Nutrition*, mayo de 2007.



PFGA, mejora dicha función.

Los PFGA son **tramposos**, porque dan a la comida **gustos y olores deseables**, estimulando el consumo de altas cantidades de alimentos que los contienen, lo que significa más cantidad de compuesto tóxico. Una reducción del consumo de PFGA puede tener un significativo impacto en la salud, según afirman los expertos y puede incluso ayudar a prolongar la vida. La afirmación se basa en un trabajo con roedores, a los que se les **redujo la ingesta de PFGA a la mitad**, manteniendo las mismas calorías y las mismas grasas. El resultado fue una **prolongación de la vida** de los animales.

Si alguien pregunta cuántos PFGA se consumen, un equipo de investigadores del Instituto de Investigación para la Diabetes de Dusseldorf y del Laboratorio de Diabetes y Envejecimiento de Nueva York, publicaron¹ un análisis de los PFGA que se absorben a través de algunos alimentos habituales. Un cereal cocinado a 175°C durante 25' **multiplica por 4** su nivel de PFGA (pasa de 4.730 unidades/gramo de proteína a 19.340). Un pollo cocinado a 220°C durante 110' **multiplica por más de 100** su nivel de PFGA (pasa de 2.350 a 236.180 unidades). Comer 100g de ese pollo crujiente equivaldría a ingerir **6.259.000** unidades de PFGA.

Efectos adictivos

Si bien el tema es extenso y lo tratamos detalladamente en otros ámbitos², aquí podemos resumir diciendo que las **aminas heterocíclicas** (resultado de la reacción de proteínas y carbohidratos, en presencia del calor) son **directa o indirectamente adictivas**³, dado que en el cuerpo actúan como

¹ Revista *Proceedings of the National Academy of Science*, 1997

² Ver capítulo próximo, "Opiáceos alimentarios: qué nos hace zombis y adictos?" en www.nestorpalmetti.com y "La morfina cotidiana" en el libro "Lácteos y Trigo".

³ Loscher, W. et al, *Withdrawal precipitation by benzodiazepine receptor antagonists in dogs chronically treated with diazepam or the novel anxiolytic and anticonvulsant beta-carboline abecarnil*. *Naunyn Schmiedebergs Arch. Pharmacol.* 1992 - De Boer, S.F. et al, *Common mechanisms underlying the proconflict effects of corticotropin, a*



Nutrición Vitalizante

neurotransmisores, influenciando sus receptores. Es el caso de los receptores de las benzodiazepinas. Las aminas heterocíclicas también pueden ocupar los receptores de la serotonina o la dopamina.

Se trata de las mismas sustancias presentes en **el humo del cigarrillo**, con el agravante que **mediante los alimentos se ingieren cantidades mucho más elevadas**. No piense que todo esto es misterioso o desconocido. A partir de los años 70¹, no es nada casual que muchos alimentos (derivados cárnicos, saborizantes, golosinas) comenzaran a tener como ingredientes, **proteínas de leche y trigo**.

Básicamente los promotores del sabor (saborizantes) son proteínas deshidratadas mezcladas con azúcares y concentradas por alta temperatura, conteniendo mutagénicas **betacarbolinas**, que no "potencian el gusto" pero influyen nuestros receptores de neurotransmisores². Tal como promocionan las industrias fabricantes de estos "**aditivos adictivos**", el agregado de proteínas lácteas y de trigo, garantiza "**fidelidad al consumo**".

Además de los saborizantes, otro elemento que genera opiáceos adictivos es **la cocción** de alimentos aparentemente inofensivos, sobre todo cuando superamos holgadamente los 100°C (algo común en horneados, frituras y grillados). Como se demostró hace

benzodiazepine inverse agonist and electric foot shock. J. Pharmacol. Exp. Ther. 1992 - Little, H.J. et al, The benzodiazepines: anxiolytic and withdrawal effects. Neuropeptides 1991 - Eisenberg, R.M. et al, Effects of beta-carboline-ethyl ester on plasma corticosterone: a parallel with antagonist-precipitated diazepam withdrawal. Life Sci. 1989 - Maiewski, S.F. et al, Evidence that a benzodiazepine receptor mechanism regulates the secretion of pituitary beta-endorphin in rats. Endocrinology 1985.

¹ Witherly, S. from Nestlé in: *Food Acceptance and Nutrition*. London 1987.

² Aoshima, H. and Y. Tenpaku: *Modulation of GABA receptors expressed in Xenopus oocytes by 13-L-Hydroxylinoleic acid and food additives. Bioscience, Biotechnology and Biochemistry 1997 - Aoshima, H., Effects of alcohols and food additives on glutamate receptors expressed in Xenopus oocytes: Specificity in the inhibition of the receptors. Bioscience, Biotechnology and Biochemistry 1996 - Aoshima, H. et al, Effects of aliphatic alcohols and food additives on nicotinic acetylcholin receptors in Xenopus oocytes. Bioscience, Biotechnology and Biochemistry 1994.*



Nutrición Vitalizante

años¹, **100 gramos de carne cocida** contienen la misma cantidad de carbolinas adictivas y mutagénicas, que **el humo de 1.050 cigarrillos**.

Entre **otros efectos** demostrados² de las aminas heterocíclicas a **nivel neurológico**, hallamos, por un lado la **disminución de interacción social, conducta investigadora, actividad inmunológica, sueño, fertilidad y deseo sexual**; por otra parte, el **incremento de ansiedad, somnolencia, amnesia, presión sanguínea, frecuencia cardíaca, deseo de alcohol, apetito, comportamiento agresivo y conductas imprudentes**.

PERDIDA DE NUTRIENTES

El calor **afecta a todos los macronutrientes**, en mayor o menor medida y con las habituales excepciones, reduciendo su aporte nutritivo. En el caso de los **almidones**, la temperatura ayuda a desdoblar estos azúcares complejos en azúcares simples (dextrosa, maltosa) que resultan más fáciles de asimilar. Sin embargo, en este proceso es inevitable la pérdida enzimática, que obligará a que todo el aporte lo deba realizar el organismo, por medio de las secreciones salivares y pancreáticas. Por el contrario, los **azúcares simples** (el caso de la sacarosa o azúcar blanca refinada) son **totalmente perjudicados** por la presencia del calor, generándose los procesos de caramelización y pardeamiento (reacciones de Maillard) que hemos visto previamente, con sus efectos cancerígenos y mutagénicos.

El calentamiento de las **grasas**, nos priva de los ácidos grasos, que se recombinan en forma de compuestos como la acroleína, los benzopirenos y las recientemente descubiertas glicidamidas, todos compuestos tóxicos como vemos. Al exponer las proteínas a la

¹ Matsumoto, T. et al, Determination of mutagen amino-alpha-carbolines in grilled foods and cigarette smoke condensate. *Cancer Lett.* 1981.

² Ver www.nestorpalmetti.com: "Sustancias nuevas en los alimentos cocidos" y "Comida como el cigarrillo".



Nutrición Vitalizante

temperatura, hay distintas alteraciones. Cuando el calor llega a 60°, el proceso de coagulación **mejora la digestibilidad**, pero al superarse dicho rango, inmediatamente comienza un proceso de desnaturalización que **dificulta el metabolismo**. Estos enlaces proteicos resultan indigestos, aunque sean apreciados por los **sabores y estructuras** que generan. Por otra parte, al perderse ciertos aminoácidos esenciales, el valor biológico de la proteína disminuye, en proporción a la temperatura y al tiempo de exposición.

En cuanto a los micronutrientes, los más afectados por la temperatura, más allá de las frágiles enzimas, son los compuestos llamados **vitaminas**. Como su nombre lo indica, se trata de estructuras **vitalizantes y sensibles**, presentes naturalmente en los organismos vivos (animales, vegetales) y esenciales para que se produzcan los normales procesos biológicos. El cuerpo las requiere en pequeñas cantidades, siendo más almacenables las solubles en grasa.

Por todo ello son muy similares a las enzimas; en efecto, las vitaminas son parte de las coenzimas y también son muy

SENSIBILIDAD DE ALGUNAS VITAMINAS

| <i>Vit.</i> | <i>Calor</i> | <i>Aire</i> | <i>Luz</i> | <i>Acidez</i> | <i>Alcalinidad</i> |
|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------------|
| A | Sensible | Sensible | Sensible | Sensible | Sensible |
| B1 | Muy sensible | Poco sensible | Estable | Estable | Sensible |
| B2 | Sensible | Estable | Muy sensible | Estable | Estable |
| B3 | Estable | Estable | Estable | Estable | Estable |
| B6 | Sensible | Estable | Sensible | Estable | Estable |
| B12 | Estable | Sensible | Sensible | Estable | Estable |
| C | Sensible | Muy sensible | Sensible | Estable | Sensible |
| D | Sensible | Sensible | Sensible | Sensible | Sensible |
| E | Sensible | Sensible | Sensible | Estable | Estable |

Vitaminas Liposolubles: A, D y E - Vitaminas Hidrosolubles: B y C

sensibles al calor. Si bien las afecta la exposición a la luz y al



Nutrición Vitalizante

aire, la temperatura suele ser el peor enemigo, tal como lo indica el cuadro que analiza el contenido vitamínico de una porción de 200g de espinaca, según su origen, almacenamiento y método de cocción. Las vitaminas hidrosolubles, como la C, son **fácilmente absorbidas por el agua de cocción**; de allí la recomendación de no cocinar en agua, prefiriendo métodos como el vapor o el rehogado.

VITAMINA C EN ESPINACAS

| <i>Momento</i> | <i>mg/200g</i> |
|--|----------------|
| Recolección, cultivo orgánico | 142 |
| Cocción rehogada, ese mismo día | 100 |
| Recolección, cultivo comercial | 113 |
| Cruda, al día siguiente en verdulería | 55 |
| Cocción en agua, ese mismo día | 25 |
| Cruda, conservada en heladera durante 4 días | 35 |
| Cocción en agua, tras retirar de la heladera | 16 |

Aunque no considerados propiamente como nutrientes, las **bacterias benéficas** existentes en los alimentos, son otras víctimas del calor. Nos referimos tanto a los compuestos presentes en la superficie de hojas y frutos, como a los generados por procesos de germinado y/o fermentado. Obviamente todas estas sustancias son termosensibles y se pierden tras la exposición a la cocción.

DIFICULTADES DIGESTIVAS

Además de las pérdidas vitamínicas y enzimáticas, y la creación de compuestos tóxicos, la **ralentización del proceso digestivo** es otra de los claros efectos negativos de la cocción de los alimentos. El análisis de la cuestión enzimática deja en claro las mayores dificultades digestivas que debe afrontar el organismo frente a la presencia del alimento, transformado por el efecto del calor

TIEMPOS DE DIGESTION



Nutrición Vitalizante

| <i>Alimento</i> | <i>Modo de cocción</i> | <i>Horas</i> |
|-----------------|---------------------------|--------------|
| Carne vacuna | Estofada | 4,30 |
| Carne vacuna | Cruda, marinada con limón | 2,30 |
| Zanahoria | Hervida | 3,30 |
| Zanahoria | Cruda | 1,50 |
| Repollo | Hervido | 4,30 |
| Repollo | Crudo | 2,00 |
| Papa | Frita | 4,50 |
| Papa | Hervida | 3,30 |
| Papa | Estofada | 2,20 |
| Papa | Cruda, rallada | 2,00 |
| Huevo | Frito | 3,20 |
| Huevo | Hervido, duro | 2,50 |
| Huevo | Revuelto | 2,30 |
| Huevo | Poché o pasado por agua | 1,45 |
| Huevo | Crudo, completo | 2,10 |

Fuente: Penzolati y Rizzati

(coagulación de las proteínas) y privado de sus enzimas naturales. Las proteínas, debido al gran tamaño de sus moléculas, forman con el agua soluciones coloidales. Estas soluciones pueden precipitar con formación de coágulos al ser calentadas a temperaturas superiores a los 70°C. La **coagulación de las proteínas** es un proceso irreversible que las desordenan por destrucción de su estructura terciaria y cuaternaria. En realidad, los tiempos digestivos ilustrados en la siguiente tabla **no dejan lugar a dudas**.

En todos los casos (carnes, verduras, amiláceos, huevo) el veredicto del enlentecimiento digestivo es irrefutable. Única excepción relativa es el huevo, al considerarlo completo, es decir con la yema integrada. Precisamente la albúmina cruda es bastante indigesta debido a la presencia de un factor inhibidor de



Nutrición Vitalizante

la tripsina, enzima encargada de desdoblar proteínas. Dicha sustancia es destruida con la breve cocción del "poché".

Si la cocción destruye nutrientes y hace al alimento más difícil de digerir, imaginemos lo que significa **el recalentado** de la comida. Este hábito cultural proveniente de las épocas de escasez alimentaria, es hoy algo muy habitual a causa del gran consumo

de alimentos en locales comerciales, restaurantes y comedores públicos. Es frecuente observar en recetas de cocineros "gourmet", preparaciones basadas en la **superposición de tres o cuatro procesos de cocción**. Incluso en los hogares se realiza inconscientemente el hervido de la leche, que ya ha sido pasteurizada, desnaturalizada y desvitalizada en el proceso industrial.

LAS VITALES ENZIMAS

Las **enzimas** son moléculas **esenciales** y **básicas** en casi todas las reacciones de la química corporal. Vienen a ser como **las chispas que provocan la detonación** de la mezcla en un motor a explosión: no son parte constitutiva del proceso, pero sin ellas el proceso no puede realizarse. Dicho de otro modo, son **catalizadores**: no reaccionan con las sustancias sobre las que actúan (sustrato) ni alteran el equilibrio de la reacción, pero estimulan el proceso y su velocidad.

Las enzimas están formadas por largas cadenas de **aminoácidos** (proteínas). Hay miles de tipos distintos (se han identificado más de 3.000 variedades y se siguen descubriendo nuevas); el organismo las produce y también las recibe de los alimentos. A su vez las enzimas **dependen** de la presencia de moléculas complementarias que las activan: las **coenzimas**. Dichas estructuras se forman en base a **vitaminas** (B, C) y **minerales** (cinc, magnesio, selenio, níquel), nutrientes aportados por la dieta. Si bien **las enzimas se usan varias veces** (algunas se usan durante semanas), **las coenzimas no** y deben ser regeneradas constantemente. Es obvio que una alimentación que no aporte



suficientes ingredientes coenzimáticos, conspirará contra la buena química corporal.

Volviendo a las enzimas, digamos que son consideradas la verdadera "**fuerza de trabajo**" en las cosas vivientes. Están siempre ocupadas uniendo o separando cosas. Pueden iniciar, acelerar, disminuir o detener todos los procesos bioquímicos en los seres vivientes. Pero aún no tenemos claro **por qué una enzima hace lo que hace**, ni por qué una proteína cualquiera se puede convertir en una enzima activa.

En otras palabras, si una enzima es una simple molécula de proteína, entonces ¿por qué no producir enzimas sintéticamente? Aquí comienza el problema, porque hasta la fecha nadie ha podido crear una enzima con éxito a partir de sus componentes (síntesis química). Las enzimas **solo se pueden crear a partir de material orgánico viviente**. Resulta evidente que en las enzimas hay algo más, respecto a lo que podemos ver y medir.

Las enzimas se clasifican en varios grupos. Las enzimas hidrolíticas¹ son las más relevantes en la nutrición clínica y pertenecen a tres grandes grupos:

Enzimas digestivas: elaborados por órganos digestivos para ayudar en la digestión del alimento.

Enzimas alimenticias: presente en todos los alimentos crudos sin cocinar.

Enzimas metabólicas: elaboradas en todas las células para desarrollar sus propias funciones fisiológicas.

A pesar de que hay varias clases de enzimas digestivas, hay cuatro grupos importantes: **amilasas** (digiere almidones), **celulasas** (descompone la fibra vegetal), **lipasas** (degrada grasas y aceites en ácidos grasos) y **proteasas** (degrada la proteína en aminoácidos). Todos los alimentos crudos y sin cocinar contienen el tipo y la cantidad de enzimas necesarias para su degradación.

¹ Son aquellas que rompen los enlaces covalentes por hidrólisis (hidro=agua, lisis=separar), es decir por el agregado de agua.



Nutrición Vitalizante

Con excepción de las **celulasas**, todas las enzimas digestivas se pueden producir en el organismo humano. Pero la celulasa **debe provenir de las mismas plantas**, se encuentra en la fibra misma y **se debe liberar en el proceso de masticación**; caso contrario se experimenta hinchazón, especialmente en el caso de ancianos, que no pueden digerir la comida cruda.

Es una razón más por la cual resulta importante y necesario **masticar correctamente** los alimentos. **La extracción de jugos elimina la celulasa** de la fibra, por lo cual hay que ser cuidadosos en las formas de consumo de los vegetales, prefiriendo licuados a jugos centrifugados, y siempre una buena insalivación.

El calor y la bancarrota

Pero **el mayor enemigo de las enzimas, es el calor**; con apenas **15 minutos de exposición a 48°C, se destruyen**. Esto es algo que sucede independientemente de la fuente de cocción utilizada: horno, fritura, autoclave, grillado, hervor, vapor, cocción solar...

El organismo posee la capacidad de producir y almacenar enzimas, tanto **digestivas** (para la asimilación de los alimentos) como **metabólicas** (para las funciones corporales). En estado natural, **todos los alimentos están dotados de las enzimas** necesarias para su predigestión. Dado que durante 4.700.000 años el ser humano, al igual que el resto del reino animal, evolucionó nutriéndose con **alimentos altamente enzimáticos (crudos)**, su organismo está naturalmente orientado a la producción de **enzimas metabólicas**, que sostienen la actividad de células y tejidos.

La **irrupción del fuego**, hace unos 300.000 años, comenzó a modificar este equilibrio, ya que **las enzimas se destruyen con el calor**, apenas por encima de los 50°C. La cocción de los alimentos eliminó este natural **aporte enzimático externo**, obligando al cuerpo a resolver el déficit emergente, para que los



Nutrición Vitalizante

nutrientes pudiesen ser correctamente asimilados.

Como enunciara el Dr. Edward Howell, **la carencia enzimática del alimento cocinado, obliga al organismo a distraer enzimas metabólicas** para completar el proceso digestivo. A largo andar, esta demanda produce **agotamiento y anula funciones fisiológicas**, como la inmunología y la depuración¹.

Howell afirmaba que **la longevidad es proporcional a la disponibilidad de enzimas metabólicas**, comparando a las reservas enzimáticas con una cuenta bancaria: al comer alimentos **crudos se incrementa** el saldo y al ingerir **cocidos se reduce**: el envejecimiento prematuro sería una especie de **"bancarrota enzimática"**.

Un estudio del Michael Reese Hospital de Chicago (EEUU) mostró evidencias del **empobrecimiento enzimático** en la vejez. Midieron la concentración de enzimas salivares en dos grupos de personas: adultos (entre 21 y 31 años), y ancianos (entre 70 y 100 años). En el grupo de ancianos observaron **30 veces menos concentración de enzimas**.

El Dr. Howell descubrió que **durante el ayuno** se presenta un **incremento de las enzimas disponibles** en el organismo, debido a la ausencia de demanda alimentaria, **especialmente alimento cocinado**. En ausencia de exigencia digestiva, el organismo dispone de **más enzimas para la reparación y la curación** del cuerpo. Esto confirma la validez del **ayuno frutal**, pues además de **aliviar la tarea digestiva** con el alimento más fácil de metabolizar, el cuerpo recibe **aporte de enzimas** externas. Incluso las enzimas son un preciso indicador del **nivel energético** de una persona. El Dr. Howell verificó esta correlación, afirmando: "Lo que llamamos energía, fuerza vital, energía nerviosa, índice metabólico o fuerza, es **sinónimo de la**

¹ *Enzyme Nutrition: The Food Enzyme Concept, Avery Publishing Group, Inc., Wayne, NJ, 1985 - Food Enzymes for Health & Longevity, Lotus Press, Twin Lakes, WI, 1994, 2nd ed.*



Nutrición Vitalizante

actividad enzimática y de las reservas corporales. Hay una relación directa entre el nivel enzimático, la vitalidad de los tejidos y el nivel de energía”.

Los síntomas de carencia de minerales y vitaminas, se presentan con relativa rapidez; se reconocen por ser causantes de enfermedades específicas. Las **deficiencias de enzimas**, fuera de defectos de nacimiento, **requieren de mayor tiempo para ser advertidas** y recién ahora están comenzando a ser reconocidas en algunos círculos de la comunidad médica.

Según el Dr. Howard Loomis¹, uno de los expertos contemporáneos más capacitados en enzimas, las **señales y síntomas** típicos de la **deficiencia enzimática** son los siguientes:

- Problemas para digerir los **carbohidratos**; se puede experimentar alergias causadas por compuestos presentes en el aire, diarrea, fibromialgia, déficit de atención (DDA).
- Problemas para digerir las **grasas**; se puede experimentar constipación, problemas de vesícula, enfermedades cardiovasculares o desequilibrios hormonales.
- Problemas para digerir la **proteína**; se puede experimentar constipación, artritis u otras condiciones inflamatorias, ansiedad o ataques de pánico, síndrome premenstrual o desórdenes del sistema inmune.
- Problemas para degradar la **fibra**; se puede experimentar constipación, eczemas u otros problemas dermatológicos, infestaciones de hongos o levaduras recurrentes o aumento excesivo de peso.

Las condiciones descritas son el resultado de **dietas altas en aquellos alimentos asociados con la deficiencia enzimática** en cuestión. En realidad, los alimentos que uno desea son aquellos que generan stress debido a la imposibilidad de digerirlos completamente. Además son los alimentos a los que tenemos

¹ *Enzymes: The Key to Health, Vol. 1 - The Fundamentals, Grote Publishing, Madison, WI, 1999.*



Nutrición Vitalizante

alergia o hipersensibilidad, debido a que no se pueden digerir correctamente, por deficiencia de una particular enzima.

Las personas suelen tener **deseos por ciertos alimentos**, debido a las enzimas presentes en dicho alimento, y que son necesarias para el organismo. Pero una vez **cocinadas y destruidas, esas enzimas no calman el antojo**; por lo tanto comemos más de ese alimento, aún a sabiendas que puede ser perjudicial.

La acción enzimática

Gracias a las enzimas se producen **las fermentaciones** (vino, cerveza, queso, pan), **las frutas maduran y los alimentos se pudren**. Y no solo eso; sin enzimas no podríamos caminar, mover músculos, digerir comida, reparar células, desintoxicar... Todos los tejidos corporales requieren enzimas para su funcionamiento.

Hasta **la fecundación** se genera gracias a una enzima presente en el espermatozoide (acrosina), que disuelve un trozo de la membrana del óvulo, posibilitando así su ingreso y la posterior fertilización. Posteriormente, se activan inhibidores enzimáticos que impiden el ingreso de otros espermatozoides en el óvulo. Incluso hay enzimas altamente específicas (ADN polimerasa) que tienen la función de **preservar el material genético** de posibles defectos.

Solo en las arterias existen un centenar de enzimas diferentes con tareas específicas; una de ellas **divide 5 millones de moléculas por minuto**. Cada célula hepática tiene unas 50 enzimas distintas que realizan su trabajo **un millón de veces por segundo**. En apenas un minuto, una enzima puede tomar parte en **36 millones de reacciones** bioquímicas. Las enzimas intestinales pueden dividir moléculas de azúcar y grasa, hasta **un millón de veces su peso**.

Otras enzimas actúan **en el interior de las células**, transformando los nutrientes que les llegan a través de la sangre,



Nutrición Vitalizante

en otras sustancias (ácido oxalacético, ácido pirúvico) que forman parte del metabolismo celular. Las **enzimas intracelulares** también son responsables de los procesos de degradación celular. Estos procesos permiten obtener nutrientes elementales a partir de materiales estructurales propios de las células, cuando el aporte dietario se interrumpe (por ejemplo, durante un ayuno) o cuando la célula no puede utilizar nutrientes sanguíneos (el caso de la diabetes).

A modo de ejemplo, digamos que hay aproximadamente un centenar de diferentes tipos de enzimas circulando en la sangre para **limpiar desechos y evitar la formación de placa**. Cuando el cuerpo tiene **carencias de dichas enzimas**, se genera la **formación de placa arterial**. Es obvio que a mayor presencia de placa, el corazón debe incrementar la presión de empuje (**hipertensión**) y por tanto el volumen del músculo cardíaco (hipertrofia ventricular).

¿Cómo es que se presenta una falta de estas enzimas en sangre? Si se ingiere comida cocida, **de algún lugar el organismo debe obtener enzimas** para digerirla. Es aquí cuando las enzimas metabólicas se transfieren de su función normal (especialmente del **sistema inmune**), para ocupar el rol digestivo, dejando el cuerpo carente y **expuesto a una futura enfermedad**.

El agotamiento enzimático

En 1940 el Dr. Edward Howell planteó algo revolucionario: **la enfermedad crónico-degenerativa es el resultado de una deficiencia enzimática severa**. Otro gran aporte de Howell¹ fue descubrir que **el organismo posee una capacidad enzimática limitada**.

Howell descubrió mecanismos y consecuencias del **agotamiento enzimático**. Los alimentos en estado original (crudo) poseen la

¹ "Food Enzymes for Health and Longevity" y "Enzyme Nutrition". (Enzimas alimentarias para salud y longevidad y Nutrición con enzimas)



Nutrición Vitalizante

necesaria carga enzimática para su metabolización, pero la cocción la destruye. Cuando se come mucho **alimento cocinado**, las enzimas digestivas deben ser provistas por el organismo, a través de sus glándulas secretoras, como el páncreas. Esto provoca un **constante drenaje** y un **agotamiento**, en perjuicio de la producción de enzimas metabólicas que regulan las funciones corporales. Cuando esto sucede a lo largo de toda una vida, los órganos "**fallan**", son atacados por "**enfermedades**" y hay **envejecimiento precoz**.

Howell notó que todos los mamíferos tienen un estómago predigestivo, al que llamó **estómago enzimático**. En los humanos, se trata de la parte superior del estómago (cardias). Aquí es donde **las enzimas presentes en los alimentos crudos** y aquellas **aportadas por la saliva, continúan el proceso digestivo**, antes que el bolo alimentario entre en contacto con los jugos gástricos ácidos estomacales y pase posteriormente al intestino, donde recibirá las secreciones pancreáticas y biliares.

Al no estar suficientemente digerido el bolo alimentario cuando arriba al duodeno (parte superior del intestino delgado), la digestión se completa con las enzimas secretadas por el páncreas. Esto es lo que se enseña en las escuelas de medicina, pero ¿qué pasa si **el páncreas no es el órgano que debe producir la mayor parte de las enzimas digestivas?** Y ¿qué pasa si la digestión **debiera completarse en el estómago**, con las enzimas presentes en los mismos alimentos?

Debido a que el alimento no se digiere en el estómago como lo establece la Naturaleza, **la carga se transfiere al páncreas**, provocando su hipertrofia. Si esta sobrecarga se prolonga por largos períodos, se generan las condiciones para una **pancreatitis** y otros padecimientos serios.

El Dr. Howell examinó la **hipertrofia de los órganos**, haciendo notar que cualquier órgano o glándula creará más células y se hará más grande, cuando **se le exige más de lo que puede brindar**.



Nutrición Vitalizante

En particular, descubrió que el **páncreas** en humanos era **2 o 3 veces más pesado y más grande** en proporción a la masa corporal, que en otros mamíferos¹. Atribuyó esta hipertrofia al consumo de una cantidad excesiva de alimentos cocinados.

Estudios post mortem llevados a cabo en 1933 por el Ministerio de Salud Pública de Filipinas sobre 768 individuos de una comunidad alimentada en base a **3 raciones diarias de arroz cocido**, mostró **páncreas entre un 25 a un 50% más grandes** que en individuos normales. Dicha hipertrofia marcaba una condición patológica, frente a la sobrecarga en la producción de amilasas, enzimas necesarias para la digestión de los almidones.

Otro estudio, esta vez sobre ratones nutridos con **alimento cocido** en la Universidad de Minnesota (EEUU), mostraba un **incremento del 20 al 30%** tanto en el desarrollo del **páncreas** como de las **glándulas salivares**. Al retornar a una **alimentación cruda**, estos valores volvían **a la normalidad**.

Otra importante contribución del Dr. Howell fue la ley de la **secreción adaptativa de enzimas digestivas**, o sea que el organismo sano secretará exactamente las cantidades y tipos correctos de enzimas digestivas, dependiendo del tipo de alimento que se ingiera. Esto lo corroboró con animales de zoológico, que en estado salvaje **no tenían enzimas en la saliva** y en cambio **las generaban al estar expuestos a comida cocinada**. Al retornar a una alimentación cruda, **dichas enzimas desaparecían** nuevamente.

Enzimas y digestión

La **digestión de los alimentos** implica **el mayor consumo enzimático** a nivel corporal. Las enzimas digestivas están especializadas para operar sobre un único tipo de nutriente (al igual que una llave que encaja en una sola cerradura) y en

¹ Humano de 60kg, páncreas de 90g; oveja de 38kg, páncreas de 18g; caballo de 545kg, páncreas de 330g.



Nutrición Vitalizante

determinadas condiciones de acidez y temperatura. En tales circunstancias, **el alimento se descompone en nutrientes elementales** (proteínas en aminoácidos, grasas en ácidos grasos, almidones en azúcares simples). Por ello las enzimas, a medida que se descubren, se bautizan con el nombre del sustrato más el sufijo "asa" (ejemplo: la enzima lactasa trabaja sobre la lactosa, azúcar de la leche).

Si no se presentan dichas condiciones y **los procesos de desdoblamiento no se producen adecuadamente**, se generan simultáneamente dos problemas: los nutrientes no se asimilan completamente (carencia nutricional) y el material alimentario parcialmente digerido, origina fermentación y putrefacción (exceso tóxico) y efecto antigénico (alergias).

Según el Dr. Howard Loomis, los efectos de la mala digestión se pueden clasificar en dos grupos: cuando las partículas de alimento **no se han digerido** adecuadamente para poder atravesar la mucosa intestinal y son transportadas hacia la parte baja del intestino delgado y al intestino grueso, se inicia un **proceso de putrefacción** y se **generan toxinas**, posteriormente absorbidas en la sangre. En este caso, el trabajo digestivo queda a cargo de fermentos y bacterias, pero en lugar de originar solo nutrientes elementales, se genera además una variedad de **subproductos tóxicos** (indol, escatol, fenol) que sobrecargan la sangre y los emuntorios.

El otro caso se da cuando las partículas de alimento **han sido digeridas** para pasar a través de la mucosa intestinal hacia la corriente sanguínea, pero no han sido suficientemente **hidrolizadas** como para ser absorbidas por las células del organismo; en este caso dichas partículas son tomadas como **antígenos** y el organismo desarrolla una **respuesta inmunológica** contra ellas, **estresando al sistema inmune**. La presencia de **antígenos dietéticos** en el torrente sanguíneo da lugar a la formación de **complejos inmunes**, que se depositan en algún tejido y producen **inflamación crónica**, lo cual dará lugar a crecimientos tumorales (neoplasia). Estos aspectos, mediados por



Nutrición Vitalizante

la presencia de una mucosa intestinal permeable, han sido relacionados con gran cantidad de patologías, las cuales reaccionan positivamente al suministro terapéutico de enzimas. Las **mismas enzimas que son destruidas en el proceso de cocción!!!**¹

El proceso digestivo

El inicio del proceso digestivo a cargo de las enzimas comienza en la boca. Nuestra saliva contiene dos enzimas muy importantes para la digestión: la **amilasa** salivar y la **lisozima**. La primera inicia la **digestión de los almidones**, mientras que la otra se especializa en romper paredes celulares de bacterias, evitando que estos micro organismos presentes en el alimento, contaminen el tracto digestivo. De allí la importancia de la correcta masticación, que además de digerir, opera como **mecanismo defensivo**.

La adecuada **masticación** genera el medio óptimo para el trabajo de las amilasas: temperatura corporal (lo ideal es evitar alimentos con extremos de temperatura) y ambiente alcalino. **Nuestra saliva es alcalina**, a diferencia de los animales carnívoros, que tienen saliva ácida, en sintonía con su alimento básico. Esta es una constatación más de nuestro diseño fisiológico para **alimentos de origen vegetal**.

Esto también permite entender porqué las recomendaciones de evitar mezclar **almidones con bebidas ácidas** (citrus, gaseosas) **o alimentos ácidos** (carnes), pues la acidez inhibe la acción enzimática de las amilasas y ello dificulta la digestión de los almidones, provocando fermentaciones y dispepsias. Generalmente los almidones alimentarios, naturalmente dotados de amilasas, ingresan desprovistos de dichas enzimas a causa de los procesos de cocción y por ello demandan la presencia activa de las amilasas corporales.

Tras circular por el esófago, el bolo alimentario insalivado arriba al

¹ Ver *Nutrición Depurativa*, capítulo 1, "Efectos de la mucosa permeable".



Nutrición Vitalizante

estómago. Inicialmente la porción superior del estómago (cardias) posibilita que **continúe el proceso digestivo de los carbohidratos**, preservando las condiciones activas de las enzimas presentes en el bolo. Luego, en la cavidad principal del estómago aparece la secreción de ácido clorhídrico, necesaria para la **digestión de las proteínas**. Conjuntamente aparecen las pepsinas, enzimas que degradan las proteínas y que necesitan del medio ácido para ser activas. También el estómago secreta lipasas para degradar las grasas, pero su acción se inhibe en un ambiente ácido, al igual que las amilasas salivares.

En relación con las **grasas**, existe una gran diferencia entre la metabolización de materia grasa **cruda y cocida**. Al ingerir alimentos grasos que no han sufrido exposición al calor (semillas, aceites de presión en frío), dichas moléculas conservan **su propia dotación de lipasas**, que permiten su predigestión desde el inicio de la masticación hasta el arribo al sector inferior del estómago. Tras la inhibición de las lipasas a causa de la secreción gástrica, el proceso se completa en el intestino con la **reactivación enzimática**, gracias al ambiente alcalino que genera la secreción biliar.

Sin embargo muchos de estos aspectos no son correctamente realizados hoy día. La materia grasa se ingiere principalmente **afectada por el calor** (cocción o refinación), o sea **sin lipasas**. Por tanto la grasa arriba al intestino casi sin transformación, debiendo realizarse **todo el proceso a nivel intestinal...** siempre y cuando el organismo cuente con **suficiente flujo biliar** como para alcalinizar el medio, condición imprescindible para la actividad enzimática.

Pero generalmente las personas con alto consumo de alimentos cocidos, evidencian un **disminuido flujo biliar** a causa de la presencia de cálculos intra hepáticos. Todo esto permite entender fácilmente porqué están asociadas con la **obesidad** y los **problemas circulatorios**, las **carencias de lipasa**, tal como veremos luego en "Enzimas y salud".



Nutrición Vitalizante

El nivel de acidez de la secreción estomacal se regula **en función al contenido proteico de la ingesta**. Una comida cárnica, por vía de la acidez gástrica, **interrumpirá la digestión de azúcares y grasas**, que deberán aguardar el paso al intestino para proseguir su desdoblamiento en presencia de alcalinidad (bilis) y de enzimas aportadas por el páncreas y la misma bilis. Por otra parte, si se pretende una **buena digestión proteica** en el tránsito estomacal, es obvio **evitar líquidos** (diluyen las secreciones gástricas) **y azúcares** (alcalinizan el medio).

Ya en 1936 una investigación en Filadelfia (EEUU) demostró que el **estómago regula sus niveles de secreción gástrica en función a lo que se ingiere**. Compararon en distintas personas una ingesta de carbohidratos, con una de proteínas y una mixta, midiendo los niveles de acidez estomacal 75' después de la ingesta. Los valores fueron lineales: más acidez en la ingesta proteica, baja acidez con los hidratos e intermedia en la combinación.

Estos resultados son clarificadores: si ingerimos solo proteínas, la alta acidez gástrica (1,6/2,4 de pH) permite su total digestión. Al comer solo hidratos, la baja acidez permite que las amilasas continúen activas y concluyan la digestión de los almidones. **El problema es la combinación**: el valor intermedio de acidez es suficiente para inhibir la actividad de las proteasas (son activas en alta acidez), por lo cual la proteína no se digiere bien. Por otro lado, ese valor intermedio es también suficiente para inactivar las amilasas, lo cual impide que los almidones se digieran correctamente.

O sea que una clásica hamburguesa (carne) con pan, papas fritas (almidones) y gaseosas (azúcar y líquido), es la antítesis de un buen pronóstico digestivo. Por ello el Dr. William Hay, fallecido en 1940 y pionero de la dieta disociada con su libro "Una nueva era en la salud", basaba sus recomendaciones en **no incluir grandes cantidades de carbohidratos y proteínas en la misma comida**; sugería las proteínas para la ingesta más sustanciosa, reservando las ingestas amiláceas para las demás comidas del día.



Nutrición Vitalizante

Esto **no quiere decir que no puedan mezclarse alimentos de distinto tipo**. En primer lugar no existen alimentos "puros", ya que la mayoría es una combinación de macronutrientes (azúcares, proteínas y grasas), aunque en distintas proporciones. En segundo lugar, no todos los macronutrientes son iguales; a nivel digestivo no es igual el azúcar blanco, que el almidón o la fructosa de la fruta. En tercer lugar, no es lo mismo contar con la enzima original constituyente del alimento crudo, que depender enteramente del aporte enzimático de nuestras glándulas corporales, a causa de la destrucción enzimática provocada por la cocción.

Esta combinación de variables hace muy difícil establecer principios absolutos. Además influye la **potencia enzimática individual**: mientras un anciano tendrá dificultades con alimentos simples, un adolescente podrá decir que "digiere" bien una hamburguesa con gaseosa; pero éste no será consciente de la incompleta degradación de su alimento ni de la consecuente intoxicación que gradualmente invade su organismo.

Retomando el recorrido del bolo alimentario, tras algunas horas en el estómago, llega al inicio del **intestino delgado** (duodeno) para recibir la secreción hepática (bilis), pancreática y de las vellosidades intestinales.

Allí se completa el desdoblamiento de los **carbohidratos** a través de disacaridasas (sucrasa, maltasa, lactasa), de los **aminoácidos** por medio de las proteasas pancreáticas y las peptidasas intestinales, y de los **ácidos grasos** por vía de las lipasas pancreáticas. Todo ello en un medio alcalinizado gracias a la secreción biliar, que neutraliza la acidez que había adquirido el bolo a su paso por el estómago.

Enzimas y asimilación

La carencia enzimática no solo impide que el proceso digestivo se realice correctamente, sino que también repercute en la **adecuada disponibilidad de nutrientes**. El metabolismo de



Nutrición Vitalizante

elementos claves como el **hierro** y el **calcio**, dependen de la adecuada presencia enzimática. Sin enzimas, los aportes alimentarios **no pueden transformarse en sangre o huesos**, convirtiéndose en escoria orgánica. Generalmente las personas con deficiencias minerales **se nutren principalmente de alimentos cocinados**, tienen agotadas las reservas enzimáticas corporales y por tanto no logran aprovechar los nutrientes, incrementándose la toxemia y las enfermedades.

El campo de las **vitaminas** también resulta sinérgico con la actividad enzimática; incluso muchas vitaminas conforman estructuras complementarias de las enzimas: las **coenzimas**. Sin enzimas, **las vitaminas no pueden ser aprovechadas** por el cuerpo. Viceversa, con buen aporte enzimático, el organismo demanda menores cantidades de vitaminas provenientes de los alimentos.

Es el caso de la famosa vitamina B12, teóricamente carente en dietas vegetarianas, pero igualmente insuficiente en dietas carnívoras, dado que la carne no se come cruda y la B12 se desaprovecha en condiciones normales de cocción. En ambos casos resulta clave para su asimilación la actividad bacteriana de la flora y la **adecuada presencia enzimática**.

En este contexto, toma especial relevancia la presencia de los "obligatorios" **conservantes alimentarios**, a los cuales nos referiremos al hablar del alimento moderno. Dado que los preservantes son **inhibidores enzimáticos** (por eso los alimentos que los contienen, no se pudren ni fermentan), su efecto se suma y agrava la habitual carencia corporal de enzimas.

Entre otros síntomas, la carencia enzimática suele generar sensación de **carencia energética**, recurriéndose al uso de estimulantes. Al utilizar **estimulantes** (el caso de la cafeína), obtenemos sensación de mayor energía debido al aceleramiento del ritmo metabólico y esto **incrementa el desgaste enzimático**. Por tanto, aquellas personas sujetas a exigencias y al consumo de estimulantes, si no reponen enzimas por medio de



Nutrición Vitalizante

alimentos crudos, entran en un círculo vicioso que se traduce en signos de **envejecimiento acelerado**.

Enzimas externas e internas

Nacemos con cierta **capacidad de producir enzimas** (endógenas), la cual **merma con los años**; de allí la importancia de asegurar la **ingesta cotidiana de enzimas** a través del alimento (exógenas). Si bien **todos los alimentos en estado natural** aportan enzimas, algunos están **especialmente dotados**. El caso de frutos (frescos y de maduración natural) como **ananás, papayas o higos**. Otra gran fuente enzimática son las **semillas germinadas** o brotes.

También hallamos alta concentración enzimática en **fermentos** (chucrut, kéfir, salsa de soja, miso), siempre que provengan de **proceso natural y no hayan sido pasteurizados**. Las propiedades enzimáticas de la salsa de soja se conocen en oriente desde hace miles de años. Este condimento se prepara fermentando legumbres y cereales con ayuda de un hongo (*Aspergillus oryzae*), el cual contiene unas enzimas de gran calidad llamadas **pronasas**. Las pronasas de la **salsa de soja** (que solo aparecen tras meses de fermentación) ayudan a la descomposición y digestión de las proteínas. Actualmente los japoneses han desarrollado un hongo que contiene **superpronasas**, con el cual elaboran salsa de soja. Obviamente **la pasteurización y los conservantes** (procesos generalmente obligados por las legislaciones alimentarias) **destruyen estas y otras enzimas**.

El Dr. Howell descubrió que **la potencia de cultivos enzimáticos vegetales** como la salsa de soja artesanal, está basada en la **presencia combinada de enzimas** (proteasas, amilasas, lipasas y celulasas), las cuales mantienen la actividad en una **amplia gama de pH**, actuando sobre el alimento durante **todo el tránsito digestivo** y en los distintos valores de acidez y alcalinidad de las diversas secreciones orgánicas.



Nutrición Vitalizante

Todos los alimentos que la Naturaleza produce, contienen las enzimas necesarias para predigerirse; pero a partir de los 48°C, las enzimas comienzan a destruirse. Por el contrario, **el frío también las inactiva**, por ello la conservación de alimentos en refrigeradores (o de cuerpos bajo la nieve). Las enzimas de la química corporal funcionan "a pleno" en torno a los 40°C (estado febril).

Dado que **la cocción destruye las enzimas**, al ingerir alimentos cocinados, el cuerpo debe echar mano a la reserva orgánica para metabolizar los nutrientes. Por algo el ser humano, **única especie biológica que cocina sus alimentos**, es quién padece obesidad, enfermedades degenerativas y envejecimiento prematuro. Y esto explica por qué no alcanzamos la media vital de otras especies: **6 a 12 veces el periodo de crecimiento** (20 años), o sea entre 120 y 240 años.

Enzimas y salud

Los **daños de una dieta basada en comida cocida**, son **evidentes y explican nuestras dolencias crónicas**. En las sociedades opulentas se aprecian desórdenes en los niveles de enzimas necesarias para metabolizar féculas (más bajos en sangre y más altos en orina), lo cual indica claramente el **proceso de agotamiento**.

Dado que las enzimas son imprescindibles para todos los procesos y funciones celulares, su carencia repercute en las más variadas esferas fisiológicas. Procesos como la **coagulación sanguínea** o la **síntesis hormonal**, dependen de la adecuada presencia enzimática. Hoy se sabe que la correcta función enzimática puede incrementar la síntesis de colesterol "bueno" a fin de **evitar problemas cardiovasculares**.

Incluso las **tareas de desintoxicación** se resienten. Hay enzimas capaces de **licuar el pus** para permitir su drenaje y de **ablandar la mucosidad** que congestiona los bronquios y genera síntomas



Nutrición Vitalizante

asmáticos. También hay enzimas proteolíticas que cumplen un **importante rol antiinflamatorio**, incrementando el flujo sanguíneo en la zona afectada, mejorando la nutrición y la oxigenación, impidiendo la formación de coágulos y reduciendo el dolor y la hinchazón.

En un estudio llevado adelante por el Dr. Gerner sobre 115 personas con 28 diferentes **procesos infecciosos** en estado agudo, mostraron un **incremento del 73% en los niveles de enzimas excretadas** en la orina. Durante los procesos agudos, estados febriles y exigencias musculares, el cuerpo utiliza mayor cantidad de enzimas, las cuales son más activas que a temperatura corporal normal. O sea que a **mayor reserva enzimática, mayor eficiencia inmunológica y vitalidad defensiva**.

En un reciente estudio se encontró en **todos los casos de obesidad, carencia de lipasa**. Esta enzima descompone las grasas y se encuentra naturalmente **en todos los alimentos vivos** con alto contenido de grasa¹. Algo similar se comprobó en otro estudio sobre personas mayores con **arteriosclerosis e hipertensión**². Allí se advirtió un **50% menos de lipasa** en pacientes con **endurecimiento de las arterias**, respecto a personas jóvenes: a **mayor deficiencia**, se observaba **mayor rigidez capilar**.

La **diabetes** está claramente relacionada con la **carencia de la enzima amilasa**. El Dr. Bassler demostró que **el 86%** de los pacientes diabéticos examinados mostraban **carencia de amilasas** a nivel de secreción intestinal. Tras la administración de dichas enzimas, el 50% de los pacientes (que consumían regularmente insulina) **lograban controlar el nivel de azúcar sanguíneo sin necesidad de insulina**. Esto lo confirmaron Grublers y Myers, administrando amilasas por vía oral o intramuscular sobre pacientes diabéticos y notando la rápida

¹ Facultad de Medicina de la Universidad Tufts (EEUU). Estudio a cargo del Dr. David Galton sobre individuos de más de 100 kg de peso.

² Universidad de Stanford (EEUU), a cargo de los Doctores Berker y Meyers.



reducción del nivel de azúcar en sangre.

En la década del 70, la **deficiencia de vitamina B12** era un diagnóstico popular. Muchos de los **síntomas de carencia de la B12** coinciden con la **hipoglucemia**: fatiga, incapacidad para concentrarse, irritabilidad, dolor de cabeza, confusión, temblores y sudoración fría. Los pacientes recibían inyecciones de vitamina B12 para aliviar los síntomas.

Una de las funciones de las proteínas en sangre, es la de "portador universal". Las proteínas transportan vitaminas, minerales, enzimas y hormonas a través del organismo. No tener suficientes proteínas en sangre que transporten sustancias, llevará al diagnóstico de algún desequilibrio o enfermedad. En el mundo médico se supone que la digestión del paciente está funcionando bien, siempre que no se queje de lo contrario. No obstante, si el paciente tiene niveles inadecuados de proteína, aunque el análisis de sangre sea normal, **no estará transportando o utilizando la B12.**

En la década del 80, mucha gente estaba infestada con **levaduras, hongos y/o parásitos**. Normalmente muchos microorganismos habitan en el tracto digestivo y viven en equilibrio con la flora intestinal. Muchos síntomas de estos problemas eran también similares a la hipoglucemia y a la deficiencia de B12. Para la función del sistema inmune, la proteína es el nutriente más importante.

Los glóbulos blancos, los complementos celulares y muchos otros aspectos del sistema inmunológico, dependen de las proteínas. Las mismas enzimas están compuestas de proteínas y minerales. Muchos glóbulos blancos usan a las enzimas para atacar y digerir a los organismos invasores del cuerpo (fagocitosis). Después de atrapar a un invasor, los glóbulos blancos secretan enzimas que los destruyen. **Si la mayoría de las enzimas del sistema inmune se utilizan para digerir los alimentos, ¿cómo es posible mantener la correcta función inmunológica?**



Nutrición Vitalizante

Las **alergias** son la reacción orgánica contra algo que ingresa por la sangre, por la piel o por la cavidad nasal. Cuando algo ingresa al organismo de una persona saludable, el sistema inmune reacciona para investigar y eliminar el alérgeno. Esto sucede en forma automática. Al existir **suficientes enzimas** disponibles, **el alérgeno se puede eliminar** sin dificultad.

En personas con una respuesta alérgica frente a esa misma sustancia, el sistema inmune reacciona, pero descubre que **no puede responder al llamado**. En estas personas **no hay suficientes enzimas** para que los glóbulos blancos degraden al alérgeno y liberen al organismo de su efecto. Entonces se experimenta la clásica reacción de la histamina: enrojecimiento de los ojos o la piel, calor, catarro o dolor.

Hoy sabemos que la mayoría de las personas no dispone de suficiente nivel de proteasas, enzima imprescindible para la **adecuada degradación de la gran cantidad de proteínas que ingerimos**. Por ello, numerosas partículas no digeridas pasan al flujo sanguíneo a través de la mucosa intestinal, generando la consiguiente **respuesta inmune a través de antígenos**.

La gente con **alergias a elementos presentes en el aire**, son típicamente aquéllos con antecedentes de **consumo excesivo de azúcar y carbohidratos**. Son personas que han agotado sus reservas de la enzima amilasa. La amilasa cumple un rol clave en la reacción de las inmunoglobulinas (IgG) bloqueadoras de la histamina. Sin embargo, este tipo de pacientes solo recibe fármacos antihistamínicos.

Finalmente, en los últimos años, se diagnostica mucho **síndrome metabólico** (inicialmente llamado síndrome X), que tiene una semejanza extraordinaria con la diabetes tipo II. Los pacientes con SM muestran exceso de peso, problemas cardiovasculares, mareos y niveles elevados de glucosa, entre otros síntomas. Debería entenderse que los síntomas son solo un aspecto de un diagnóstico.



Nutrición Vitalizante

Observando con mayor profundidad, vemos que las señales y síntomas de la enfermedad son pruebas de la deficiencia crónica de enzimas. Es como estar viendo los daños de un accidente de autos, **sin saber exactamente cómo ocurrió**. La profesión médica detecta la evidencia de la deficiencia de enzimas, sin relacionarla con la causa.

Incluso el ámbito de la **oncología** reconoce la importancia de la correcta actividad enzimática y de la terapia basada en el aporte de enzimas. Una **adecuada presencia enzimática**: estimula la necrosis tumoral, detecta antígenos en la superficie de la célula cancerosa permitiendo su identificación y destrucción, contribuye a deshacerse de los complejos inmunes producidos cuando las células cancerosas liberan sus propios antígenos, alivia los efectos de la quimioterapia e inhibe la capacidad de las células cancerosas de unirse a otras, evitando su diseminación.

Antes de que falleciera el Dr. Howell a finales de los 80, el Dr. Howard Loomis estuvo trabajando con él y observó que **el uso continuo de alimentos cocinados y deficientes en enzimas**, no solo conduce a la deficiencia enzimática, sino a **futuras generaciones de sujetos con enfermedades que son más agudas en cada generación**¹.

Esto explica porqué **hace medio siglo, el asma y las alergias infantiles eran raras, pero actualmente atacan a la mayoría de los niños**. Por qué **tanta obesidad**. O **tanta infertilidad**; el porcentaje de parejas infértiles se ha disparado drásticamente en las últimas décadas. O **tanta anormalidad**; solo en Estados Unidos nace un niño deforme cada 5 minutos, o sea **250.000 niños anormales por año**, de los cuales el **75% evidencia problemas mentales**. En este ejemplo, resulta evidente la incidencia de la sobre alimentación basada en **alimentos cocidos y desvitalizados**.

Mientras que las toxinas ambientales pueden jugar una buena

¹ Ver apartado "Experiencias crudos vs cocidos".



Nutrición Vitalizante

parte, actualmente ¿no nos encontramos frente al resultado de **generaciones alimentadas con cantidades excesivas de alimentos cocinados**, tal como concluyeron pioneros como Howell o Pottenger? Es obvio que las enzimas son factores claves para la salud, y también es obvio que **su destrucción por el calor provoca enfermedades crónicas y degenerativas**.

LA CUESTIÓN ENERGÉTICA

Cuando terminaba el segundo milenio, un grupo de jóvenes científicos e investigadores alemanes llegó a una conclusión: había que desarrollar una nueva rama del conocimiento para abordar la comprensión de fenómenos sin respuesta en los ámbitos estancos de la biología, la química y la física. Por ello crearon una disciplina integradora que llamaron **biofísica** y que desde entonces ha ido ganando adeptos en todo el mundo. Precisamente los primeros trabajos de estos investigadores se centralizaron en **la distinción entre sustancias vivas y muertas**, abordando una serie de preguntas sin solución desde el punto de vista fisicoquímico convencional.

¿Por qué el agua del río sagrado de los hindúes (el Ganges), pese a su alta carga de contaminantes puede **curar**, mientras que la transparente y purificada agua de canilla de ciudades europeas puede **enfermar**? ¿Por qué morían los terneros de un experimento, tras pocos días de estar alimentados con leche que sólo había sido **pasteurizada** tras ser ordeñada de su vaca madre? ¿Por qué las semillas de trigo expuestas al **microondas** perdían luego la capacidad de germinar en el suelo? ¿Por qué morían los gatos de un estudio británico, correctamente nutridos con alimentos previamente pasados por **microondas**? ¿Cuál es la diferencia en un organismo evaluado minutos **antes y después de la muerte**, sin que existan cambios materiales apreciables?

Todas las respuestas apuntan a una cuestión central: **el aspecto energético**. El poder organizador de la energía fue el tema central de los biofísicos alemanes. Las implicancias del concepto biofísico son de gran importancia en el campo de la nutrición.



Nutrición Vitalizante

Somos seres vivos que tenemos que comer "orden", como lo expresó Erwin Schrödinger, uno de los grandes físicos del siglo XX. Con nuestra comida absorbemos **estructuras de orden de la luz almacenada en el alimento**, que nuestras células corporales necesitan para la comunicación celular e intercelular. Se ha podido demostrar en laboratorio que la capacidad de almacenar luz de todos los alimentos, es perfectamente constatable. El orden interno y el contenido de luz de nuestro alimento es lo único que determina su **valor biológico vital**.

Los mecanismos de la vida son regulados por oscilaciones electromagnéticas muy precisas, dado que **a cada átomo le corresponde un campo eléctrico**. La coordinación intracelular e interorgánica se realiza a nivel de estas ondas electromagnéticas producidas por nuestras propias células y cargadas de información. Se puede hablar incluso de un "lenguaje intercelular". Y el lenguaje de las células está constituido por ondas vibratorias medibles y específicas para cada órgano y función.

En 1930 el científico ruso Lakovsky inició este camino de exploración, presentando su "Teoría de la oscilación celular" en la que afirmaba: "La vida es una cuestión de ondas electromagnéticas y se basa en los **principios de resonancia** de las mismas". En otras palabras, **las células vivas son pequeños osciladores** que reciben información y la emiten merced a los mismos principios.

Un compatriota suyo, A. Gurvich, experimentó con cultivos de bacterias y logró transmitir sus propiedades virulentas a través de un cristal de cuarzo que servía de pantalla antiparasitaria. Esto le permitió concluir que determinadas propiedades de los organismos vivos **se pueden transmitir electromagnéticamente**.

Continuando los trabajos de Schrödinger y de Ilya Prigogine (Nobel de Química), el científico alemán Dr. F. A. Popp ha escrito en su libro "Biología de la luz" acerca de los fotones, el funcionamiento corporal y el orden en nuestros alimentos: "las células y los órganos se comunican gracias a campos coherentes de ondas



Nutrición Vitalizante

electromagnéticas; es la esencia de la vida". Según Popp, la enorme cantidad de información que precisa un organismo vivo **sólo se puede transmitir mediante oscilaciones** que vibran a la velocidad de la luz.

Un ejemplo es la constante renovación celular: el cuerpo produce hasta **10 millones de células por segundo**. Las fibras nerviosas y los fluidos son claramente insuficientes para trasladar toda la información necesaria; esto **sólo es posible a través de receptores y emisores electromagnéticos** situados en el ADN. Según Popp la cantidad de información que se transmite por segundo en una sola célula es tan enorme que, si pudiera ser impresa se necesitarían 100 años para leerla.

La energía del alimento

Si bien los alimentos aportan nutrientes estructurales (aminoácidos, grasas, azúcares, minerales), tal vez la principal propiedad no sean solo sus valiosos componentes físicos, sino su **acción vitalizante** sobre nuestro **metabolismo energético**. Recientes investigaciones muestran que el factor primordial en la calidad de un alimento, es su **energía solar** (fotones). A través del alimento, absorbemos **biofotones** (partículas luminosas), que transmiten a las células importante información biológica para modular procesos vitales del cuerpo.

Los biofotones poseen una gran fuerza de organización y regulación que proporciona al organismo mayor **movimiento y orden**, lo cual se traduce en una marcada sensación de **vitalidad y bienestar**. Cuanta más energía lumínica pueda almacenar un alimento, mayor su valor. Por ejemplo, un fruto madurado al sol es mucho más saludable que aquel madurado artificialmente.

Por consiguiente, la capacidad de almacenamiento de biofotones es una medida objetiva de la calidad de nuestros alimentos. Las algas espirulina, mediante un complejo único de **pigmentos**, puede almacenar todo el espectro solar: verde (clorofila), azul



Nutrición Vitalizante

(ficocianina), amarillo, naranja y rojo (carotenoides). La medición de los biofotones confirma que la espirulina recién cosechada es un excelente **colector de energía solar**.

Es un hecho que todos los seres vivos (hombres, animales y plantas), somos seres luminosos que vivimos de estructuras de orden. El **girasol**, por ejemplo, es un depósito de luz excelente, captando y almacenando energía fotónica, y transmitiendo dicha propiedad a sus semillas e incluso al aceite con ellas obtenido¹. Por tanto, **nuestro alimento es portador de luz**.

Cuanta más luz contengan nuestros alimentos, **mayor es su valencia biológica y menor es la cantidad de masa alimenticia que necesitamos**. Así se explica que un tomate precioso, grande y rojo de cultivo en invernadero, madurado en cámara mediante exposición a gas etileno, tenga menos valencia biológica que un tomate pequeño, con manchas y mal formado, pero que ha crecido al aire libre y ha almacenado energía fotónica del sol en su maduración natural.

Casi no conocemos el concepto de **alimento vivo**, puesto que hemos aprendido a confiar solo en los análisis bioquímicos de las sustancias. El químico analiza en sus probetas los productos químicos y como mucho, la reacción entre ellos, pero **la vida no se podrá comprobar de esta manera**. Un pequeño ejemplo: tomemos dos puñados de semillas; un puñado lo colocamos 10 segundos en un microondas. Si luego analizamos químicamente ambos puñados, no habrá diferencia. Sin embargo, si los ponemos a germinar, el puñado de semillas del microondas habrá perdido esa cualidad; **están muertas**. La vida en sí no es visible, pero sí sus efectos.

La termodinámica y sus leyes

La segunda ley de la termodinámica establece que la entropía del

¹ Siempre que se extraiga por métodos naturales de presión en frío y sin procesos industriales de refinación.



Nutrición Vitalizante

Universo va en aumento¹. Así mismo, el organismo humano **se ve sometido a este proceso de destrucción cuando se acerca a la muerte**. Para evitar dicho estado de desorden, **respiramos y tomamos alimentos**; antes se pensaba que esto era un simple intercambio de materiales. Nuestro metabolismo funciona en forma óptima si suministramos a nuestro cuerpo **alimentos completos**. El Premio Nobel y físico atómico E. Schrodinger (1887-1961), se interesó por dicha cuestión preguntándose: **“¿Cuál es la parte valiosa contenida en nuestra alimentación que nos defiende de la muerte?”**

Si todo proceso de la Naturaleza supone un aumento de la entropía (aumento del desorden de sus átomos), **al nutrirnos de alimentos naturales completos e íntegros, combatimos la tendencia hacia el desorden**, es decir hacia el desequilibrio y la muerte. Como afirmó Schrodinger: “La organización (la vida) se mantiene y conserva por medio de la **absorción de orden** (alimentos integrales naturales) del medio ambiente”. Solo mediante la incorporación de orden podemos **frenar y equilibrar la tendencia universal hacia el desorden**, hacia el aumento de la entropía.

Un **alimento ordenado** será entonces una unidad natural (lo más viva posible) entre **sustancias nutritivas** (energéticas y estructurales) y **sustancias activas** (vitaminas, fermentos, enzimas, etc). Esto fundamenta que **“el todo no es más que la suma de sus partes”**. Si a un alimento integral le **refinamos** sus elementos comestibles o lo **desvitalizamos** o lo **calentamos**, le estamos alterando su orden primitivo. Con dicho alimento estaremos **absorbiendo entropía**, es decir **desorden**.

Ya en 1895 el médico suizo Dr. M.O. Bircher-Benner (1867-1939) pudo observar con sorpresa la **acción medicinal superior** que poseían los **alimentos vegetales crudos** sobre **aquellos**

¹ *Termodinámica: parte de la física que estudia las relaciones de la energía térmica con las demás formas de energía. Entropía: grado de desorden que poseen las moléculas que integran un cuerpo.*



Nutrición Vitalizante

cocidos. Trató de hallar una explicación a tal observación, y en el año 1900 (mucho antes de las afirmaciones de Schrodinger), creyó haber encontrado la explicación de sus observaciones en la **ley de la entropía de la termodinámica.** Cuando Bircher-Benner expuso su tesis en la Sociedad de Médicos de Zurich, se le dijo que había abandonado los límites de la ciencia. Bircher-Benner no se desanimó y continuó ofreciendo a sus enfermos y recomendando a los sanos, el consumo de determinados **vegetales crudos,** para recuperar y mantener la salud.

El veredicto del péndulo

André Simoneton, ingeniero militar francés, desarrolló luego de la Primera Guerra Mundial, un procedimiento para distinguir **la vitalidad de los alimentos,** mediante el uso del péndulo. La técnica fue perfeccionada en colaboración con André Bovis, otro francés que trabajaba sobre las radiaciones telúricas. Simoneton, quien publicó sus experiencias a mediados de siglo pasado¹, observó que con **el péndulo** podía determinar la vitalidad intrínseca y la frescura de distintos alimentos debido **al poder de sus radiaciones.**

Utilizando un péndulo para determinar la radiación de distintos alimentos, Simoneton logró **salvarse de la muerte.** Durante la Primera Guerra Mundial, enfermó de tuberculosis y tras cinco operaciones quirúrgicas, le dijeron que no había esperanzas de recuperación para él. La "nutritiva" dieta hospitalaria le había trastornado el hígado y generado otros efectos secundarios. Simoneton descubrió el sistema de Bovis, **para seleccionar alimentos frescos y vivificantes.** Al poco tiempo, no sólo se había curado de la tuberculosis, sino de sus síntomas secundarios, y sanó tan bien que, a los 68 años de edad tuvo hijos, y a los 70 jugaba al tenis.

A juicio de Simoneton, y también de Popp, el organismo necesita

¹ *Radiations des aliments, ondes humaines et santé, Ed. Le Courier du Livre (Francia).*



Nutrición Vitalizante

que se establezcan fenómenos de **resonancia, transmutación** biológica, **sintonización** e **interferencia**, entre los órganos digestivos y el alimento. Por tanto, al ingerir alimentos de baja vibración, **obligamos a las células corporales a transferir radiaciones al alimento**. Esto, a largo andar, **desvitaliza** al organismo y lo lleva al terreno de la **enfermedad** (baja vibración).

Para medir las cambiantes oscilaciones radiantes producidas por la materia viva, Simoneton creó el **biómetro**, regulador sencillo que puede medir una banda entre cero y diez mil angstroms (\AA)¹. Colocando un trozo de alimento en el extremo del regulador, observaba cómo el péndulo oscilante cambiaba de dirección a determinada distancia junto con el regulador, lo cual le proporcionaba una **indicación del grado de vitalidad** del alimento.

Simoneton descubrió que el alimento que irradiaba de 8.000 a 10.000 \AA en el biómetro, también **hacia oscilar al péndulo** a la notable velocidad de 400 a 500 revoluciones por minuto en un radio de 80 mm. Los alimentos que irradian de 6.000 a 8.000 \AA lo hacen oscilar a razón de entre 300 y 400 rpm, con un radio de 60 mm. Las carnes, la leche pasteurizada y las hortalizas demasiado cocidas, que irradian menos de 2.000 \AA , **no tienen energía suficiente para hacer oscilar al péndulo**.

Aplicando su técnica para medir las longitudes de onda, a los seres humanos, Simoneton descubrió que **una persona sana normal emite una radiación entre 6.200 y 7.000 \AA** , en tanto que las radiaciones de fumadores, bebedores y carnívoros, son siempre más bajas. Bovis comprobó que los pacientes de cáncer emiten 4.800 \AA .

Simoneton afirma que la mayor parte de los **microbios** están por debajo de los 6.500 \AA , y sólo pueden afectar a los seres humanos cuyas células resuenan en dicha longitud de onda; **un cuerpo**

¹ Unidad de longitud empleada para expresar longitudes de onda, distancias moleculares y atómicas, etc. Un $\text{\AA}=10^{-10}\text{m}=0.1$ nanómetro.



Nutrición Vitalizante

sano y vigoroso es inmune a los microbios. A esto se debe el que haya microbios mortales en nuestro universo ordenado. Según este mismo principio, las plantas cuya radiación se ha reducido por la acción de los fertilizantes químicos, son **vulnerables a las plagas.**

Bovis y Simoneton sostienen que si los seres humanos desean energizarse y sentirse sanos, deben comer frutas, hortalizas, nueces y pescado fresco, **alimentos que producen radiaciones superiores al nivel normal de 6.500 Å.** Están convencidos que los alimentos de baja radiación, como las carnes y el pan blanco, en lugar de dar vitalidad al cuerpo, lo despojan de la que tiene, por lo cual es normal sentirse pesado y desvitalizado después de una comida que uno esperaba energética.

La **leche**, que radiaba 6.500 Å cuando era fresca, perdía el 40 por ciento de su radiación a las 12 horas, y el 90 por ciento a las 24. En cuanto a la **pasteurización**, Simoneton descubrió que anulaba totalmente las longitudes de onda. Lo mismo ocurría con las frutas y jugos vegetales pasteurizados. Cuando se pasteurizaba el ajo, se coagulaba como la sangre humana muerta, y sus vibraciones quedaban reducidas a cero, siendo que antes emitía 8.000 Å.

Por otra parte, Simoneton comprobó que **congelando** las frutas y las hortalizas frescas, se prolonga su vida; al descongelarlas, vuelven a adquirir la radiación que tenían antes de enfriarse. Los alimentos guardados en heladera se deterioran, pero mucho más lentamente. Frutas y hortalizas sin madurar, pueden aumentar de radiación en el refrigerador, porque siguen madurando poco a poco. Se vio en el experimento que las **frutas deshidratadas** conservaban su vitalidad si las rehidrataba durante 24 horas; aún después de varios meses de haberse secado, volvían a irradiar casi la misma energía original. En cambio, las frutas enlatadas seguían completamente muertas.

El **agua** resultó ser un medio muy extraño en estas experiencias: aunque normalmente (agua dulce) no es radiante, podía **ser vitalizada** asociándola con minerales, seres humanos o plantas.



Nutrición Vitalizante

Por su parte el agua de mar emite entre 8 y 10.000 Å. Bovis comprobó en 1962 que algunas aguas "milagrosas", como la de Lourdes, radiaban hasta 156.000 Å. Ocho años después, esa agua irradiaba todavía 78.000 Å. Simoneton comprobó que las cáscaras de frutas y hortalizas **transfieren vibraciones saludables al agua**, cuando se las sumerge por la noche; al día siguiente el agua contiene más energía que las cáscaras, las cuales no producen apenas efecto sobre el péndulo.

La clasificación de Simoneton

En base a esto, Simoneton clasificó los alimentos en cuatro clases generales. En la primera, llamada **Alimentos superiores**, colocó aquellos cuya longitud de onda era superior a la radiación básica humana. Son los alimentos que deberían consumirse de preferencia, sobre todo en caso de enfermedades.

Allí están la mayor parte de las **frutas y las hortalizas recién recogidas**, cuya radiación fluctúa entre 8.000 y 10.000 Å en plena madurez. Simoneton advirtió que, cuando llegan al mercado, la mayor parte de las hortalizas han perdido la tercera parte de su energía, y que cuando se cuecen, pierden otro tercio de vitalidad.

Las **frutas** están llenas de radiación solar en el espectro de la luz entre las bandas infrarrojas y ultravioleta; su radiación aumenta lentamente hasta el máximo mientras maduran, disminuyendo después hasta cero, punto que marca su putrefacción. La banana, proyecta vibraciones óptimas cuando está amarilla, no tan buenas cuando está verde, y escasas cuando está negra.

Las **hortalizas** son más radiantes cuando están crudas: dos zanahorias crudas valen más que un plato de zanahorias cocidas. La **papa**, al igual que otros tubérculos, sólo tiene una radiación de 2.000 Å cruda (quizá porque crece debajo de la tierra, sin recibir sol), pero sube misteriosamente a 7.000 al hervirse con cáscara, para bajar a 4.500 en un puré.



Nutrición Vitalizante

Las **legumbres** irradian de 7.000 a 8.000 Å cuando son frescas; secos pierden la mayor parte de su radiación, pero recuperan vitalidad con la cocción. Las **frutas secas** (nueces, almendras, avellanas) radian por encima de 9.000 recién recolectadas y descienden a 7.000 luego de varios meses de conservación. Si bien Simoneton no habla de germinación, sería interesante verificar los valores de brotes y semillas activadas.

El **aceite de oliva** tiene una radiación elevada (8.500), que conserva durante mucho tiempo; 6 años después registra una radiación de 7.500 Å. Las **aceitunas negras** (maduras) miden 9.500, valor que cae a menos de 7.000 en las aceitunas verdes (inmaduras).

El **pescado de mar** y los **mariscos** son buenos alimentos desde el punto de vista de la vitalidad, especialmente si se comen crudos y están frescos; irradian de 8.500 a 9.000 Å. En cambio los pescados de río son mucho menos radiantes (por debajo de 6.000) y dicho valor disminuye a 4.000 tras algunos días.

En materia de **azúcares**, Simoneton mostró que, mientras el jugo fresco de la remolacha azucarera¹ tiene una radiación de 8.500, el azúcar refinado de remolacha puede bajar a 1.000, y los terrones blancos envueltos en papel quedan reducidos a cero. También la miel de abejas evidencia un valor de 8.500 Å.

En la segunda categoría de Simoneton, **Alimentos de sostén**, se encuentran aquellos que irradian un máximo de 6.000 Å, y un mínimo de 3.000. Entre ellos están los huevos, el vino, la cerveza, las hortalizas cocidas, las frutas deshidratadas, las compotas y el pescado estofado. Concede al vino tinto entre 4.000 y 5.000 Å, superior al agua desvitalizada de las ciudades, e indudablemente mucho mejor que el café, el chocolate, el licor y los jugos pasteurizados, que no tienen radiación alguna.

En la tercera categoría, **Alimentos inferiores**, Simoneton ubica a

¹ La remolacha era la principal fuente de azúcar en la Europa de su época.



Nutrición Vitalizante

las carnes cocinadas, los embutidos y las salchichas, junto con el café, el té negro, el chocolate, los quesos fermentados y el pan blanco. Las carnes no vale la pena comerlas; son de dura digestión, adormecen, fatigan y consumen la energía de quien las consume. Por su baja radiación estos alimentos apenas hacen bien y deberían ser de uso ocasional.

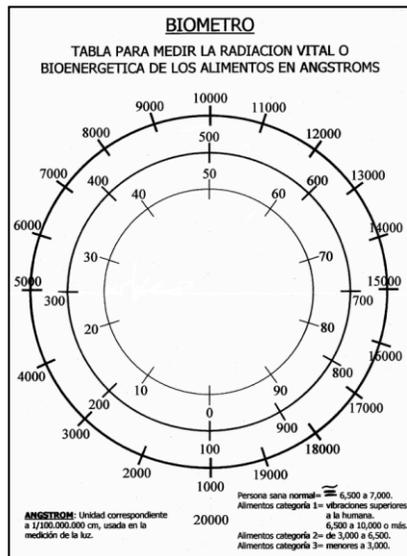
A su cuarta categoría, **Alimentos muertos**, pertenecen las margarinas, las conservas enlatadas, los destilados alcohólicos, el azúcar blanco refinado y la harina blanca: todos son alimentos muertos, en lo que respecta a la radiación.

En su libro, Simoneton expresa: "va a llegar el día que en lugar de vacunas obtenidas de cuerpos o cadáveres de animales, **se utilice en medicina el jugo radiante de las plantas**".

Las verificaciones de Rovira

En nuestro ámbito, también hay quienes realizaron mediciones similares. Es el caso de Lucía Rovira, que en su trabajo

"Bioenergía de los alimentos" da a conocer distintas comprobaciones en alimentos, llevadas a cabo con el péndulo y el **biómetro**, escala graduada para leer los valores en angstroms (Å). Dichas verificaciones fueron realizadas en La Plata (BA) y Capilla del Monte (Córdoba). En el caso del agua de red, se constataron valores que oscilaron entre 6.000 (distintos lugares de Buenos Aires) y 7.000 Å (Capilla del Monte).





Nutrición Vitalizante

Pero lo interesante es la comprobación vitalizante de la exposición a los rayos solares (apenas 4 horas) que elevaba el valor a **8.800** ó a **10.000 Å** tras dejar 11 horas sumergido un trozo de cristal de cuarzo en el agua. En este último caso el valor de longitud de onda se equiparaba al del agua de mar.

Otra constatación interesante de Lucía Rovira es la realizada en base a productos de consumo cotidiano, relevados en supermercados y negocios comunes. En el caso del **aceite comestible**, se pasaba de valores de 4.800 Å en refinados comunes de varias marcas, a 8.200 en girasol de primera presión y a **9.300 Å** en **aceite de oliva** extra virgen.

Con la **sal de mesa** también se verificaron extremos amplios, entre los 300 Å de la sal fina refinada y los **10.300 Å** de la **sal de cristal de roca**. En el caso de los **endulzantes**, también se advierten grandes diferencias. Se pasa de los edulcorantes sintéticos (-200 a -650 Å) ó el azúcar blanco refinado (-280 Å), al **azúcar integral mascabo** con **8.200** ó a la **miel de abejas** que arroja valores entre **9.900** y **11.200 Å**.

Otros extremos destacables se advierten entre fiambres como el jamón cocido que arroja 890 Å y **frutos** como la **palta (10.500)**, la mandarina (9.850), el pomelo (9.560), el limón (9.000) o la manzana (9.200). Notable es la vibración de las **hierbas condimentarias**, con valores de **11.900 Å** en el caso del **orégano, 11.500** en la **provenzal** (ajo y perejil secos) ó **10.500** en las hojas de **laurel**.

El **huevo de gallina** es una comprobación que muestra también claramente la variabilidad de un germen de vida frente al paso del tiempo: Tras verificarse picos de **9.800 Å** a las dos semanas, se advierten caídas vibracionales que pasan por los 2.500 a las 4 semanas, a los 1.000 en 6 semanas y a 0 Å en 8 semanas.

Otra constatación interesante es la suministrada por **Juan Piaggio**, de San Martín de Los Andes (Neuquén), quién



Nutrición Vitalizante

trabajando sobre el biómetro en **unidades Bovis** (durante mucho tiempo se consideraron equivalentes con los Å) verificó el proceso de germinación de algunas semillas, como lenteja y alfalfa.

La medición de las **lentejas** secas fue de **1500 UB**. Luego de activadas en agua ya registraban 4500 UB. Al tercer día donde ya se veían algunos brotes, marcaban 6800 UB. El cuarto día mostraban 7900 UB y el quinto día 8500 UB. El sexto día ascendió a 9200 UB y el séptimo día (breve exposición a luz solar) registró un pico máximo de **9500 UB**. Con la **alfalfa** ocurrió algo similar. En seco registraba unos **2000 UB**. Al día siguiente y habiendo sido activadas, la medición era de 4400 UB. Al otro día ya registraba 7000 UB y al siguiente 8500 UB, para pasar después a su pico máximo de **9800 UB**.

EL TEMA DE LA ACIDEZ

Es poco conocido el significado de **alcalinidad**, como concepto **opuesto a acidez**. Incluso éste término se interpreta en forma muy limitada, asociado sobre todo al clásico ardor estomacal o a los reflujos. Sin embargo, no es exagerado afirmar que la adecuada comprensión -y la posterior corrección- de la **acidificación orgánica**, serviría para resolver la mayor parte de los grandes problemas que afligen a la salud pública.

Estos conceptos han sido científicamente demostrados por grandes investigadores de nuestro siglo y utilizados desde tiempos remotos en la medicina oriental. Para comenzar, conviene explicar lo que significa **acidez** y **alcalinidad**. Estos dos términos responden a la forma de clasificar la reacción de cualquier elemento, sobre todo en medios líquidos.

El grado de acidez o alcalinidad se mide a través de una escala de **pH** (potencial de hidrógeno), que va de 0 (extremo ácido) a 14 (extremo alcalino), ubicándose en el centro (7) el valor neutro. O sea que entre 0 y 7 tenemos valores de acidez y de 7 a 14, de alcalinidad. Esto no quiere decir que lo ácido sea "malo" y lo



Nutrición Vitalizante

alcalino “bueno”, dado que ambos se necesitan y se complementan en las reacciones químicas. Por ello se habla de **equilibrio o balance**.

El pH normal para todos los tejidos y fluidos en el cuerpo, excepto el estómago, es **alcalino**. Las secreciones digestivas del hígado y su bilis están entre 7,1 y 8,5. La bilis de la vesícula está entre 5,0 y 7,7. Si cualquiera de estos sistemas de pH no está en el rango óptimo, las enzimas digestivas y metabólicas en esas áreas funcionarán bajo el nivel óptimo y afectará la salud.

Con la excepción de la sangre, todos estos sistemas tienen un vasto rango de pH, en parte, para que puedan cambiar el pH para mantener el balance en el pH de la sangre, que debe mantenerse entre 7,35 y 7,45. Debido a que el pH de la sangre tiene un rango tan pequeño, el cuerpo da una gran prioridad para mantener la homeostasis del pH de la sangre en 7,4.

A pesar de que tejidos y fluidos tienen su función enzimática óptima en la parte alcalina de su rango, pueden cambiar a un rango ácido si necesitan eliminar minerales alcalinos para evitar que la sangre se torne muy ácida. Si el sistema se vuelve muy ácido, la sangre tomará elementos de formación alcalina de las enzimas del sistema digestivo del intestino delgado. Por ello, un pH balanceado de la sangre está íntima y críticamente relacionado con una buena digestión.

Así en la sangre como en la célula

Dado que la química corporal genera infinidad de reacciones y exigencias específicas, intentaremos comprender aquí como funciona el mecanismo base del equilibrio ácido-alcalino a nivel celular. Los trillones de células que componen nuestro organismo, necesitan alimentarse, eliminar residuos y renovarse constantemente. A fin de satisfacer esta exigencia vital, la sangre cumple dos funciones vitales para el correcto funcionamiento celular: **llevar** nutrientes (sobre todo oxígeno) y **retirar** los



residuos tóxicos que genera la transformación (metabolismo) de dichos nutrientes.

A nivel celular se produce una especie de **combustión interna**, que libera calor corporal. Los residuos que se

originan en este proceso de combustión, son de naturaleza ácida y alcalina; los de **naturaleza ácida** deben ser evacuados del organismo mediante la sangre, a través de las vías naturales de eliminación (hígado, riñones, pulmones...).

En este contexto vuelve a tomar importancia la **cuestión enzimática**, pues las enzimas son esenciales para “detonar” dicha combustión y además de la temperatura, también son **sensibles** a la variación del pH. Por ejemplo, hemos visto que las amilasas digestivas pueden actuar sobre los almidones en un medio alcalino (saliva) y son inhibidas por un medio ácido (secreciones estomacales). Como vimos, para permitir una eficaz combustión celular, y por otra gran cantidad de razones fisiológicas, el plasma sanguíneo debe mantener a ultranza un **ligero nivel de alcalinidad**. El pH de la sangre puede oscilar en un estrecho margen: entre **7,35** y **7,45**.

Al transgredir estos límites, la sangre pierde capacidad de almacenar oxígeno en los glóbulos rojos y también pierde eficiencia en la tarea de eliminación de los residuos celulares. En pocas palabras, la sangre **no nutre** y **no limpia** las células, génesis profunda de cualquier enfermedad. Para dar una idea del estrecho margen de maniobra del pH sanguíneo, digamos que al descender de 7 se produce el **coma diabético** y la **muerte**.

Compensar o morir



Nutrición Vitalizante

Cuando se incrementa el nivel de **acidez** sanguínea, varios mecanismos (tampones) buscan restablecer este vital equilibrio. En todos los casos se requiere la suficiente presencia de **bases** (álcalis) que neutralicen los **ácidos**. O sea que un eficiente metabolismo celular exige un **constante flujo** de sustancias **alcalinas**, con el fin de poder **neutralizar los ácidos** provenientes del alimento y del metabolismo celular.

En primera instancia, y como mecanismo más simple, la sangre debe obtener suficientes **bases** de los alimentos. En caso de carencia (tanto por exceso de ácidos circulantes como por deficiencia nutricional de bases), la sangre echa mano a **dos mecanismos de emergencia** para preservar su equilibrio. Uno consiste en **derivar ácidos**, depositándolos en los tejidos a la espera de un mayor aporte alcalino. Esto genera (reuma, problemas circulatorios, afecciones de piel, etc).

El otro mecanismo es **recurrir a su reserva alcalina**: las bases minerales (calcio, magnesio, potasio) depositadas en **huesos, dientes, articulaciones, uñas y cabellos**. De este modo, la sangre se convierte en un "saqueador" de la estructura orgánica, con el único objetivo de **restablecer el vital equilibrio ácido-básico** que permite sostener el correcto funcionamiento orgánico.

Esta lógica funcional es la **homeostasis orgánica**, que significa "**mantener la vida generando el menor daño posible**". Para el organismo, una menor densidad ósea no significa peligro para la vida, pero sí un pH ácido en la sangre. Así funciona el mecanismo de la **descalcificación** y la **desmineralización**.

Los huesos ceden calcio en forma de sales alcalinas, **se hacen frágiles y hay osteoporosis**; las piezas dentales se fisuran con facilidad y surgen caries; las uñas muestran manchas blancas y se tornan quebradizas; las articulaciones degeneran y hay artrosis; el cabello se debilita y se cae; se advierten lesiones en las mucosas, piel seca, anemia, debilidad, problemas digestivos, afecciones de vías respiratorias, infecciones, sensación de frío, etc.



Nutrición Vitalizante

Normalmente no se asocian estos síntomas con la acidez. Un ejemplo es la **osteoporosis**, clásica enfermedad de acidificación. Sin embargo se la combate inadecuadamente con alimentos (lácteos) que, **por su aporte ácido, agravan el problema**. El sentido común nos indica que frente a osteoporosis y anemia, lo correcto es atacar la causa profunda del problema: **alcalinizar el organismo para neutralizar su acidez**.

De lo visto, podemos concluir que para permitir el normal trabajo de la sangre y las células, debemos ser cuidadosos en el aporte que realizamos a nuestro cuerpo a través de los alimentos que ingerimos. Por un lado tratando de **evitar** alimentos (y situaciones) **acidificantes**, y por otro **incrementando** la provisión de bases a través de una mayor ingesta de alimentos **alcalinizantes**. Todo esto complementado por un buen aporte de oxígeno, a través del necesario movimiento, y un correcto funcionamiento de los órganos depurativos encargados de eliminar los ácidos.

Visiones pioneras

Según los estudios de **Ragnar Berg** -médico sueco fallecido en 1956, pionero en la investigación de la alimentación alcalinizante- un 85% de nuestra dieta debe estar compuesta de elementos ricos en bases (de los cuales una parte debe estar en estado crudo) y sólo un 15% debería estar reservado a los alimentos acidificantes. Si bien Berg combatía los procesos de acidificación con preparados de sales alcalinas y citratos, sostenía que la mejor terapia era la de jugos frescos de frutas y verduras.

Este hecho resulta fácilmente comprobable cuando realizamos un día de ayuno bebiendo solamente jugos de frutas. Al día siguiente sentimos una sensación de alivio general en todo el organismo, ya que estamos permitiendo el proceso de purificación de los residuos ácidos, gracias al aporte exclusivo de bases y vitalizantes enzimas.

El Dr. Berg determinó que **las verduras silvestres poseen**



Nutrición Vitalizante

mayor cantidad de sales alcalinas que las de cultivo. Esto ha sido confirmado por estudios franceses y alemanes, que demuestran una disminución de estos valores (y de otros nutrientes importantes), inversamente proporcional al aumento del uso de abonos químicos. Ello se debe a la disminución de minerales alcalinos y a la presencia de residuos ácidos.

También se ha probado experimentalmente que la fruta madurada artificialmente (en cámara) deja de comportarse como alcalinizante en el organismo. Son comprobaciones científicas de la involución cualitativa de la producción industrializada de nuestros alimentos.

William Howard Hay, creador de la dieta que se popularizó en los años 30, sugería una proporción en volumen del 20% en alimentos acidificantes y 80% en alcalinizantes. **Arnold Ehret**, propulsor de la dieta cruda, sugería eliminar todos los alimentos acidificantes. **Paavo Airola**, naturópata europeo, sostenía que necesitamos ambos tipos de alimentos, en sintonía con el concepto de balance yin-yang de los orientales.

En nuestro ámbito, el médico rosarino **Samuel Sack** hizo un aporte interesante al tema del equilibrio ácido-básico, desarrollando una técnica de remojo de alimentos ácidos en soluciones alcalinas (caldo de repollo blanco o agua bicarbonatada). Su sistema se basa en las propiedades alcalinizantes y neutralizantes de ácidos del repollo blanco. Estas virtudes se encuentran mayormente en el repollo crudo y en el agua de su cocción.

El remojo de los alimentos en caldo de repollo **no altera su calidad ni su sabor**, sino por el contrario, facilita su asimilación y transformación en el organismo, **influyendo positivamente en el equilibrio ácido-básico**. Al hervir, el repollo libera álcalis que pasan al agua y el proceso de neutralización de los alimentos sumergidos en ella se realiza en forma directa. El Dr. Sack recomendaba agregar siempre una hoja de repollo crudo a las ensaladas.



Nutrición Vitalizante

Si bien este sistema puede resultar útil para personas que realizan una **transición a una dieta alcalinizante**, conviene circunscribirlo al período de conversión de hábitos. Estamos viendo que muchas reacciones metabólicas requieren condiciones de normalidad fisiológica, que estas intervenciones pueden alterar, impidiendo el correcto funcionamiento de procesos enzimáticos y vitamínicos. Por ello es siempre **más recomendable evitar los alimentos problemáticos** (cárnicos, lácteos, refinados), antes que intentar **"emparchar"**. Hemos visto que las proteínas necesitan un medio ácido para la correcta acción enzimática de las proteasas que las degradan en aminoácidos.

Por esto, alcalinizar carnes y lácteos puede convertirse en arma de "doble filo", **dificultando su asimilación** o exigiendo **esfuerzos extras** al organismo, a nivel de secreciones gástricas y enzimáticas. De allí, que resulte preferible eliminar estos alimentos, antes que **"corregirlos a ojo"**.

Alcalinizantes y acidificantes

Veamos que se entiende por alimentos acidificantes y alcalinizantes. Nuestros nutrientes (como todos los elementos de la Naturaleza) tienen distintos grados de acidez o alcalinidad. El agua destilada es neutra y tiene un pH 7. Básicamente **todas las frutas y verduras resultan alcalinizantes**. Si bien la fruta puede tener un pH bajo (o sea que resulta ácida, sobre todo cuando no está bien madura), debemos evitar una generalizada confusión: no es lo mismo la reacción química de un alimento, fuera que dentro del organismo.

Cuando el alimento se metaboliza, puede generar una reacción totalmente distinta a su característica original. Es el caso del limón o de la miel. Ambos tienen **pH ácido**, pero una vez dentro del organismo provocan una **reacción alcalina**. Distinto es el caso de las células **animales**. Tanto la desintegración de nuestras propias células como la metabolización de productos de origen animal, dejan siempre un **residuo tóxico y ácido** (ácido sulfúrico, ácido fosfórico, ácido úrico) que debe ser neutralizado por la sangre.



Nutrición Vitalizante

| ALIMENTOS DE REACCIÓN METABÓLICA ALCALINA | | ALIMENTOS DE REACCIÓN METABÓLICA ÁCIDA | |
|---|------|--|------|
| Pasa de uva | 23,7 | Panceta de cerdo | 28,6 |
| Porotos blancos | 18,0 | Pollo hervido | 20,7 |
| Almendras | 12,0 | Pavo asado | 19,5 |
| Dátiles | 11,0 | Carne de novillo | 13,5 |
| Remolacha | 10,9 | Maní | 11,6 |
| Zanahoria | 10,8 | Clara de huevo | 11,1 |
| Apio | 8,4 | Salmón fresco | 11,0 |
| Melón | 7,5 | Caballa fresca | 9,3 |
| Damasco | 6,8 | Crackers integrales | 8,5 |
| Naranja | 6,1 | Nueces | 8,4 |
| Repollo | 6,0 | Pan de harina integral | 7,3 |
| Tomate | 5,6 | Queso de vaca | 5,5 |
| Limón | 5,5 | Ricota | 4,5 |
| Manzana | 3,7 | Manteca de maní | 4,4 |
| Zapallo | 2,8 | Pan de harina blanca | 2,7 |
| Nabo | 2,7 | Arroz hervido | 2,6 |
| Uva | 2,7 | Fideo blanco hervido | 2,1 |

Valores que indican grado de alcalinidad y acidez.

Tabla elaborada por Bridges y modificada por Cooper, Barber y Mitchell

Así vemos la diferencia básica entre un alimento de **reacción ácida** (que obliga a robar bases del organismo para ser neutralizado) y un alimento de **reacción alcalina** (que aporta bases para neutralizar excesos de acidez provocados por otros alimentos o por los propios desechos orgánicos del cuerpo). A fin de servir como referencia didáctica, veamos la tabla que expresa en grados de acidez o alcalinidad, la reacción metabólica de ciertos alimentos en el organismo humano. Esta información es muy interesante a título orientativo, pues nos permite comprender cómo funcionan ciertos alimentos en nuestro cuerpo.



Nutrición Vitalizante

También los **minerales** juegan un rol importante en el comportamiento acidificante o alcalinizante de los alimentos y ello nos permite hacer una elección más consciente. Por lo general resultan **acidificantes** aquellos alimentos que poseen un alto contenido de azufre, fósforo y cloro. En cambio son **alcalinizantes** aquellos que contienen buena dosis de calcio, magnesio, sodio y potasio.

En general los **cereales** generan desechos ácidos al ser metabolizados: ácido sulfúrico, fosfórico y clorhídrico. Esto resulta más marcado en el trigo y el maíz (los indígenas americanos remojaban el maíz en agua de cal). El mayor contenido en minerales alcalinos hace que otros cereales resulten más alcalinizantes: mijo, cebada, quínoa, trigo sarraceno.

Por su parte las **legumbres** y las **semillas** son ligeramente acidificantes por su contenido proteico, aunque no todos por igual, con excepciones como las almendras y los porotos blancos, aduki y negros. Los **lácteos** son elementos acidificantes, aunque la leche fresca sin pasteurizar sea ligeramente alcalina. La **pasteurización acidifica** la leche y por tanto a todos sus derivados.

Mientras la dietología clásica y la ciencia de la alimentación no dan importancia o ignoran totalmente esta distinción, en una Nutrición Vitalizante es muy importante conocer la reacción de los alimentos. Además es importante manejar otros aspectos que tienen que ver con la preparación misma de las comidas.

Por ejemplo: se ha demostrado que un 40-60% de los elementos minerales y un 95% de las vitaminas y bases se **pierden** en el agua de cocción de las verduras. Resulta entonces que el alto contenido básico que poseen las verduras -y que resulta tan útil para el equilibrio sanguíneo- se desvaloriza. Incluso las verduras llegan a presentar naturaleza ácida cuando se tira el agua de cocción (sopa).

Lamentablemente la **acidosis** (disminución de la reserva alcalina



Nutrición Vitalizante

en la sangre) se está convirtiendo en una enfermedad social que provoca grandes problemas y que generalmente no se diagnostica. Sin embargo nadie se preocupa por advertir sobre el problema. Por el contrario, el bombardeo publicitario incita al consumo masivo de **productos industriales**, que resultan **altamente acidificantes**.

Ácidos buenos y malos

Claro que no todos los ácidos son malos. En nuestros alimentos hay ácidos beneficiosos y otros perjudiciales. Entre los **beneficiosos** podemos citar a los frutales. El caso de los ácidos: cítrico, málico, tartárico, fumárico, etc. Estos **ácidos orgánicos débiles**, una vez metabolizados en el organismo se combinan con minerales (sodio, calcio, potasio) y dan lugar a **sales minerales, carbonatos y citratos** (elementos que tienen la capacidad de fluidificar y alcalinizar la sangre) o bien se oxidan en la sangre y son eliminados del organismo como anhídrido carbónico, activando la ventilación pulmonar.

He aquí la explicación del **benéfico efecto del limón**, cuyo jugo ácido es utilizado para la hiperacidez de estómago. Otro ácido interesante es el láctico (fermentos), de benéfico efecto sobre el equilibrio de la flora intestinal.

Definitivamente nefastas para el organismo resultan las **ácidas bebidas gaseosas**, hoy omnipresentes en la cotidianidad alimentaria. Los azúcares de por sí generan ácidos en su proceso metabólico (ácido acético). A ello se agregan los aditivos acidulantes (ácido fosfórico **pH 2,8**) y el ácido carbónico, generándose un coctel dañino, que se potencia con los grandes volúmenes de consumo diario.

Párrafo aparte para los ácidos presentes en carnes, embutidos y lácteos (úrico, butírico, nítrico, sulfúrico). Como decíamos al principio, **toda** desintegración de células animales -de nuestro propio cuerpo o de alimentos animales- deja un **residuo tóxico y ácido**. Estos residuos, además de consumir bases para poder ser



Nutrición Vitalizante

neutralizados en la sangre, deben ser luego eliminados del organismo.

En la juventud, el buen funcionamiento de los órganos de eliminación (principalmente riñones y piel), hacen que los ácidos sean eliminados satisfactoriamente. Pero **con el correr de los años**, al acentuarse los efectos nocivos de la acidificación en el organismo, estos órganos pierden eficiencia. Al no poder ser eliminados del organismo, el ácido úrico y otros residuos metabólicos de naturaleza ácida, son retenidos fundamentalmente por el tejido conjuntivo, así como por los huesos y cartílagos del cuerpo, con el objetivo de retirarlos del flujo sanguíneo y poderlos eliminar más adelante.

Esto sirve de origen a dolencias tales como: **artritis, artrosis, reumatismo, fibromialgia, enfermedades del corazón, de los nervios, ciática, alergias, eccemas, herpes, urticaria, asma, nefritis, hepatitis, cálculos, arteriosclerosis** y un estado de enfermedad latente pronto a manifestarse.

Las consecuencias que tiene para la salud una **acumulación persistente de residuos o escorias** (que el organismo debería eliminar y no puede), son **funestas**. Según la naturaleza de cada persona, comenzarán a presentarse a corto plazo los primeros síntomas del padecimiento de una u otra enfermedad (signos de alarma), que variarán según cuales sean los tejidos u órganos afectados.

Una alimentación **pobre en bases** entorpece el normal proceso de combustión en los tejidos celulares, dando lugar a la formación de estos residuos de naturaleza ácida, muchos de los cuales no pueden ser eliminados por la orina. Aportando una alimentación **rica en bases** y/o disminuyendo el contenido proteico, posibilitamos una eliminación masiva de estos desechos, depurando así el organismo.

Todo esto nos permite comprender que aún una dieta que excluya



Nutrición Vitalizante

la carne (vegetariana) puede **no ser ideal** y puede resultar **acidificante** si se consumen en exceso: **huevos, quesos, legumbres, oleaginosas, cereales refinados, café, té, chocolate, gaseosas y azúcar blanca.**

En una clásica expresión que oímos de mucha gente, se puede advertir este involuntario pero grave error de concepto. *"Pero si como sano; no como carne; como acelga hervida, un poco de queso, fideos, tomo té negro con galletitas y mermelada..."* O sea, **todos alimentos acidificantes.**

Para finalizar, debemos considerar otros perjudiciales **ácidos no alimentarios**, presentes en nuestra jornada cotidiana y que colaboran con la acidificación corporal. Nos referimos al ácido nicotínico del tabaco, el ácido acetilsalicílico de los analgésicos, el ácido clorhídrico que genera el estrés y los ácidos provenientes del smog y la contaminación ambiental. También debemos tener en cuenta los ácidos generados en la **incorrecta función intestinal**, a raíz de los procesos de putrefacción y fermentación.

Acidez, enzimas y vitaminas

Ya hemos visto la importancia de la **actividad enzimática**. Además de la temperatura, **el pH es otro de los enemigos** de la correcta función de las enzimas. Las enzimas que actúan sobre hidratos de carbono y lípidos, requieren un **ambiente alcalino** para funcionar correctamente. Por ello su acción se interrumpe en presencia de las ácidas secreciones estomacales, que en cambio permiten el trabajo de las proteasas sobre las estructuras proteicas. En este sentido, resulta clave la adecuada secreción biliar para **restablecer la alcalinidad** del bolo alimentario en el intestino delgado, donde amilasas y lipasas deben completar su tarea digestiva sobre carbohidratos y grasas.

Al igual que las enzimas, **las vitaminas son también sensibles a las variaciones de pH**, o sea a los distintos grados de acidez o alcalinidad presentes en el medio donde deben actuar. Esto se



Nutrición Vitalizante

ilustra en el cuadro del apartado "Pérdida de nutrientes", donde se aprecia la **sensibilidad de vitaminas claves** como la A, la B1, la C, la D y la E.

Todo esto nos lleva a una mayor valoración de la importancia que tiene el correcto **equilibrio fisiológico del pH en nuestros fluidos corporales**, sobre todo sangre, linfa y líquido intracelular. Es allí donde se generan las condiciones para que enzimas y vitaminas puedan cumplir su cometido específico. Muchas veces las carencias se intentan resolver con el **aporte de suplementos**, que más allá de la dudosa eficacia de la síntesis química, **no podrán actuar** en un medio incorrecto desde el punto de vista del pH.

EL OXIGENO ALIMENTARIO

La importancia del adecuado nivel de oxígeno en el organismo, está fuera de discusión. No solo porque el 65% de nuestra estructura física es oxígeno, sino porque el estado de anaerobia (carencia de oxígeno) interna es el factor causal de la mayoría de los problemas de salud, "detalle" que pasa generalmente inadvertida por la ortodoxia médica.

Con justa razón se le atribuye tanta importancia al agua y a la hidratación, dado su rol clave en la constitución y en el funcionamiento orgánico. Pero mientras se toma consciencia que dos terceras partes de nuestro organismo están constituidas por agua, no parece otorgársele la misma trascendencia al hecho que el oxígeno es el elemento que compone el **65% de nuestra estructura física**. Por el contrario, tanto se habla y se manipula acerca de la necesidad de calcio, cuando este mineral forma apenas el 1,38% del organismo.

Quién se adentra un poco en la función orgánica y celular, comprende que **todo gira en torno al oxígeno**, el elemento más abundante en la corteza terrestre: un 20,9% del aire (en volumen) es oxígeno. Es el elemento esencial en los procesos de respiración



Nutrición Vitalizante

de la mayor parte de las células vivas y en los procesos de combustión. Es uno de los elementos más importantes de la química orgánica, indispensable en el ciclo energético de los seres vivos, y esencial en la respiración celular de los organismos aeróbicos, como los seres humanos.

El oxígeno respirado por los organismos aerobios (liberado por las plantas mediante la fotosíntesis), participa en la conversión de nutrientes en energía (el oxígeno es usado durante la oxidación de la glucosa) y es imprescindible para la vida. Todas las células del cuerpo humano precisan del oxígeno para poder vivir, pues interactúa con elementos químicos, nutrientes, vitaminas y minerales para que el organismo obtenga adecuados niveles de energía. Pero el cuerpo **no puede almacenar oxígeno**, por lo tanto, es necesario abastecer las células con un **suministro regular de oxígeno**.

De allí la importancia de una adecuada respiración, aunque veremos luego que esto no es suficiente. Cada inhalación contiene normalmente 21% de oxígeno; de esta cantidad el organismo utiliza una cuarta parte para generar energía y el sobrante (16%) es expulsado en cada exhalación. El oxígeno que es inhalado hacia los alvéolos, es recogido por la sangre alrededor de estos sacos de aire, transportándolo de regreso al corazón y a todo el cuerpo. A medida que el oxígeno es absorbido por la sangre, el dióxido de carbono es eliminado como producto de desecho, regresando a los pulmones y siendo exhalado fuera del cuerpo.

Una buena oxigenación no solamente permite mantenernos vivos, sino que, promueve la salud en general. Es sabido que el organismo puede trabajar con algunas carencias; el ser humano puede resistir sin alimento varias semanas, sin agua, varios días, pero **solamente puede sobrevivir unos minutos sin oxígeno**. Al no recibir la cantidad adecuada de oxígeno, las células comienzan un deterioro importante, y de no recibir oxígeno mueren definitivamente, sin la posibilidad de regeneración.

Uno de los síntomas más comunes de falta de oxigenación, es



Nutrición Vitalizante

sentirse desganado, mareado o con la necesidad de bostezar constantemente. Esta simple falta de oxígeno en el organismo, provoca pérdida de concentración, problemas de aprendizaje y malestar en general. Es sencillo comprobar cómo esos síntomas remiten tras una caminata en un entorno arbolado. Normalmente el corazón humano bombea un promedio de 70 veces por minuto. Los pulmones respiran aproximadamente 14 veces por minuto.

El sistema respiratorio es también sensible a los niveles de acidez corporal, influyendo sobre las funciones cerebrales, que a su vez controlan la respiración. La falta de oxígeno puede resultar en muerte clínica y eventualmente en muerte biológica. También existe una relación entre la cantidad de oxígeno que maneja el organismo y el metabolismo del sistema digestivo. Más oxígeno tenga disponible el organismo, mejor funcionará el proceso digestivo. Además del aire, también recibimos oxígeno en nuestra cadena alimentaria a través de los **vegetales frescos y crudos**.

Otro aspecto importante al analizar la cuestión de la oxigenación orgánica, tiene que ver con las numerosas y omnipresentes parasitosis internas. Si bien la cuestión es abordada aparte, es clave comprender que la mayoría de nuestros "huéspedes animados" son seres **anaeróbicos**, o sea que en su metabolismo no utilizan oxígeno, elemento que **les resulta tóxico**. En este sentido, es claro que tanta parasitosis interna es fisiológicamente desarrollada por **ambientes carentes de oxígeno**.

El **ambiente contaminado** de las grandes ciudades conspira contra el adecuado nivel de oxígeno orgánico proveniente de la respiración. Frente al natural 20% de oxígeno atmosférico, en aéreas polucionadas se llega a la mitad de dicha concentración. A esto se suma la presencia de **tóxicos ambientales**, el malsano **hábito del cigarrillo** y la obligada **aspiración pasiva** del humo de los fumadores. Entonces, por una cuestión de preservación instintiva (absorber menos contaminantes), la respiración se nos hace más lenta y superficial. Y ni hablar de la contribución negativa que en materia de baja oxigenación, nos aporta el moderno **estilo de vida sedentario**.



Nutrición Vitalizante

A todo ello se suma la reducción de oxígeno en las **aguas potabilizadas** (el cloro elimina oxígeno) y **entubadas** (no tienen contacto con el aire). Pero lo más importante es la dramática disminución del **oxígeno alimentario**, a causa del moderno consumo masificado de **alimentos cocinados y procesados**. La cocción reduce el natural contenido de oxígeno de los alimentos crudos. Por su parte, la necesidad de conservación en la industria, estimula el uso de procesamientos que incrementan la deficiencia de oxígeno en los alimentos. Otro detalle no menor es el moderno **consumo cotidiano de antibióticos** (fármacos, alimentos, aguas de consumo) que hace estragos en las bacterias aeróbicas (productoras de oxígeno) de la flora intestinal.

La importancia del crudo

Muchos podrán pensar que la naturaleza todo lo prevé y por tanto basta con respirar bien (cosa que veremos a continuación). Es más, hay personas que pueden vivir solo en función a la respiración, captando del aire inhalado todo aquello necesario para la vida y sin necesitar alimentos físicos (practicantes del pranayama, respiratorios, pránicos, meditadores, etc). Pero lo que la naturaleza no puede prever es la **modificación antifisiológica de nuestros hábitos alimentarios**.

En este sentido, nuestros **alimentos fisiológicos** (frutas, hortalizas) garantizan el **adecuado aporte de agua y oxígeno**, y su correcto metabolismo nutricional. Pero hace unos 10.000 años (apenas instantes en un proceso evolutivo de cinco millones de años), al dominar la agricultura, el ser humano recurrió a los granos amiláceos como sustento nutricional.

La producción y el fácil almacenamiento, convirtió a cereales y legumbres en reaseguro de supervivencia frente a las frecuentes carencias alimentarias y permitió sostener la vida aún en lugares climáticamente adversos para el ser humano.

El desarrollo de la agricultura y la ganadería, marcó un hito en la



Nutrición Vitalizante

evolución humana; pero lejos retornar a la esencia fisiológica en lo alimentario (somos frugívoros), nuestros antepasados incorporaron estos **recursos de supervivencia** al acervo cultural, por diversas razones que exceden al tratamiento del tema. Y esto, si bien permitió el desarrollo de muchas civilizaciones, también se convirtió en fuente de problemas, dado que no poseemos habilidades fisiológicas para consumir importantes cantidades de granos amiláceos, cosa que sí poseen animales evolucionados en función a ellos (granívoros).

Si bien el tema se desarrolla aparte¹, la oxidación de altos niveles de azúcares aportados por los granos, genera **gran demanda de oxígeno**, cuya satisfacción es problemática para los humanos, dado nuestra **limitada bomba circulatoria** (el corazón de los granívoros representa el 10% de su peso total, algo así como 7kg en un humano) y nuestra **reducida incorporación de oxígeno** (no volamos ni tenemos sacos alveolares, como los granívoros y vivimos en ambientes carentes de oxígeno).

En síntesis: para combatir el estado de anaerobia, debemos nutrirnos con **alimentos fisiológicos** (frutas, hortalizas, semillas), **evitando la cocción**. Como vimos, el proceso de cocimiento **reduce el natural contenido de oxígeno** de los alimentos crudos. Por su parte, la necesidad de conservación de la escala industrial, estimula el uso de procesamientos que **incrementan la deficiencia de oxígeno** en los alimentos. La dieta promedio tiende a ser muy deficiente en su aporte oxigenante. Por todo esto, **el cambio de hábitos alimentarios se hace imprescindible**, a fin de mejorar el aporte oxigenante.

EXPERIENCIAS CRUDOS VS COCIDOS

En las últimas décadas, gran cantidad de experiencias **confrontaron el efecto de alimentos crudos y cocidos**. Ya hemos visto las investigaciones de Kouchakof en la sangre de seres humanos. Un estudio llevado adelante en el Infant Welfare

¹ Ver Capítulo 1, apartado "Cereales poco saludables".



Nutrición Vitalizante

Center de Chicago (EEUU) sobre más de 20 mil niños recién nacidos y durante sus primeros 9 meses de vida, dejó en claro la influencia del alimento desvitalizado sobre la salud y la mortalidad. Los niños fueron divididos en tres grupos, según el alimento: lactancia materna, lactancia artificial y lactancia mixta.

Como se aprecia en el cuadro, la **lactancia artificial** (cocida) indica una **tasa de mortalidad 56 veces mayor**. Entre los niños fallecidos del grupo de lactancia materna, 4 (sobre 9.749, o sea **0,04%**) murieron a causa de **infecciones respiratorias**, mientras que 82 (sobre 1.707, o sea **4,8%**) fueron los fallecidos por la misma causa en el grupo de lactancia artificial.

MORTALIDAD INFANTIL - ESTUDIO CHICAGO

| <i>Condición</i> | <i>Cantidaa</i> | <i>Fallecidos</i> | <i>Índice</i> |
|----------------------|-----------------|-------------------|---------------|
| Lactancia materna | 9.749 | 15 | 0,15 |
| Lactancia mixta | 8.605 | 59 | 0,70 |
| Lactancia artificial | 1.707 | 144 | 8,40 |

Veamos ahora algunos **estudios sobre animales**; sin dudas el más conocido es el de **los gatos de Pottenger**. Entre 1932 y 1942, el Dr. Francis Pottenger comenzó en California uno de los estudios clínicos más fascinantes en el campo de la nutrición. Su estudio duró **diez años**, cubriendo cuatro generaciones de **más de 900 gatos**. En este estudio pionero, el Dr. Pottenger simplemente controló el alimento que consumían los gatos, dividiéndolos en 4 grupos.

El grupo original se alimentó con leche cruda, sin pasteurizar, aceite de hígado de bacalao y desechos de carne cocinada. Los otros dos grupos se alimentaron con carne sin cocinar/leche pasteurizada y con carne cocinada/leche pasteurizada respectivamente. El cuarto grupo se alimentó con **carne cruda sin cocinar y leche cruda sin pasteurizar**.

Las observaciones del Dr. Pottenger hubieran conmocionado las



Nutrición Vitalizante

bases de la medicina moderna. Sin embargo, su trabajo, como el de muchos otros, ha sido ignorado. Con mucho cuidado registró sus observaciones con medidas y fotografías¹.

En el grupo de gatos que se alimentó **solo con alimento crudo, no se presentaron enfermedades crónico-degenerativas**. Los gatos envejecieron normalmente y no presentaron problemas de manejo. Murieron a edad madura y vivieron mucho más tiempo que los gatos de otros grupos.

En la **primera generación** de los grupos que comieron **alimentos cocinados**, los gatos mostraron síntomas de enfermedades crónico degenerativas que todos conocemos como: alergias, asma, artritis, cáncer, cardiopatías, tiroides, hígado, riñón, caries y osteoporosis.

La **segunda generación** mostró las mismas enfermedades, pero mucho más severas. En la **tercera generación**, la mayoría de los gatitos nacieron enfermos y murieron a los seis meses. En la **cuarta generación** se tuvo que detener el estudio porque los gatos resultaron estériles y no se pudieron reproducir. Al sacar sus conclusiones el Dr. Pottenger reportó que el factor nutricional oculto tendría que ser una "**sustancia reactiva al calor**". Desafortunadamente, nunca dedujo que pudieran ser enzimas, por entonces se sabía poco del tema.

Otra experiencia, esta vez con **ratas**, corrobora las apreciaciones de Pottenger. El detalle de la investigación se resume del libro Goldot, de Lewis E. Cook y Yunco Yasui, y describe las reacciones de tres grupos testigos de roedores.

El **primer grupo** de ratas fue alimentado desde el nacimiento con

¹ "The Effect of Heat-Processed Foods and Metabolized Vitamin D Milk on the Dentofacial Structures of Experimental Animals", *American Journal of Orthodontics and Oral Surgery*, St Louis, MO, vol. 32, no. 8, pp. 467-485, August 1946 - Pottenger, Francis, Jr, *Pottenger's Cats: A Study in Nutrition*, Price-Pottenger Foundation, Inc., La Mesa, CA, 1995



Nutrición Vitalizante

comida cruda, frutas, nueces y granos integrales. Crecieron saludables y nunca se enfermaron. Se desarrollaron con rapidez, pero nunca engordaron; tuvieron una convivencia sana y una descendencia saludable. Siempre convivieron con armonía. Cuando alcanzaron la edad madura, equivalente a los 80 años en humanos, se sacrificaron a las ratas y se les practicó la autopsia. A esta avanzada edad, los órganos, glándulas, tejidos y todo su cuerpo reflejaban una condición perfecta, sin señales de la edad.

El **segundo grupo** de ratas se alimentó con una dieta promedio de los humanos, con pan de harina refinada, alimentos cocinados, leche, refrescos, pasteles, vitaminas y medicinas. Durante su vida estas ratas se hicieron gordas y desde temprana edad sufrieron de resfriados, neumonía, visión disminuida, cataratas, enfermedades cardíacas, artritis, cáncer y muchas más.

La mayor parte del segundo grupo murió prematuramente a edad temprana, pero durante su vida activa su convivencia estuvo plagada de agresiones mortales y del robo de alimentos. Se tuvieron que separar para evitar que se mataran entre sí. Sus crías resultaron con enfermedades y presentaron la misma conducta anormal que sus padres. A medida que el segundo grupo se comenzó a morir, se les practicaron las autopsias, que revelaron condiciones degenerativas en todas partes de sus cuerpos (tejidos, órganos, glándulas, pelos, piel, etc). Las mismas condiciones exhibieron las ratas que sobrevivieron a todo el experimento.

Un **tercer grupo** de ratas se alimentó con la misma dieta que al segundo grupo, hasta una edad equivalente a los cuarenta años en los humanos. También resultaron con los mismos síntomas del segundo grupo. Enfermos y agresivos, al grado de tener que separarlos para que no se mataran entre sí. Al final del período de este tercer grupo de ratas, se sacrificaron varias y se encontró el mismo deterioro que en el segundo grupo de ratas.

Al final de este período inicial, las ratas de este grupo se sometieron a un ayuno estricto, con solo agua durante varios días. A continuación se alimentaron con una dieta cruda, similar a la del



Nutrición Vitalizante

primer grupo. Esta dieta se alternó con períodos de ayuno y al cabo de un mes, la conducta general cambió totalmente. Convivieron sin problemas y nunca más presentaron enfermedades. Sobrevivieron hasta un equivalente de 80 años en humanos y cuando se practicaron sus autopsias, no se encontraron señales de deterioro o decadencia en sus partes internas y externas. Las enfermedades y degeneración del cuerpo que se presentaron en la primera mitad de su vida, se pudieron revertir completamente y recobraron la salud total.

Sin necesidad de experimentos, los **criadores de cerdos** conocen bien la diferencia entre crudos y cocidos. Si suministran **papas crudas** (alimento fisiológico del cerdo) a sus animales, éstos **no engordan**. En cambio si transforman los tubérculos por acción del calor (**cocción**), esta alimentación genera un visible **efecto obesogénico** sobre los animales.

Finalmente citamos la investigación del Dr. Edward Howell de Chicago (EEUU), contemporáneo de Pottenger, quién observó el comportamiento de **animales en cautiverio**. El Dr. Howell advirtió que a inicios del siglo XX, cuando se construyeron los primeros zoológicos para albergar a los animales salvajes capturados, la tasa de mortalidad era muy alta. Obviamente los animales **en su hábitat natural comen todo crudo**, pero en cautiverio se alimentaban con alimentos cocinados y padecían muchas nuevas enfermedades, desconocidas en el mundo salvaje.

Howell encontró que el contenido de **enzimas en la saliva** de animales en estado salvaje, era **casi nulo** o directamente inexistente. Por el contrario, animales cautivos, alimentados con **comidas cocinadas**, mostraban **alto contenido de enzimas** en su saliva. Sus organismos se veían obligados a movilizar enzimas de otros órganos para poder digerir los alimentos cocinados. Cuando se cambiaron sus dietas por **alimentos crudos**, **se redujo el contenido de enzimas en su saliva** y también **descendió la tasa de mortandad** en forma significativa.



Nutrición Vitalizante

CAPITULO 3

¿POR QUÉ CUESTA CAMBIAR?



Siendo tan evidente el perjuicio que nos genera una alimentación no fisiológica, surge la pregunta del título. Y la respuesta es simple: Porque somos adictos no reconocidos. Aunque suene duro y pueda resultar difícil de entender desde lo racional, todo tiene una explicación. Pero ante todo es necesario remover condicionamientos muy arraigados en el paradigma dominante y debemos ver como se han ido generando y afianzando en nuestro modo de ver y pensar la realidad. Nuestro objetivo es ayudar en el imprescindible proceso de comprensión, para poder disolver nuestro condicionamiento desde la plena consciencia. Solo así podremos estar libres y en total dominio de nuestros actos, haciendo sustentable en el tiempo el indispensable proceso depurativo. Si no logramos resolver el trasfondo adictivo, el orden interno será imposible.

PORQUE SOMOS ADICTOS

En el centro de la escena, encontramos las **adicciones** alimentarias, fenómeno que recién ahora comienza a ser considerado en algunos ámbitos de avanzada, pero que es totalmente ignorado a nivel popular. En el imaginario colectivo, el término adicciones está más bien relacionado a drogas y criminalidad.

Tal como ocurriera con el **cigarrillo** o el **alcohol** (bien visto en sus inicios), lentamente comienza a entenderse el **trasfondo adictivo** que envuelve a la comida. Al comienzo se pensó (y se sigue pensando) en que las personas se aferraban a la comida por una cuestión psicológica (descarga o compensación emocional). Pero recién ahora comienza a "caer la ficha" sobre las verdaderas **cuestiones físico químicas** que forjan la relación enfermiza y adictiva con el alimento cotidiano. Y también ahora comenzamos a entender **porqué el ser humano incorporó a su cultura** alimentos que en un momento le sirvieron para la **supervivencia**



Nutrición Vitalizante

evolutiva. El trasfondo adictivo permite entender cómo inconscientemente se añadieron a nuestro acerbo alimentario elementos **no fisiológicos** como **carnes, lácteos, trigo y azúcares**.

A pesar que **no aportan nutrientes esenciales** que no podamos obtener mediante elementos fisiológicos (frutas, hortalizas, semillas), aquellos **alimentos de subsistencia** quedaron incorporados a los acerbos culturales. Y con ellos, **sus consecuencias**, siempre proporcionales a su incidencia dietaria.

Esta comprensión nos lleva a entender mejor por qué y cómo nos aferramos a **excusas** mentales que justifican lo "injustificable". Socialmente homologamos una serie de comportamientos irracionales, que incluso la ciencia ayuda a convalidar. De ese modo se va instalando y reforzando un nefasto paradigma que dificulta los cambios, tanto a nivel personal como social.

Todo ello da lugar a la generación de **miedos** y la instalación de **mitos**, que paralizan los imperiosos cambios de actitud frente al problema. Por ello consideramos necesario ocuparnos de estas cuestiones en el contexto de este trabajo, destinado justamente a **estimular cambios trascendentes y sanadores**, para nosotros y para la sociedad en su conjunto.

Por cierto no resulta fácil modificar hábitos y condicionamientos culturales, que seguramente **venimos arrastrando desde la infancia**. Y que se han ido reforzado por el "**facilismo**" inducido por la sencilla accesibilidad y la practicidad de los alimentos industrializados, cuidadosamente manipulados para resultar atractivos al paladar.

Resulta también innegable la influencia del **cambio de roles** (social y laboral), que nos ha llevado a dejar la cocina en "**piloto automático**" o en manos del "**delivery**" y el **microondas**. La familia se ha atomizado, la mujer está menos en el hogar y **no hay quién ocupe el rol del "ama de casa"**. En base a estas



Nutrición Vitalizante

nuevas necesidades, se ha montado una industria "amablemente" dispuesta a "solucionarnos problemas".

Solemos escuchar: "**la alimentación moderna es tan fácil, práctica y rica!!!**". Sí, pero no intente hacer un balance sobre los **costos ocultos** de lo "**práctico y sabroso**". Allí debemos incluir todo lo gastado (tiempo y plata) en estudios, tratamientos y medicación; sin olvidar lo más importante: la **mediocre calidad de vida** que nos impide gozar de la natural plenitud. Un precio **demasiado alto** ¿no le parece?

LAS ADICCIONES Y SUS CONSECUENCIAS

Pero no solo la comodidad y el placer sensorio fundamentan nuestra "**debilidad**" ante los cambios de hábitos alimentarios. Es aquí donde entra en juego **el rol de las adicciones**, mecanismo responsable de **inconscientes reacciones** que racionalmente **intentamos justificar** en diversas formas. Ya hemos visto algunos efectos adictivos del alimento, pero no son los únicos.

Aquello que ingerimos cotidianamente, tiene una gran influencia sobre nuestro estado físico y mental. Es fácil observar como se ha incrementado el estado de **apatía social** en las últimas décadas. Junto a la obesidad, ha ido creciendo ese **letargo colectivo**, que nos **impide establecer prioridades** y nos hace privilegiar cosas banales respecto a temas trascendentes, como la buena salud. ¿Por qué será que tanta gente **no puede corregir nocivos hábitos alimentarios**? Es sorprendente saber que insospechados alimentos cotidianos son responsables de esta tendencia, y también de la adicción por ellos.

Sabemos que al consumir morfina, uno se vuelve **lento, apático y adicto**. Esto sucede porque la morfina¹ es una sustancia opioide.

¹ *Analgésico opiáceo obtenido del opio (Papaver somniferum). Se utiliza como anestésico intra y postoperatorio y en el tratamiento del dolor crónico. En dosis farmacológicas, sus efectos duran 150-240 minutos. Sus efectos colaterales más importantes son la depresión respiratoria, liberación de histamina,*



Nutrición Vitalizante

¿Por qué somos sensibles a dichas sustancias? Porque nuestro cuerpo (sobre todo el encéfalo) posee receptores para estos péptidos opioides. ¿Por qué? Porque nosotros los producimos en caso de necesidad.

Los opiáceos alimentarios

En nuestro organismo tenemos receptores cerebrales para importantes **moléculas endógenas**¹, llamadas **endorfinas**². Las generamos cuando debemos escapar de algún peligro, nos encontramos heridos o necesitamos condiciones especiales para sobreponernos a ciertas exigencias. Las endorfinas generan efectos placenteros, incrementan la resistencia física, provocan euforia, tienen poder analgésico... y también **resultan adictivas**.

Por cierto no somos los únicos seres vivos generadores de este tipo de moléculas; también los **animales** y las **plantas** las generan internamente para distintos fines. Encontramos péptidos opiáceos (nombre técnico de estas sustancias) en **la secreción láctea de los mamíferos** y en algunos vegetales alimentarios, como **el trigo**.

Los opiáceos cumplen un papel esencial en la **cría de los mamíferos** y están presentes en todas las especies. Terneros y bebés reciben sus primeras exorfinas con las mamadas iniciales. Esto genera en el neonato una **dependencia** hacia la madre y un **estímulo a consumir alimento**. Además lo **tranquiliza** y lo **duerme**, cosa sencillamente comprobable en la reacción de los lactantes luego de mamar.

Estos péptidos opiáceos, además de asegurar la **ingesta de**

broncoconstricción, efecto antitussígeno, miosis, náuseas, vómitos e inhibición del peristaltismo intestinal.

¹ De producción interna, es decir, de generación orgánica.

² Familias de neuropéptidos endógenos con propiedades similares a las de la morfina, incluyendo la acción analgésica, también conocidos como péptidos opioides. La de mayor importancia clínica es la beta endorfina, neurotransmisor con una gran potencia analgésica, liberado, principalmente, por el hipotálamo.



Nutrición Vitalizante

nutrientes por parte del neonato y **garantizar su descanso** (modo de asegurar la rápida multiplicación celular), cumplen otra función clave. Dado que el bebé está recibiendo un alimento altamente especializado y específico, la Naturaleza crea mecanismos para **aprovechar al máximo** este nutriente perfecto. Por ello, los péptidos opiáceos de la leche **incrementan la permeabilidad intestinal**, o sea “abren” la malla filtrante (la mucosa).

Si bien la mucosa intestinal está diseñada para evitar el paso de alimentos no digeridos o sustancias tóxicas, en el neonato no existe tal riesgo, al ser la leche materna un alimento perfecto y totalmente digerible. Por ello, **la mucosa se hace más permeable**, a fin de no desperdiciar una sola gota de este nutriente vital, asegurando la absorción de los factores de crecimiento presentes en la leche materna. Pero lejos de consumir nuestro alimento originario y fisiológico, los adultos estamos expuestos a gran cantidad de **sustancias tóxicas e inconvenientes**. Esta es una de las razones naturales por la cual **los mamíferos dejan de consumir secreciones lácteas tras el destete...** y menos de **otra especie**.

También algunos vegetales sintetizan moléculas opiáceas, a fin de defenderse de sus enemigos. Es el caso del **trigo**, cereal dotado de péptidos que **adormecen** a sus predadores. Una sola molécula proteica de gluten hallada en el trigo, contiene 15 unidades de un particular péptido opioide. El gluten del trigo contiene un número de opiáceos extremadamente potentes. Algunas de estas moléculas son incluso **100 veces más poderosas que la morfina**.

Los sacerdotes del antiguo Egipto utilizaban al trigo para **alucinar**, y lo empleaban en los vendajes, para **disminuir el dolor** provocado por las heridas. Los emperadores romanos sabían que el pueblo no se rebelaría mientras tuviera pan y entretenimiento. **Todos los productos derivados del trigo contienen péptidos opioides**: pan, pasta, pizza, galletas, tortas, empanadas, tartas, etc. Al padecer un dolor dental, se puede masticar pan durante 10



Nutrición Vitalizante

minutos a fin de aliviar el dolor, con lo cual se comprueba su **potencia anestésica**.

La Naturaleza no se equivoca y todo funciona correctamente... en sus ámbitos naturales. El problema es cuando ingerimos estos opiáceos y lo hacemos en grandes volúmenes diarios. Los científicos los bautizaron como **exorfinas**, al ser estructuras (como la morfina) que se producen fuera del organismo¹. Dado que poseemos receptores para estas moléculas, las asimilamos perfectamente, tal como hacemos con nuestras endorfinas. Y nos generan lo que deben generar en sus ámbitos naturales...

El principal problema de los péptidos opiáceos se visualiza en la función intestinal. Por un lado, la capacidad **adormecedora** de estas sustancias, "anestesia" vellosidades y paredes intestinales, generando **estreñimiento** y **constipación**. Es sencillo constatar la masificación de este padecimiento y las graves consecuencias que genera, como desencadenante del "ensuciamiento" corporal.

Por otra parte, el **incremento de la permeabilidad intestinal** es algo que potencia y "garantiza" el problema. Los alimentos no digeridos y las sustancias tóxicas, **se frenan por efecto del estreñimiento**, mientras que la mayor permeabilidad facilita su **rápido ingreso al flujo sanguíneo**.

La droga de la cocina

Si bien el tema es extenso y lo tratamos en el capítulo 2, aquí podemos resumir diciendo que la reacción de proteínas y carbohidratos en presencia del calor, genera **aminas heterocíclicas**. Estos compuestos son **directa o indirectamente adictivos**, dado que en el cuerpo actúan como neurotransmisores, influenciando sus receptores. Es el caso de los receptores de las **benzodiazepinas**. Las aminas heterocíclicas también pueden ocupar los receptores de la serotonina o la

¹ Trabajo de los años 70, en el Instituto Max Planck de Munich (Alemania).



dopamina.

Se trata de las mismas sustancias presentes en **el humo del cigarrillo**, con el agravante que **mediante los alimentos se ingieren cantidades mucho más elevadas**. No piense que todo esto es misterioso o desconocido. A partir de los años 70, no es nada casual que muchos alimentos (derivados cárnicos, saborizantes, golosinas) comenzaran a tener como ingredientes, **proteínas de leche y trigo**. Básicamente los promotores del sabor (saborizantes) son proteínas deshidratadas mezcladas con azúcares y concentradas por alta temperatura, conteniendo mutagénicas **betacarbolinas**, que no "potencian el gusto" pero influyen nuestros receptores de neurotransmisores. Tal como promocionan las industrias fabricantes de estos "**aditivos adictivos**", el agregado de proteínas lácteas y de trigo, garantiza "**fidelidad al consumo**".

Además de los saborizantes, otro elemento que genera opiáceos adictivos es **la cocción** de alimentos aparentemente inofensivos, sobre todo cuando superamos holgadamente los 100°C (algo común en horneados, frituras y grillados). Como se demostró hace años, **100 g de carne cocida** contienen la misma cantidad de carbolinas adictivas y mutagénicas, que **el humo de 1.050 cigarrillos**.

Entre **otros efectos** demostrados de las aminas heterocíclicas a **nivel neurológico**, hallamos, por un lado la **disminución de interacción social, conducta investigadora, actividad inmunológica, sueño, fertilidad y deseo sexual**; por otra parte, el **incremento de ansiedad, somnolencia, amnesia, presión sanguínea, frecuencia cardíaca, deseo de alcohol, apetito, comportamiento agresivo y conductas imprudentes**.

El Valium alimentario

Siendo una recomendación básica **la eliminación de almidones**



Nutrición Vitalizante

en la dieta fisiológica, es notable **cuánto le cuesta a la gente renunciar al consumo de cereales, papas y derivados**; y no necesariamente por falta de voluntad. Hace tiempo un estudio demostraba que granos de trigo y tubérculos de papa contienen **benzodiacepinas** farmacológicamente activas, compuestos que muestran gran afinidad con receptores cerebrales de los mamíferos.

Las benzodiacepinas son más conocidas por su presencia en medicamentos como el **Valium**, que ejercen un efecto **calmante** al estimular un neurotransmisor (ácido gamma-aminobutírico), tal como lo hacen los opiáceos (heroína, morfina) y los cannabis (marihuana), activando **hormonas del placer** en el cerebro (dopamina) y **mecanismos de "recompensa"**. Otro estudio mostraba que altos niveles de dopamina en el cerebro genera conductas adictivas. Todo esto explica el rótulo de "**alimentos confort**" que reciben la papa y los panificados, al generar efecto de calma y satisfacción.

El cannabis interno

¿Alguna vez se preguntó por qué es imposible comer sólo una papa frita? Se ha comprobado que estos alimentos ricos en grasas son los que más contribuyen al aumento de peso y la obesidad, pero también son **los más difíciles de resistir**. Científicos de la Universidad de California, en Irving, descubrieron que al ingerir estos "**irresistibles**" **alimentos**, nuestro intestino produce endocannabinoides (sustancias similares a los compuestos que contiene la **marihuana**), lo cual genera nuestra **conducta glotona**.

Los **endocannabinoides** son un grupo de moléculas grasas que están involucradas en varios procesos fisiológicos, incluido el apetito, la sensación de dolor, la memoria y el estado de ánimo. Son sustancias **similares al cannabis**, pero producidas de forma natural por el propio organismo, que provocan ansias por seguir consumiendo alimentos grasos, al liberar compuestos digestivos vinculados al hambre y la saciedad.



Nutrición Vitalizante

El profesor Daniele Piomelli, profesor de farmacología y director del estudio, señala que es una **respuesta evolutiva**, ya que **las grasas son cruciales para la función celular** y eran **escasas** en la naturaleza: "Sin embargo, en la sociedad contemporánea, las grasas están **ampliamente disponibles** y la necesidad innata de comer alimentos grasos ha conducido a la obesidad, la diabetes y el cáncer. Es decir que el mecanismo natural que alguna vez ayudó a los mamíferos a **sobrevivir**, ahora está provocando el **efecto inverso**".

Las dulces drogas

Un reciente informe de *New Scientist*, del cual reproducimos algunos tramos, expone evidencia contundente de que los alimentos con alto contenido de **azúcar, grasa y sal** (como la mayor parte de la comida chatarra) pueden provocar en nuestro cerebro las mismas **alteraciones químicas** que producen drogas altamente adictivas como la **cocaína** y la **heroína**.

Hasta hace apenas cinco años, esta era una idea considerada extremista. Pero ahora, estudios realizados en humanos confirman los hallazgos hechos en animales, y confirman los mecanismos biológicos que conducen a la **"adicción a la comida chatarra"**, convirtiéndose rápidamente en opinión oficial de los investigadores. *"Debemos educar a la población sobre el modo en que las grasas, el azúcar y la sal toman al cerebro de rehén"*, dice David Kessler, ex comisionado de la Administración de Alimentos y Drogas, de los Estados Unidos, y actual director del Centro para las Ciencias de Público Interés.

En 2001 los neurocientíficos Nicole Avena, de la Universidad de Florida, y Bartley Hoebel, de la Universidad de Princeton, comenzaron a explorar el tema. Dado que el **azúcar** es un ingrediente clave en la mayoría de la comida rápida, alimentaron ratas con jarabe de azúcar en una concentración **similar a las bebidas gaseosas**, durante unas 12 horas diarias, junto con alimentos normales para ratas y agua. Al mes de consumir esta dieta, las ratas desarrollaron cambios cerebrales y de



Nutrición Vitalizante

comportamiento químicamente idénticos a los ocurridos en ratas **adictas a la morfina**: se daban atracones de jarabe de azúcar y cuando se lo quitaban, se mostraban ansiosas e inquietas; claros **signos de abstinencia**. También se verificaban cambios en los neurotransmisores de la región del cerebro asociada con la **sensación de recompensa**.

Pero el hallazgo crucial se produjo cuando advirtieron que el cerebro de las ratas liberaba **dopamina** cada vez que comían la solución de azúcar. La dopamina es el neurotransmisor que se encuentra detrás de la **búsqueda del placer**, ya sea en la comida, las drogas o el sexo. Es también una sustancia química esencial para el aprendizaje, la memoria, la toma de decisiones y la formación del circuito de **satisfacción y recompensa**.

Para los investigadores, lo esperable era que la descarga de dopamina se produjera cuando las ratas comían algo nuevo, pero no cuando consumían algo a lo que ya estaban acostumbradas, tal como pudieron comprobar. *"Esa es una de las marcas distintivas de la **adicción a las drogas**"*, aseguran.

Esa fue la primera evidencia firme de que la **adicción al azúcar** tenía un sustento biológico, y desencadenó una catarata de estudios sobre animales que confirmaron el hallazgo. Pero fueron los recientes **estudios en humanos** los que finalmente volcaron la balanza de la evidencia a favor de etiquetar la afición por la comida chatarra como una adicción.

Suele describirse la adicción como un trastorno del "**circuito de recompensa**" desencadenado por el abuso de alguna droga. Es exactamente lo mismo que sucede en el cerebro de las **personas obesas**, dice Gene-Jack Wang, del Laboratorio Nacional Brookhaven, del Departamento de Energía de Estados Unidos. En 2001, Wang descubrió una **deficiencia de dopamina** en los estriados cerebrales de los obesos que era casi **idéntica a la observada en drogadictos**.



Nutrición Vitalizante

En otros estudios, Wang demostró que incluso los individuos que no son obesos, frente a sus comidas favoritas, experimentan un aumento de la dopamina en la corteza orbitofrontal, una región cerebral involucrada en la toma de decisiones. Es la misma zona del cerebro que se activa en los cocainómanos cuando se les muestra una bolsita de polvo blanco. Fue un descubrimiento impactante que demostró que **no hace falta ser obeso para que el cerebro manifieste conductas adictivas.**

Otro significativo avance para determinar el carácter adictivo de la comida chatarra se debe a Eric Stice, neurocientífico del Instituto de Investigaciones de Oregon. Stice descubrió ante la **ingesta de helado**, que los adolescentes delgados con padres obesos experimentan una mayor descarga de dopamina que los hijos de padres delgados. Ese placer innato por la comida **impulsa a ciertas personas a comer de más.**

Irónicamente, justamente porque comen de más, su circuito de recompensa comienza a acostumbrarse y a responder cada vez menos, provocando que la comida **cada vez los satisfaga menos** e impulsándolos a **comer cada vez más** para compensar. En el fondo, lo que están buscando es **repetir el clímax** logrado en sus experiencias gastronómicas anteriores: precisamente lo mismo que se observa en **alcohólicos y drogadictos crónicos.**

El neurocientífico Paul Kenny, del Instituto de Investigaciones Scripps, investigó el impacto de una dieta de comida chatarra en el comportamiento y la química cerebral de las ratas. En un estudio demostró que desencadena los mismos cambios en el cerebro que los causados por la adicción a las drogas en los humanos. Tanto en animales como en humanos, el consumo sostenido de cocaína o heroína atrofia el sistema de recompensa cerebral, lo que conduce a un **incremento de la dosis**, ya que el recuerdo de un efecto más placentero incita a **consumir más para sentir lo mismo**, o incluso superarlo.

Kenny demostró que las ratas que habían tenido acceso ilimitado a la comida chatarra y luego una brusca carencia, entraron lisa y



Nutrición Vitalizante

llanamente en huelga de hambre, como si hubieran desarrollado **aversión por la comida sana**. El acceso ilimitado a una droga altamente adictiva como la cocaína tiene un impacto enorme en el cerebro, afirma Kenny: *"los cambios llegaron de inmediato y observamos efectos muy pero muy impactantes. Las ratas obesas con acceso ilimitado a la comida chatarra tenían el **sistema de recompensa atrofiado** y eran **comedoras compulsivas**. Preferían soportar las descargas eléctricas instaladas para disuadirlas de acercarse a la comida chatarra, incluso cuando la comida común estaba disponible sin castigo. Es exactamente el mismo proceder de las ratas **adictas a la cocaína**".*

En otros estudios sobre ratones que tenían acceso a cocaína, cuando se les dio a elegir entre la droga y el azúcar, se comprobó que rápidamente **optaban por el compuesto azucarado**. Como señalaron los investigadores: *"Estos descubrimientos muestran que una fuerte sensación de dulzura sobrepasa la estimulación máxima de la cocaína, incluso en usuarios adictos y sensibles a las drogas"*.

La cafeína cárnica

Destaquemos que naturalmente la carne animal provoca **efecto adictivo** y **daños neuropsíquicos**. Como bien explica Desiré Merien¹ *"compuestos de la carne animal **excitan** terminales nerviosos (lengua y estómago), provocando **euforia** (a nivel cervical), **estimulación** (próxima a la embriaguez) y **aceleración de la corriente sanguínea**. Como toda **estimulación excitante**, consume mucha energía y va seguida por una **fase depresiva** (necesaria para la recuperación energética), operando como una **droga disipadora de energía**".*

En este sentido vale aclarar algo poco conocido o valorado, que fundamenta lo antedicho. El **ácido úrico**, principal producto de desecho del metabolismo cárnico, es para nuestra fisiología corporal, molecularmente **equivalente a la cafeína**.

¹ Profesor de Dietética y Nutrición de la Facultad de Medicina de París y autor de libros como "Las fuentes de la alimentación humana".



**ALIMENTOS ALTOS
EN ACIDO URICO**
(mg cada 100g de alimento)

| | |
|----------------------|------|
| Extracto de carne | 3500 |
| Caldo de carne | 1200 |
| Molleja de ternera | 1032 |
| Sardinas en aceite | 560 |
| Queso de soja (tofu) | 450 |
| Poroto de soja | 380 |
| Hígado de ternera | 336 |
| Jamón crudo | 300 |
| Atún en aceite | 290 |
| Hígado de pollo | 243 |
| Riñón de ternera | 240 |
| Carne de ternera | 195 |
| Carne de cordero | 195 |
| Lenteja | 185 |
| Carne de pollo | 175 |
| Trucha | 170 |
| Carne de pavo | 170 |
| Carne de cerdo | 154 |
| Carne de pato | 153 |
| Salmón | 150 |
| Carne de conejo | 145 |

Fuente: Universidad Liebig, de Giessen (Alemania), 1991

Ambas sustancias pertenecen a la familia de las **xantinas**¹, cuyos **efectos farmacológicos**, semejantes en distintos sistemas orgánicos, son: acción estimulante del sistema nervioso central, acción relajante de la musculatura lisa, producen vasoconstricción de la circulación cerebral, estimulan la contractibilidad cardiaca, acción diurética, estimulación de la respuesta contráctil del músculo esquelético y síndrome de abstinencia.

En la tabla adjunta se hace evidente el **efecto adictivo y estimulante** de la proteína cárnica, teniendo en cuenta que estamos hablando de **mg de ácido úrico** (xantina) en una porción de **100 gramos**, fácil de superar en una comida. En relación, una **taza de café** expreso de bar, cuyo efecto estimulante es bien conocido, contiene apenas **40mg de cafeína**.

*Otros investigadores*² comprobaron que la ingesta regular de carne animal genera la presencia de **compuestos en el cerebro** (putrescina) que actúan como

inhibidores de enzimas (glutamato decarboxilasa), lo cual influye sobre el comportamiento y explica **conductas neuróticas**,

¹ Grupo químico de bases purínicas, que incluye también a otras conocidas sustancias alcaloides como la teobromina (cacao) o la teofilina (té).

² Caló, De Sarro y Amendola.



agresivas y hasta **manifestaciones epilépticas**.

Por si no fuese suficiente, a todo ello se suman las nefastas reacciones que se generan durante la **cocción de la proteína**, dando lugar a moléculas complejas y artificiales (las ya vistas beta carbolinas, productos finales de glicación avanzada, moléculas de Maillard...) que nuestras enzimas no pueden degradar. Estos compuestos generan efectos ensuciantes, mutagénicos, neurotóxicos, cancerígenos y... **adictivos**¹; lo cual explica el **elevado consumo** y su **regular demanda**.

Aditivos "adictivos"

No es casualidad que en muchos alimentos (incluso derivados cárnicos y saborizantes) figuren entre sus ingredientes, **proteínas de leche y trigo**; estos aditivos garantizan "**fidelidad al consumo**", tal como promocionan los fabricantes de dichos "**adictivos**", basados justamente en proteínas de trigo y lácteos. Además de generar **apatía, adormecimiento** y **lentitud**, los alimentos que contienen opiáceos son **difíciles de abandonar**. Personas que dejan de consumir lácteos y trigo, sufren al inicio los mismos síntomas del **síndrome de abstinencia** que protagoniza un adicto a las drogas: temblor en las manos, irritabilidad, sensación de vacío...

Las mujeres son más vulnerables a estas adicciones², en parte porque son **más sensibles al dolor**, en parte porque **sufren más en situaciones de estrés** debido a efectos hormonales. Por esta razón manejan habitualmente dosis más altas de analgésicos opioides y tienen **mayores dificultades para abandonar dicha dependencia**.

Para compensar el efecto de **enlentecimiento mental** que generan los opiáceos alimentarios, las personas se vuelcan intuitivamente al **consumo de estimulantes** (cafeína, mateína,

¹ Ver capítulo 2, "Efectos adictivos" en apartado "Cocinar es como fumar".

² Investigación de la Universidad de Michigan (Estados Unidos).



Nutrición Vitalizante

teína, azúcar, taurina y otras yerbas), acompañantes infaltables en el consumo de los opiáceos alimentarios. Lejos de resolver el problema, este acoplamiento determina **hábitos poco saludables**, que sin embargo tienen profunda raigambre y son **socialmente bien aceptados**.

La nicotina alimentaria

Pero el **aditivo "adictivo"** por excelencia es el **glutamato monosódico** (GMS). Originado en Oriente (ajinomoto), su peligrosidad tomó estado público al ser acusado de generar el "síndrome del restaurante chino". Utilizado como potenciador del sabor, está legalmente habilitado para el uso y suele aparecer como E-621 u otras denominaciones que esconden su presencia¹.

El GMS es una sal sódica obtenida a partir del aminoácido glutamina. Dicho aminoácido libre (no esencial) es abundante en el organismo (músculos, cerebro), en alimentos proteicos (lácteos, carne, pescado, ciertos hongos) y también en algunos vegetales (perejil, espinaca, tomate).

La glutamina, como aminoácido útil, puede **atravesar la barrera hematoencefálica**² y una vez en el cerebro, es convertida en ácido glutámico, **esencial para la función cerebral y la actividad mental** (se lo conoce como "combustible del cerebro"). También participa en el mantenimiento del tejido muscular, en el adecuado balance ácido-alcalino corporal, en la síntesis de la replicación genética y en la salud del tracto intestinal, al mantener la adecuada permeabilidad de la mucosa. O sea, nada de malo. Pero...

El **ácido glutámico** se aisló por primera vez en 1866, y en 1908 Kikunae Ikeda descubrió que era el componente responsable del efecto saborizante del caldo de **alga kombu** (laminaria japónica),

¹ Ver libro "Nutrición Depurativa" y www.nestorpalmetti.com

² Pared de los capilares encefálicos, que dificulta o impide el paso de determinadas sustancias de la sangre al sistema nervioso.



Nutrición Vitalizante

usado tradicionalmente en la cocina japonesa. Ikeda desarrolló un método para obtener **crisales refinados** de sabor neutro, de uso más práctico como resaltador de sabor en alimentos. Fermentando melazas en ambiente controlado, Ikeda lograba obtener cristales purificados de fácil utilización sobre cualquier tipo de alimento y sin sabores añadidos: el **glutamato monosódico refinado**.

En base a este descubrimiento, se formó en Japón la empresa Ajinomoto Co, la cual **masificó el uso del GMS en la cocina oriental** e identificó al producto con su marca¹. Tras la rendición de Japón a EEUU en la 2ª guerra mundial, muchos secretos científicos nipones pasaron a los vencedores. Dentro de estos secretos estaba este aditivo para comidas, usado en las raciones de los soldados japoneses, y que intrigaba a los americanos porque daba **buen sabor aún a la comida de peor calidad**. En 1948, en una conferencia en Chicago se presentó el GMS y sus virtudes, a un grupo de compañías de alimentos (Oscar Mayer, General Foods, Kraft...) con el suficiente poder económico para comprar y usar este **nuevo y adictivo ingrediente** secreto. Los resultados fueron impresionantes, pues los consumidores desarrollaban **lealtad a los productos de algunas marcas, a pesar de su pobre calidad**. Gracias a la presencia del GMS, las mediocres comidas industriales evidenciaban buen sabor, se consumían abundantemente y la gente se hacía fiel consumidora.

Al masificarse la producción (fermentación de residuos de la industria azucarera) y reducirse los costos, las **pequeñas empresas** también podían hacer uso de este ingrediente "mágico". Los restaurantes que usaban GMS mostraron un **gran retorno en su inversión**. Cadenas que enfatizaban sus sabores a través del uso de hierbas y especias, comprendieron rápidamente los **beneficios del nuevo saborizante**. De pronto, comidas caseras que llevaban mucho tiempo, podían replicarse rápidamente en restaurantes de comida rápida, **aún con ingredientes de baja calidad**.

¹ El nombre ajinomoto, creado por Ikeda, significa "esencia del gusto".



Nutrición Vitalizante

El GMS se convirtió en un **común denominador** de los alimentos industriales de escala. Además de restaurantes, al GMS se lo encuentra en fiambres, hamburguesas, snacks, mezclas de especias, alimentos conservados y procesados, sopas de sobre, cubitos de caldo, papas fritas, aliños para ensaladas, condimentos para carnes grilladas, salsas, mayonesas, etc. Por cierto que al aparecer las evidencias sobre su toxicidad, no fueron tomadas en cuenta, al convertirse el GMS en el **engranaje adictivo** que impulsaba el crecimiento de la gran industria alimentaria; por ello, ingeniosamente se acuñó el término **nicotina alimentaria**.

A través de experiencias en animales y luego en humanos, el GMS se relacionó con déficit de atención (DDA), adicción, alcoholismo, alergias, esclerosis lateral amiotrófica, alzheimer, asma, fibrilación auricular, autismo, diabetes, depresión, mareos, epilepsia, fibromialgia, golpe de calor, hipertensión, hipotiroidismo, hipoglucemia, síndrome de intestino irritable, inflamación, migraña, esclerosis múltiple, obesidad, tumores en hipófisis, ataques de pánico, rosácea, trastornos del sueño, problemas de oído (tinitus), problemas de visión¹.

Sin embargo, en la actualidad, aquí y en el mundo se sirven **toneladas de GMS** en comedores de fábricas, escuelas, hospitales... y a nadie parece importarle demasiado. John Erb reporta: *"Durante los años 70 en EEUU hubo un movimiento acerca del GMS y sus efectos tóxicos. Entonces apareció un grupo de lobby: Glutamate Association ó Asociación del glutamato. Esta organización, integrada exclusivamente por fabricantes y procesadores de comida que usan el aditivo, fue creada para **manipular los puntos de vista** de los políticos y la gente acerca de la seguridad del GMS, y proteger sus intereses"*.

Frente a la probable demanda de los consumidores por alimentos sin GMS, los fabricantes **escondieron** al glutamato en todo el mundo, bajo **nuevos nombres** de ingredientes autorizados por

¹ Ver www.spofamerica.com, sitio de John Edward Erb, autor del libro "El lento envenenamiento de América" y www.msgtruth.org.



Nutrición Vitalizante

los entes de control: proteína vegetal hidrolizada, suavizante natural de carnes, resaltador de sabor, extracto de levadura, saborizante natural, etc...

Durante el gobierno de George Bush, por presión del lobby del GMS, se aprobó a las apuradas en el Congreso un proyecto denominado **Ley de responsabilidad personal del consumo de alimentos**. Dicho proyecto **impide que un consumidor pueda demandar** a los fabricantes, vendedores y distribuidores de alimentos, aún cuando pueda demostrar que **han utilizado una sustancia química adictiva en sus alimentos**. Como el nombre bien lo dice, el consumidor asume responsabilidad personal por el consumo. La industria alimenticia aprendió mucho de la **industria del tabaco**. ¿Se imagina lo que sería si los grandes del tabaco hubieran tenido una legislación como ésta, antes de que alguien advirtiera sobre los **efectos de la nicotina**?

Endorfinas y alimentos

Pero trigo, lácteos y aditivos no son los únicos actores de la escenografía adictiva. No olvidemos a nuestras **endorfinas**, es decir, la "morfina endógena". Y dichos péptidos se generan a partir de ciertos neurotransmisores que establecen determinados circuitos. Uno muy estudiado e influenciado por el alimento cotidiano es el circuito de la dopamina. Sus mecanismos se suelen describir como "la ruta de la dopamina", circuitos cerebrales que comparten la cocaína y la heroína. La dopamina produce satisfacción y placer, siendo activada por sustancias como el alcohol, la nicotina, la cocaína, las anfetaminas... y los **hidratos de carbono**. También **el gluten del trigo** es un **activador de la dopamina**.

En general todos los **carbohidratos refinados** (sacarosa, jarabe de maíz de alta fructosa, harina blanca, féculas) lo son; y este efecto de **euforia fugaz** está en el origen de las adicciones alimentarias. Rápidamente se genera un efecto de tolerancia, por el cual cada vez se necesitan **dosis más altas** para producir **el mismo efecto**. Este mecanismo hace sentir sus efectos también



Nutrición Vitalizante

sobre la glucosa, la insulina y la serotonina, y se potencia cuando el carbohidrato refinado está **acompañado por grasas**.

También la carne potencia estos efectos, estimulando la producción de insulina (aún más que las pastas) y aportando grasas. Esto nos permite comprender las razones adictivas que subyacen detrás de las combinaciones alimentarias más **irresistibles y difíciles de abandonar**, basadas en el quinteto **lácteos/trigo/azúcares/carnes/grasas**: o sea chocolate, pizzas, facturas, pastas, hamburguesas, gaseosas (con sus omnipresentes dosis copiosas de azúcares y cafeína)... ¿Comprende porque "**morimos de ganas**" por estas cosas y no por una manzana o una planta de apio?

Como vimos antes¹, otro elemento que genera opiáceos adictivos es **la cocción**, sobre todo cuando supera los 100°C, algo común en horneados, frituras y grillados. Como bien saben los fabricantes de **aditivos saborizantes**, al calentarse proteínas (sobre todo de leche y trigo) y azúcares, se generan las llamadas aminas heterocíclicas, sustancias exactamente **iguales a las que aporta el cigarrillo** y de **similares efectos adictivos**, con el agravante que **consumimos más volumen de comida que de cigarrillos**².

¿Cómo superar esto?

Un estudio publicado en The Journal Obesity mostró que cuando se lleva una alimentación **alta en azúcares y cereales**, el azúcar se metaboliza en **grasa** (es almacenada como grasa en las células grasas), que a su vez se libera en forma de **leptina** (hormona que se encarga de los receptores de sabor en su lengua, aumentando o reduciendo el deseo por alimentos dulces). Con el tiempo, si uno se expone mucho a la leptina, se volverá **resistente** a ella (del mismo modo como puede volverse resistente a la insulina) y el

¹ Ver capítulo 2, apartado "Cocinar es como fumar".

² Ver "Comida: como el cigarrillo" en

<http://www.youngerthanyourage.com/13/cigarrillo.htm>



Nutrición Vitalizante

cuerpo ya **no "escuchará" los mensajes que le dicen que pare de comer**, seguirá sintiendo hambre y almacenará más grasa. Entonces, **"limpiar" el paladar de cereales y azúcares** para eliminar la respuesta aprendida sobre estos alimentos, resulta **clave para acabar con la adicción**. Y para ello nos puede ayudar una **Nutrición Vitalizante**, ya que el alimento vivo tiene esa capacidad.

En la conducta adictiva también juega un papel importante la **percepción de la realidad**. Cuando leemos la realidad en forma distorsionada (a causa del colapso hepático que condiciona nuestra respuesta emocional) y vemos al vaso **"medio vacío"** en lugar de **"medio lleno"**, es obvio que tendemos consciente o inconscientemente a **llenar ese vacío** (irreal). Si uno percibe su vida como algo "chato" o "gris", es natural como mecanismo de supervivencia, buscar **algo que le dé "brillo y color"**. Algunos lo logran mediante la tarjeta de crédito, el sexo, el alcohol, el poder o las drogas. Otros lo resuelven **a través de la comida**.

Socialmente bien visto, legal y profusamente estimulado, el alimento se convierte en aquello que **"le da sentido y valor a la vida"**. En contrapartida, los testimonios de las personas que llevan a término su limpieza hepática profunda, coinciden en señalar **"como no me había dado cuenta que el vaso siempre estuvo medio lleno** y yo estuve siempre completo, sin necesidad de rellenos externos" ó **"ahora es fácil tomar las riendas de mi vida**, sin depender de nada". Son todas evidencias sobre la necesidad de ver **en forma integrada** el trabajo de **reordenamiento corporal**, como condición necesaria para resolver nuestros problemas crónicos, a partir de una correcta percepción de la realidad. Y para ello tenemos a disposición **los andariveles del Paquete Depurativo**.

LAS EXCUSAS

Si pretendemos resultados, no queda otra que **poner manos a la obra y modificar el estilo alimentario**. Pero claro, para muchos es algo complicado, y la inacción se intenta justificar de diferentes



Nutrición Vitalizante

maneras. Por ello repasaremos algunas populares expresiones que sirven para enmascarar, obviamente de modo inconsciente, nuestras habituales pulsiones cotidianas.

Comer saludable es caro

Este mito se basa en **varias falacias**. En primer lugar, la gente asocia lo saludable con algo "de moda", que consumen personas de **alto nivel económico** y que por tanto resulta **oneroso**. La industria, que registró rápidamente esta tendencia del mercado, ha capitalizado la falsa percepción y ha lanzado sus productos "lights" ó "0" a precios más elevados que los normales, profundizando el mito. Pero hemos visto que estos productos, se alejan aún más de lo saludable.

Otro error conceptual es el desconocimiento de la **frugalidad** que se genera al practicar una Nutrición Vitalizante, basada en semillas, frutas y verduras. Al trabajar con alimentos energéticos y vitalizantes, nos hacemos más "frugales", **consumimos menos volumen** y por tanto **gastamos menos**. Además, son alimentos que requieren **poco o nada de procesamiento**, con lo cual se evita lo "comprado hecho" y el costo energético de elaboración. Sin contar lo que este abordaje nos permite ahorrar en fármacos, estudios, tratamientos y mala calidad de vida.

Esta comida no llena y es desabrida

Es común sentir aquello de "*no me lleno con lechuguitas*". El error radica en que **nadie se nutre solamente de lechugas**. Nos olvidamos de **lo saciante que resultan los alimentos concentrados** (semillas, algas, germinados, germen de trigo, espirulina, maca, polen, huevo) que forman parte de una despensa saludable.

Además no se toma en cuenta el **poder saciante** de las buenas combinaciones de **alimentos de alta densidad nutricional**. Nuestro organismo tiene un sistema de "lectura" y análisis de



Nutrición Vitalizante

aquello que ingerimos, similar a los lectores ópticos de las cajas de supermercados. A medida que comemos, el cuerpo **analiza lo que va ingresando** y se regula en consecuencia.

Esto es fácil de experimentar, frente a la ingesta comparada de un **plato de pasta** y un **plato de nueces**. Al ingerir el plato de pasta, el cuerpo "lee" **solo hidratos de carbono refinados** y por tanto advierte la ausencia de otros nutrientes esenciales, razón por lo cual **reclama más volumen**, a la espera de satisfacer sus necesidades.

En cambio, al ingerir las primeras nueces del otro plato, el "lector" orgánico reconoce rápidamente el ingreso de **un cúmulo de cualificados nutrientes**: ácidos grasos esenciales, vitaminas, minerales, proteínas, enzimas, oligoelementos, azúcares complejos, antioxidantes... Frente a esta **completud de nutrientes**, se disparan mensajeros químicos al cerebro, quién activa el mecanismo de saciedad, "emitiendo la orden de parar". Es obvio que **no podemos comer más de 5 ó 6 nueces...**

Respecto al **sabor**, una alimentación saludable puede ser **mucho más gustosa que una convencional**. Todo dependerá del **manejo de los condimentos** y de la percepción de los sabores (intensos y desconocidos) de **alimentos a los cuales no estamos habituados**. Por eso se requiere **reeducar el paladar**.

Por el contrario, **la comida rápida e industrializada**, hace profuso uso de **estimulantes de la percepción del sabor** que saturan los sentidos, como el nefasto glutamato monosódico o ajinomoto (E-621 en las etiquetas). Como luego veremos, además de generar toxicidad, este omnipresente aditivo alimentario hace sabroso hasta el alimento más desabrido y genera adicción al consumo.

La comida sana me aísla

Una Nutrición Vitalizante es perfectamente **compatible con la**



Nutrición Vitalizante

vida social y familiar, aunque amigos y parientes no compartan nuestro abordaje. En primer lugar, un organismo saludable y depurado, acepta y tolera perfectamente las **excepcionalidades** de fiestas y reuniones sociales. Ingerir **“ensuciantes”** una o dos veces a la semana, **no genera colapso** alguno, en un ámbito de orden corporal y cotidianas prácticas depurativas.

En cambio, si nuestra condición de salud nos obliga a realizar **un abordaje más estricto**, será sencillo adaptarse y regularse, habiendo mejorado nuestra **capacidad de discernir** entre alimentos ensuciantes y saludables. Siempre encontraremos en los menús **alguna opción relativamente saludable**. En viajes ó en la vía pública, constantemente **tendremos a mano** algún exprimido de frutas, algún licuado de agua, alguna fruta, alguna ensalada o algunas semillas para **“sobrevivir”**.

Prefiero vivir menos pero darme los gustos

Este tipo de razonamiento (*“de algo hay que morir”, “es mejor vivir poco, pero feliz”*) esconde una desacertada visión de la vida y su sentido; por cierto que no todos podemos evitarla. El sentido de la **existencia plena** tiene que ver con un estado de **alto potencial energético**, tanto a nivel físico como mental. Esta condición es algo que **fluye espontáneamente**, a partir de una estructura biológica (el cuerpo) en correcto estado de funcionamiento.

Crear que la **“alegría”, el “bienestar”** o la **“euforia”** pueda ser consecuencia de una comilona pantagruélica y desaforada, evidencia una **percepción deformada** de la realidad. En primer lugar porque **nos hace “dependientes” de ciertos alimentos o eventos sociales**. Nuestra felicidad no puede estar encadenada a determinadas comidas, ya que entonces **estaremos resignando la verdadera libertad**.

El objetivo de nuestra propuesta, no es la longevidad en sí mismo, ni **“durar”** a cualquier precio. **No se trata de vivir mucho; sólo lo que corresponde, pero bien**. Y ese bienestar tiene que ver



Nutrición Vitalizante

un estado de libertad interior, ganas de hacer cosas, energía para hacerlas, estado de sensibilidad interna para relacionarnos con el entorno, buen manejo del estrés, ausencia de enfermedades y lento proceso de envejecimiento. Es obvio que **esto no se logra cuando somos dependientes de estímulos externos**, como el alimentario.

No como vegetales porque tienen químicos

El hecho que los cultivos hortícolas y frutales de gran escala hagan uso de agroquímicos, parece **motivo suficiente para descalificar su consumo**. Pero este razonamiento esconde una **doble falacia**. Por un lado el hecho de "no querer ver" que **también los demás alimentos** de nuestra dieta moderna **contienen igual o mayor cantidad de químicos tóxicos**. ¿O acaso quién no come frutas y verduras, se alimenta de carnes, lácteos y farináceos cultivados naturalmente en el patio de su casa y producidos artesanalmente?

Otra componente de esta falsa percepción, es el desconocimiento que **la propia fibra soluble presente en los vegetales** (el caso de la **pectina** presente en la cáscara de una manzana, o los **alginatos** de las algas marinas), opera como **sustancia quelante**¹, que nos protege frente a sustancias tóxicas. O sea que las propias frutas y hortalizas nos preservan de los agroquímicos y los tóxicos en general; al no consumir estos alimentos, **carecemos de dicho benéfico efecto protector**.

Y no falta quienes por recomendación, dicen "**no como verduras ni semillas porque tengo divertículos**". En realidad los divertículos se forman debido a la ausencia del consumo de verduras y semillas. Si bien la toxemia intestinal subyacente genera un estado de **inflamación y sensibilidad**, quitando la saludable fibra de estos nobles alimentos, **estamos agravando el problema**. ¿No sería más sensato **licuar la ensalada**, que

¹ *Compuestos que impiden o reducen la reabsorción intestinal de sustancias tóxicas, al convertirlas en sales insolubles, que se evacúan en las deposiciones.*



evitarla?

No tengo tiempo para la cocina

También es frecuente escuchar: "*pero, yo no tengo tiempo*" ó "*no quiero ser esclava de la cocina*". Como veremos en los próximos capítulos, esta propuesta se basa en **simplificar la tarea culinaria**, procesando los alimentos lo menos posible. Es obvio que **ha cambiado el rol de la mujer** en nuestra sociedad y por ello la alimentación saludable debe tomar en cuenta dicha realidad. Más que pasarse el día cortando verduras, la nueva ama de casa debe ser una **buena organizadora** de la despensa y los procesos básicos. Y esto es algo que **se puede resolver en poco tiempo**, con métodos e ideas que veremos luego.

Al comienzo solíamos rebatir estos argumentos falaces, mostrando **cuanto tiempo se malgasta en consultas, estudios, análisis y diagnósticos** que nada aportan a la solución de la causa profunda del problema. Sin contar la cantidad de tiempo que "tendremos que disponer" en el futuro para **soportar operaciones y tratamientos**, que aportarán más carga tóxica a nuestro pobre organismo, en lugar de aliviarlo.

Pero luego comprendimos que este tipo de excusas no es más que un reflejo del **estado de obnubilación mental** que nos invade cuando estamos "ensuciados" y nos **impide establecer las verdaderas prioridades** de la vida. Y también comprendimos que hay **causales concretos** de estos estadios de **abulia mental**, no por caso presentes en los **alimentos más emblemáticos** de la moderna dieta industrializada. Es el tema que abordaremos a continuación.

Como carne porque hago deporte

Esta muletilla aparece recurrente, como **argumento de imposibilidad** para adoptar una alimentación de este tipo, frente a la exigencia de una **actividad física considerable**. Ya hemos



Nutrición Vitalizante

visto el trasfondo adictivo (inconsciente, por supuesto) de estos razonamientos mentales. Desde el punto de vista fisiológico es simple rebatir y comprobar la **falacia** del concepto. A esta altura está claro que no necesitamos **comer músculos** (carne animal) para **generar músculos**. El cuerpo es un **eficaz generador de estructuras proteicas** a partir de ingredientes simples (aminoácidos libres), nutrientes de "combustión" limpia y disposición ordenada y funcional.

Pese a que la **limpieza corporal** y el **alimento fisiológico** son la base de la **eficiencia energética, metabólica y funcional**, esto no es debidamente tomado en cuenta por la mayoría de los deportólogos, entrenadores y deportistas. Es una simple lógica físico/mecánica: cuanto mejor sea el **combustible**, más limpia sea su **combustión** y más afinada esté la **puesta a punto**, mayor será el rendimiento final de la "maquinaria".

En prácticas deportivas, la búsqueda de eficacia debería considerar **todos los aspectos** en cuestión, a fin de lograr, en términos "mecánicos" el **menor rozamiento** posible y la **máxima prestación**. A veces se invierte tiempo y millones en una indumentaria que permita ganar una centésima de segundo, y no se repara en la ineficiencia de un organismo tóxico y "ensuciado".

Es común advertir deportistas consumiendo altas cantidades de **alimentos refinados** (ensuciantes) y **no fisiológicos** (inadecuada combustión). Para no hablar de los suplementos en base a **proteína aislada de soja** o las bebidas energizantes basadas en **ingredientes sintéticos**.

Y también están los nuevos gurús del entrenamiento que centralizan todo en proporciones de macronutrientes, gramos y conteos calóricos, sin tomar en cuenta la **calidad** de los elementos utilizados, alegando que "**proteínas son proteínas y carbohidratos son carbohidratos**". Para el organismo ¿**será lo mismo** la proteína de **carne vacuna de feed-lot** que aquella suministrada por **nueces activadas**?; aunque las tablas indiquen para este ejemplo, la **misma cantidad de proteína** por porción.



Nutrición Vitalizante

¿Será lo mismo para el cuerpo del atleta, **degradar un tejido animal** compuesto por estructuras proteicas cerradas (núcleo), coaguladas por la cocción y con sus enzimas proteolíticas destruidas por la temperatura; que **asimilar aminoácidos libres** de una semilla "viva", acompañadas por cadenas enzimáticas activadas en el proceso de pre-germinado?

Más allá de las prestaciones, la consecuencia son **atletas poco saludables**, algo ilógico teniendo en cuenta que son personas **jóvenes** que realizan **abundante actividad física**. Sin embargo es común observar deportistas con pieles y rostros **plenos de impurezas**, atletas que despiden **profusa mucosidad**, futbolistas que **no rinden** en la segunda mitad del encuentro ó **recurrentes lesiones** tenísticas. Lo del "estrés" o la "elevada exigencia del profesionalismo actual" no son adecuadas excusas, ya que dichas condiciones rigen **para todos por igual**.

Pero claro, nunca rendirá lo mismo un organismo con un **hígado sobrecargado** de toxinas, cálculos intra-hepáticos y parásitos, resultado de una dieta en base a carne, lácteos, harina blanca, refinados y suplementos sintéticos; que otro con un **hígado limpio**, eficiente y de ordenado metabolismo, consecuencia de adecuadas prácticas depurativas y una alimentación integral y vitalizante. Aunque estén sometidos a la **misma exigencia** y coman las **mismas calorías** y los **misimos gramos de proteínas**.

Dejando de lado los argumentos, los ejemplos hablan por sí mismos. Tomemos el caso de la tenista **Martina Navratilova**, **crudivegana** desde 1993 y **9 veces ganadora de Wimbledon**. Su testimonio es claro y contundente: *"El vegetarianismo me ha equilibrado física y mentalmente. Me siento mejor como ser humano, me siento más flexible, no necesito dormir tanto y mi piel está mejor"*.

¿Otro ejemplo? **Carl Lewis**, uno de los atletas que han dominado la escena deportiva durante dos décadas, ganando nada menos que **17 medallas de oro**. Ya era **vegano** cuando ganó el oro



Nutrición Vitalizante

olímpico en 100 metros llanos. Aunque no modificó su alimentación hasta mitad de su carrera, él mismo reconoce que su mejor temporada en la competición fue el primer año en el cual se alimentó de forma vegana. Y no son los únicos exitosos deportistas de elite, veganos o vegetarianos¹. Con lo cual vemos que **los mitos abundan**, tal como comprobaremos seguidamente.

LOS MITOS Y LOS MIEDOS

Vale la pena analizar y aclarar algunas otras **creencias erróneas**, que sin embargo están hasta **científicamente instaladas y justificadas**. Este esquema genera un abordaje irracional que se basa en el cimentado **temor a la carencia y la enfermedad** consecuente. De allí la dificultad para remover estos mitos y los consiguientes **miedos paralizantes**.

El mito del frío

Una necesaria aclaración frente al clásico malentendido que genera la **comida cruda**. Habitualmente se la asocia a la **sensación de frío**, cosa que en realidad se debe atribuir principalmente al

¹ Hank Aaron, B J Armstrong (estrella del baloncesto americano), Al Beckles (culturista), Sorya Bonali, Les Brown (corredor veterano), Peter Burwash (tenis), Andreas Cahling (culturista), Chris Campbell, Joanna Conway (esquí sobre hielo), Sylvia Cranston (triatlón), Sally Eastall (maratonista), Di Edwards (corredor olímpico semifinalista), Katie Fitzgibbon (corredor de maratón), Clare Francis, Louis Freitas (culturista), Carol Gould (corredor de maratón), Estelle Gray (ciclista), Sammy Green (corredor), Ruth Heidrich, Sally Hibberd (campeona femenina de Mountain Bike británica), Sharon Hounsell (campeona culturista), Desmond Howard, Roger Hughes (campeón de esquí), Alberto Tomba (campeón de esquí), David Johnson, Kathy Johnson (gimnasta olímpico), Alan Jones (campeón de F1), Billie Jean King (campeón de tenis), Killer Kowalski, Jack LaLanne (gurú del fitness), Donnie LaLonde, Tony LaRussa, Silken Laumann, Judy Leden, Marv Levey, Jutta Müller (windsurf), Jack Maitland (triatlón), Cheryl Marek (ciclista), Leslie Marx, Kirsty McDermott (corredor), Lindford McFarquar (culturista), Robert Millar (ciclista), Katherine Monbiot, Monika Montsho, Edwin Moses, Julie Ann Niewiek (comentarista de baloncesto), Paavo Nurmi, Robert Parish, Bill Pearl (culturista, Mr América, Mr Universo), Anthony Peeler (jugador de la NBA), Dave Scott (triatlón), Debbie Spaeth-Herring, Jonathon Speelman, Lucy Stephens (triatlón), Jacques Vaughn, Kirsty Wade (corredor), Bill Walton (jugador de baloncesto)...



Nutrición Vitalizante

estado de **toxemia corporal** de un organismo crónicamente ensuciado y hepáticamente colapsado. En este sentido aporto mi **experiencia personal**. Conviviendo con la toxemia corporal, pese a consumir **comida cocida y caliente**, tenía siempre **manos y pies fríos**, a modo de "**estigma**" **crónico**. Ya depurado y haciendo la experiencia de la **comida cruda** en la época más desfavorable del año (invierno), logré durante la estación fría, mantener por primera vez a mi cuerpo con **agradable sensación de temperatura**.

La conclusión es obvia: el cuerpo "limpio y ordenado" maneja en modo eficiente su **regulación térmica**. Dicha función **no depende de la temperatura de la comida**, sino más bien del **ensuciamiento** o la **limpieza orgánica**. En este sentido resulta clave la **función del hígado**. La termorregulación corporal depende fundamentalmente del funcionamiento hepático. O sea que la clave del frío pasa por la **depuración profunda del hígado**¹.

Siendo este abordaje absolutamente recomendable para personas aquejadas por toxemia y desorden, se sugiere, **mientras se lleva a cabo el proceso depurativo**, el uso de ciertas **técnicas y trucos** que ayudan a superar el **condicionamiento térmico**, hasta tanto se restablezca la normalidad funcional del organismo en su conjunto.

En la estación fría, se puede hacer uso de **condimentos caloríficos** como la pimienta de cayena (picante) o el jengibre, siempre y cuando el organismo los tolere. También podemos dar un ligero **golpe de calor** a sopas, cremas, patés y salsas. Si bien el calor destruye, si lo usamos moderada y brevemente (el dedo es el termómetro más eficiente) para **infundir sensación calorífica**, las pérdidas en el alimento no serán elevadas y esto compensará con creces un mejor estado de ánimo.

Veremos también en el capítulo final, que al preparar comidas

¹ Ver libro "Cuerpo Saludable" y www.procesodepurativo.com.ar



Nutrición Vitalizante

asociadas al calor (el caso de las sopas) podemos usar **agua caliente** en el procesado de los ingredientes, con lo cual lograremos un efecto térmico positivo. Igualmente podremos hacer uso de **infusiones calientes**, a fin de estimular en invierno, psicológicas **percepciones de calor**.

El mito de las defensas

Todos están obsesionados por **levantar las defensas**. Más allá de las "entendibles" presiones publicitarias, la sociedad está incitada a la imperiosa búsqueda de un refuerzo inmunológico externo, como parte de un supuesto "buen cuidado" de la calidad de vida. Parece que para "**cuidarse**", siempre hay que **tomar algo**".

El generador del eficiente servicio de protección biológica, es parte integrada de nuestro organismo y se llama **sistema inmunológico**. Es mágico y maravilloso. Se maneja solo, no pide nada, trabaja las 24hs del día, no está en ningún lugar y a su vez está en todo el organismo. Siendo parte de la estructura corporal, la inmunología es **simple reflejo** de su **orden o desorden** global. Y como la lógica establece, a mayor desorden, mayor actividad. Pero a pesar de la magia, **todo tiene un límite**.

A veces olvidamos que desde hace 5 millones de años nuestro organismo nos viene proveyendo de un **servicio gratuito y eficiente**, que nos ha permitido **sobrevivir** a todo tipo de peligros, tóxicos y contaminantes. Obvio que siempre hubo, hay y habrá epidemias e infecciones. Pero ¿que encontramos **detrás** de estos cuadros "pandémicos"? Invariablemente, **organismos y grupos sociales colapsados**.

Como vimos en el primer capítulo, nuestros **ancestros precolombinos** tenían **buena salud y fisiológica longevidad**, sin necesidad de suplementos "levanta defensas". Pero tras 25 años de convivencia con el nuevo y antifisiológico estilo alimentario impuesto por los colonizadores, sobrevinieron las primeras



Nutrición Vitalizante

“**pestes**” americanas, que diezmaron la población nativa.

Cuando el desorden se hace **crónico** y **colapsan** los órganos, también **colapsa** el sistema inmune. El hecho que aparezca la “necesidad” de **ocuparnos** de las defensas, es claro síntoma que estamos en **serio colapso**. Algo parecido a lo que sucede cuando tenemos que ocuparnos del **dolor de cabeza** o la **inflamación**, cuando el organismo dispone de eficientes analgésicos y antiinflamatorios internos. Lo que requiere atención no son los **síntomas**, sino el **colapso tóxico subyacente**.

Por tanto y como vimos páginas atrás, la lógica fisiológica indica que **basta con ocuparnos de restablecer el orden corporal** perdido. De allí la importancia del abordaje depurativo y de una alimentación vitalizante. **De las defensas se ocupará el mismo organismo** y su **maravilloso sistema inmune**, tal como viene ocurriendo por millones de años. Sin necesidad de vacunas ni milagrosos “defensis”.

El mito de la energía

Con la energía sucede algo similar. Estamos obsesionados por elementos y suplementos **que nos “levanten”**. Alcaloides, estimulantes, vigorizantes sexuales... Naturales o sintéticos, siempre la búsqueda es por algo que nos haga “pum, para arriba”. Cuando algo necesita ser levantado, es porque se cayó. Pero nunca nos preguntamos **¿por qué cayó?** Los longevos ecuatorianos de Vilcabamba tienen sexo aún cuando atraviesan la centuria... y sin “pastillitas azules”. Mientras hay caucásicos con **paternidad a los 138 años**, entre nosotros predomina la impotencia y la infertilidad.

La lógica de un automóvil puede ayudarnos a entender mejor. Si compramos un auto diseñado para satisfactorias prestaciones, basta con suministrarle el **combustible adecuado, manejarlo correctamente** y cumplir con el **mantenimiento indicado** por el fabricante. ¿Por qué tendríamos que pensar en la necesidad de



Nutrición Vitalizante

recorrir a aditivos o suplementos de potencia?

Con el cuerpo sucede lo mismo. Tenemos un diseño perfecto y eficiente, una fuente de energía infinita y gratuita (el cosmos) y un recurso cotidiano que nos sustenta (el alimento). Estando en contacto con la naturaleza (aire, sol, tierra), manteniendo eficiente la función corporal (depuración) y nutriendo correctamente (alimento vitalizante) **¿por qué hay que pensar en suplementos y energizantes?**

Solo debemos pensar en generar las condiciones para que el **metabolismo energético celular** sea **eficiente**. Como veremos en el próximo capítulo, muchos factores desequilibran el balance oxidativo en la estructura constitutiva básica del organismo y esto repercute en excesos o defectos de las funciones orgánicas. Basta garantizar **limpieza de la estructura** corporal y **alimentos que "quemen limpio"**; el resto lo hace el cuerpo, sin suplementos ni pastillitas.

El mito de los suplementos

A esta altura está claro que no necesitamos suplementos. Y menos aún cuando provienen de fuentes sintéticas o artificiales. Muchos se atiborran con cotidianas dosis de **compuestos inorgánicos**, sin imaginar que ello incrementa el desorden, al ser percibidas por el organismo como **sustancias tóxicas** que deben ser **neutralizadas y eliminadas**. Salvando las distancias, es como si pretendiésemos combatir un estado anémico ingiriendo **limaduras de hierro**, o la osteoporosis consumiendo **polvo de tiza**. Pero, lamentablemente, es lo que hacemos, pensando que cuidamos nuestra salud.

El mito de la B12

Cada vez que se habla de eliminar el consumo de proteína animal, se agita **el miedo por la falta de vitamina B12**, siendo conocido el hecho que la carencia de **cianocobalamina** (su



Nutrición Vitalizante

nombre técnico) puede causar anemia perniciosa, degeneraciones nerviosas e incluso la muerte.

Pocos cuestionan si la carencia de B12 es **nutricional** o bien responde a una **dificultad asimilativa** ¿Acaso esos síntomas no los acusan también empedernidos carnívoros? ¿Cómo? ¿No es que la carne se hace imprescindible para garantizar su adecuado nivel corporal? Tampoco se repara en que las **poblaciones vegetarianas** del planeta, que siempre hubo (los humanos evolucionamos durante tres millones de años con dieta vegetal), hay y habrá, son las **más longevas y saludables**.

Es bueno aclarar que la vitamina B12 **se sintetiza únicamente a nivel bacteriano**. La B12 que hallamos en los animales **proviene principalmente del metabolismo bacteriano y de los precursores que ingieren**. Los animales son buena fuente de esta vitamina, simplemente porque **en ellos se desarrollan más bacterias**. Pero esto creó el mito: al no comer carne y leche, habrá carencia de B12.

Sin embargo, **también los vegetales aportan precursores de la B12**. Las **algas marinas** (vegetales del mar, como las kelp, wakame y nori) son las mejor dotadas; también la **levadura nutricional** y las microalgas **espirulina** (es el alimento no animal con mayor concentración de estos precursores de la B12). Y no olvidemos que la **clorofila** es la fuente más fisiológica y abundante de la molécula base de la B12: la **porfirina**.

Ahora bien, ¿cómo se logra que todos los precursores ingeridos de la B12, sean **aprovechados** por el organismo? En el ciclo metabólico de esta vitamina entran en juego la **flora intestinal**, el adecuado **fluido biliar** y la **riqueza enzimática**. Merced a un **armónico sinergismo**, el proceso asimilativo adquiere su **máxima eficiencia**.

En contrapartida, la demanda de B12 se ve incrementada por el **exceso de proteínas** en la dieta; al consumir **menos proteínas**,



Nutrición Vitalizante

menor necesidad de B12. Por otra parte, el calor puede destruir hasta el 96% de la B12 presente en el alimento; o sea que a **más crudos, menor necesidad.**

Todo esto indica que incluso un carnívoro, a pesar del consumo de carne y lácteos, puede tener **deficiencia de B12**, a causa del **exceso proteico** (mayor demanda orgánica), el **desorden de la flora intestinal** (menor absorción), la **abundancia de cocción** (destrucción de la B12 y de las enzimas necesarias para su metabolización) y la **malfunción hepática** (reducido flujo biliar y consiguiente disminución del aporte orgánico).

El Dr. Víctor Herbert, gran investigador de esta vitamina, estima que diariamente la **bilis** secreta en nuestros intestinos **entre 1 y 10mcg** de B12, siendo nuestra necesidad de **apenas 0,5mcg**. Recordemos que un hígado saludable debe producir diariamente alrededor de **un litro** de fluido biliar, mientras que un hígado colapsado y lleno de cálculos intra-hepáticos puede llegar a secretar **apenas 200cc** en una jornada.

Por más carne y suplemento de B12 que uno ingiera, si la **bilis** es **escasa** (presencia de "piedras" que bloquean el flujo biliar), la **flora** está **desequilibrada** (habitualmente en lugar de flora hay "fauna") y el cuerpo sufre una crónica **carencia enzimática** (la "bancarrota" que vimos en el capítulo anterior), es obvio que la cuestión no tendrá final feliz. Y es que lo "normal" hoy día, son personas que **conviven con todos estos factores negativos.**

El mito del calcio y el hierro

¿Quién no ha sentido que debemos consumir **mucho calcio** para asegurar **huesos fuertes** y **mucho hierro** para evitar la **carencia de glóbulos rojos**? A modo de latiguillo, lácteos y cárnicos se han convertido en la **armada terapéutica** que evita **osteoporosis y anemia**. Pese a las ingestas récord de estos alimentos, los problemas, lejos de disminuir aumentan.



Nutrición Vitalizante

Es más, a **mayores ingestas, mayores problemas**. Las **alarmantes cifras** europeas sobre osteoporosis y fracturas, evidencian el absurdo en un **continente líder en el consumo lácteo**¹. En nuestras latitudes, la comparación con los hermanos chilenos también desnuda la incoherencia entre **consumo cárnico y anemia**. Mientras nosotros consumimos promedio **74kg** de carne vacuna (persona/año) y ellos apenas **22kg**, tenemos **33%** de los niños menores de 2 años con anemia y ellos apenas **5%** en tal condición².

Respecto al **calcio**, ya hemos visto³ que la reserva ósea es un recurso, extremo pero habitual hoy día, al cual debe recurrir la homeostasis orgánica para preservar el equilibrio del **pH sanguíneo** en su fisiológica **alcalinidad**. Frente a una dieta predominantemente ácida, disolver huesos para evitar la acidificación, es el "mal menor". Además, el "atiborramiento" cálcico por medio de alimentos acidificantes (lácteos y derivados) agrava el problema y hace que el calcio, en **exceso y desbalanceado** en sus sinérgicos metabólicos (23 nutrientes necesarios), se convierta en un **problema tóxico** para la estructura corporal.

Algo similar ocurre con el **hierro**. Por un lado el organismo merma su disponibilidad sanguínea (hemoglobina) frente a la presencia de **virus y parásitos** que se nutren de él. A la espera que los "huéspedes" sufran inanición, el cuerpo lo **encubre** en formas no asimilables (ferritina) en el bazo. Por otra parte, la asimilación del hierro depende del **orden en la flora** bacteriana, la adecuada **disponibilidad nutricional** (vitaminas, enzimas, minerales, ácidos grasos) y es inhibida por los **excesos** (calcio, fósforo,

¹ "La osteoporosis es el mayor riesgo sociosanitario al que se enfrentan las mujeres europeas. Se calcula que hasta un 68% va a padecer esta enfermedad, que es responsable de un millón y medio de fracturas cada año, y se ha duplicado la incidencia durante los últimos 27 años". Thierry Bégué, secretario general de la Sociedad Francesa de Cirugía Ortopédica y Traumatología (SOFOT).

² Una lamentable estadística muestra que mientras en la Argentina uno de cada tres lactantes es anémico, en Chile esto ocurre en aproximadamente uno de cada veinte chicos (Estudio CESNI). La Nación, 2.12.09

³ Ver capítulo 2, apartado "El tema de la acidez"



Nutrición Vitalizante

mercurio) y la **putrefacción intestinal**.

Con puntos y evidencias en común, es poco serio seguir pensando en términos de “calcio para la osteoporosis” e “hierro para la anemia”. **Nunca el problema es la carencia nutricional**, sino más bien su exceso, la calidad de los alimentos aportantes, el orden de la química corporal y la falencia depurativa. Además de invitar a trabajar sobre las causas y no sobre las consecuencias, esto nos debe servir para combatir la **letanía** sobre el “**imprescindible**” **consumo de suplementos** de todo tipo.



Nutrición Vitalizante

CAPITULO 4

EL SENTIDO DE COMER VIDA



El objetivo de este capítulo es pasar revista a los beneficios que brinda una alimentación viva, en el marco de la funcionalidad corporal. Son logros que repercuten positiva y significativamente en nuestra **eficiencia cotidiana**, en nuestro **estado de salud** y en nuestra **respuesta emocional**. Todos los ámbitos de la vida se benefician y ello, de por sí, es suficiente aliciente como para abordar este proceso, notoriamente evolucionista.

LA CUESTIÓN EVOLUTIVA

Como dijo alguien: *"La alimentación no es lo superior en la vida, pero es el terreno donde lo superior puede morir o florecer"*. Ver la comida como simple cuestión de **nutrientes y calorías**, es demasiado **reductivo e inconducente**. El alimento implica cuestiones, que aunque menos visibles, son evidentemente **más trascendentes**.

Por un lado, la buena comida genera una función orgánica más **eficiente y saludable**. Este concepto tal vez se comprenda mejor si nos fijamos en un automóvil. Con el combustible adecuado, el motor "quema limpio", entregando su **máximo potencial** energético, sin generar formación de carbón residual.

A nivel nutricional, la utilización de alimentos fisiológicos y vitales, permiten que el organismo **metabolice eficazmente y sin esfuerzo excesivo**. Por tanto logramos la **máxima eficiencia funcional**; sería como hacer girar un mecanismo reduciendo al máximo el freno por rozamiento.

Además, los alimentos fisiológicos **evitan** la incorporación de la **elevada carga tóxica** presente en aquellos que no son tales. A esta altura es obvio que la comida cotidiana es nuestra **principal**



Nutrición Vitalizante

causa de ensuciamiento crónico, dado los altos volúmenes consumidos a diario.

Por otra parte, la alimentación viva será una herramienta clave para **eleva**r el nivel **vibracional y energético** de nuestras células, con lo cual experimentaremos importantes y benéficos cambios en el aspecto **mental y emocional**.

Las implicancias de estas mejoras no solo se manifestarán en el **plano personal**, sino principalmente en el desarrollo de nuestra **vida de relación**. Disponer de calma mental, bienestar anímico y correcta percepción del entorno, no es poca cosa hoy día. Y son los beneficios que obtendremos de la alimentación viva.

TRANSICIÓN NO ES CONTRADICCIÓN

Quién sigue nuestros trabajos, podría suponer una contradicción. En algunos libros hablamos de **cocciones** y aquí estamos propugnando una comida básicamente **cruda**. Sin embargo no hay contradicción, sino simplemente opciones para procesos **terapéuticos y equilibrantes**.

Como bien apuntamos en Nutrición Depurativa, todos los itinerarios tienen opciones: **atajos de tierra** (más cortos pero a veces más arduos) y **camino**s **asfaltados** (más largos pero más confortables). Son elecciones que debemos conocer y evaluar antes de tomar una decisión.

En el ámbito alimentario sucede algo similar y cada uno debe elegir **conscientemente** y **bien informado**. En función a su estado y necesidades, la persona decide si opta por **soluciones radicales** o si desea manejar **procesos de transición**. Es algo que también tiene que ver con la personalidad de quién decide y las ganas (o el tiempo) de mejorar rápida o lentamente, su calidad de vida.

Nadie se perjudica pasando **directamente** de una alimentación



Nutrición Vitalizante

convencional a la **nutrición vitalizante** que aquí proponemos. Por el contrario, **todo es puro beneficio**. Pero hay quienes prefieren o pueden (al no tener graves problemas de salud) optar por un **proceso gradual de transición**, usando las herramientas ilustradas en Nutrición Depurativa, Alimentos Saludables o Cocina de Transición. Lo importante es ser conscientes del camino abordado y tener “buenos mapas” en cada caso.

¿Se puede comer algo cocido?

Obvio que siempre podremos hacer cualquier cosa. Todo depende de los **objetivos** y **necesidades** de cada uno. Por cierto que algunas personas tendrán más dificultades que otras para romper con el “**coccívoro**” que llevamos dentro. Esto, tal como veremos, es más **psicológico** que fisiológico y se apoya en la dependencia de la **química adictiva**. Por tanto es posible que ciertos individuos prefieran cierta **convivencia** inicial entre crudos y cocidos. Es algo similar a lo que ocurre a la hora de romper con la **dependencia del tabaco**. Algunos lo hacen fácil y drástico (“no fumo más y listo”), mientras que otros prefieren ir bajando gradualmente la dosis y convivir con algo (“al menos un puchito al día”).

Apuntando a un objetivo terapéutico y de mediano plazo, es siempre mejor “**algo que nada**” y la regulación de esta coexistencia debe ser manejada en función a la **armonía** del proceso. No debemos convertir a la comida en algo conflictivo o estresante; por el contrario, el cambio debe ser plenamente **consciente, estimulante y gozoso**. Y en ese sentido, para muchos suele ser mejor la **flexibilidad** de una placentera transición.

Se pueden complementar alimentos crudos con algunos de **breve cocción** (vapor, saltado rápido) o bien de ligeros entibiados. Por ejemplo, a veces basta **templar apenas** una sopa de vegetales licuados, para alcanzar a percibir la sensación de “**comida caliente**”, sin por ello destruir en exceso su carga enzimática y



Nutrición Vitalizante

vital. En las técnicas y recetas veremos algunas sugerencias al respecto.

EVITAR DOGMAS Y RÓTULOS

En este **tránsito evolutivo**, no tiene mayor sentido quedar pegado a dogmas y etiquetas que nos **encasillan** y **rigidizan**. Muchas veces las banderas (vegetariano, vegano, crudivegano, macrobiótico, ayurvédico, higienista, naturista, frutariano, crudívoro), tal vez **útiles al inicio** para estimular un cambio, luego se convierten en **“el dedo que nos impide ver el bosque”**.

Lo importante en este camino es **la vida. La vida genera vida**. Y genera **evolución**, en todos los aspectos; genuina **expansión de la consciencia**. Ese es el **verdadero objetivo**, más allá de resolver tal o cual problema de salud: **ser mejores personas**. Y no llegaremos a ello cargando con extremismos, purismos o dogmatismos.

El ejemplo de algunos alimentos puede ayudarnos a reflexionar y visualizar la rigidez de ciertas posturas extremas. Veremos que a veces **lo crudo puede no ser vivo** (el caso del ceviche de pescado o el jamón crudo). O puede haber alimentos **crudos y vivos que no sean veganos** (la yema del huevo). O **veganos que no son crudos** (el arroz cocido o el pan). Y estos son solo algunos ejemplos ilustrativos.

Cada uno deber dar rienda suelta a su **libre albedrío**, siguiendo el dictamen de su consciencia y siendo plenamente **“consciente”** de las decisiones que adopta. Justamente es algo que debemos hacer **libres de ataduras y dogmatismos**, que tras una falsa imagen de liberación, nos **esclavizan** y **rigidizan** aún más.

¿Vivo y crudo es igual?

Cuando se habla de comer **“vivo”**, viene casi automática la



Nutrición Vitalizante

asociación con alimento "**crudo**". En este sentido es importante marcar las diferencias, sutiles pero diferencias al fin. El concepto de vida está asociado a organismos que manifiestan la **esencia vital**.

Si bien esto no siempre es tangible para nuestros sentidos, es algo perfectamente **verificable con medios físicos** (ya vimos la cuestión del péndulo en capítulo anterior) **o electrónicos** (el caso de las fotos kirlían que muestran el campo energético de objetos).

Es imposible ignorar la **evidencia objetiva** de las fotografías adjuntas que ilustran la impactante diferencia energética entre alimentos vivos (granos germinados) y muertos (grano cocido o hamburguesa). Como se dice habitualmente: "**una imagen vale más que mil palabras**".

Sin embargo, a veces el uso de las palabras suele confundir. Fiambres como el **jamón crudo** o embutidos como el **salame** o la **bondiola**, son en efecto ejemplos de **carne cruda**, sin cocinar, pero proveniente de un animal muerto. O sea que **no es "vivo"**, aunque la fermentación en sal conserve su caudal enzimático, mejore la asimilación proteica y hasta eleve su nivel vibracional. Eso era el antiguo **charqui** (carne salada y deshidratada) que consumían gauchos y soldados en la época colonial. **Crudo pero no vivo**. Algo parecido sucede con el **pescado crudo**, marinado en limón (ceviche peruano), fermentado en sal (anchoas) o deshidratado (iriko japonés).

Otro ejemplo de visión subjetiva y confusa entre crudo y vivo, es el **huevo de aves**, rechazado alimentariamente por los veganos estrictos. Sin embargo el huevo, proveniente de cría natural, es un verdadero "**germen**" de vida, cuyo potencial energético¹ se **eleva** con el correr de los días, para comenzar a decrecer luego de tres semanas. Quién no sea vegano estricto, podría beneficiarse de la **yema**² sin cocción (algo **vivo y crudo**), cuidando siempre el

¹ Mediciones realizadas en base al uso de péndulo y biómetro.

² No la clara, que posee inhibidores proteicos, los cuales solo se neutralizan por



Nutrición Vitalizante

origen productivo del huevo (evitar cría industrializada).

Por otra parte, un vegetariano consume sin objeciones alimentos “**muer**tos” desde el punto de vista energético, como los **cereales cocidos**. Todo esto no pretende adicionar confusión al tema; simplemente es útil para que **rompamos estructuras mentales** y tomemos mayor grado de **consciencia**.

Desde esa perspectiva, el **concepto “vivo”** debería orientar nuestras preferencias, aunque a veces se generen conflictos ético-filosóficos, que cada cual sabrá valorar y poner en contexto, adecuándose a su **estado de salud**, a su **momento evolutivo** y, por qué no, a la simple y concreta **disponibilidad** de alimentos.

LA SANGRE VERDE

Si buscamos algo que permita ilustrar y manifestar la condición del **alimento vivo**, deberíamos pensar en la **clorofila**, normalmente asociada a las hojas verdes y los germinados. Su **similitud molecular con la sangre**, es otro elemento objetivo que aporta claridad a la hora de considerar ciertos preconceptos y estructuras mentales dogmáticas.

Uno de los principales atributos de los vegetales, es la captación de energía fotónica y la consecuente generación de **clorofila** (transformación de energía luminosa en energía química). La clorofila es estructuralmente similar a la hemoporfirina, precursor de la hemoglobina, responsable del **transporte de oxígeno en la sangre** y cuya deficiencia se asocia a anemia. La diferencia es que la clorofila tiene un ión de magnesio en lugar de hierro. De hecho, es la clorofila la causa de la riqueza en **magnesio** de los vegetales y en especial de las hojas verdes.

La **clorofila** posee efecto **antianémico**, por su capacidad de

acción del calor (cocción). Ver monografía del huevo en “Grasas Saludables” o en www.prama.com.ar



Nutrición Vitalizante

generar plasma sanguíneo con gran eficiencia. Otros efectos benéficos son: **aporte de oxígeno** al medio celular, efecto **antiparasitario** y elevado **potencial depurativo** (es la base de efectivas curas desintoxicantes). En las **verduras de hoja**, el color verde delata la presencia de clorofila, pero otras hortalizas también contienen clorofila, como la zanahoria, aunque enmascarada por los carotenoides (beta-caroteno) que dan color naranja.

Una de las razones por la cual se **germinan semillas**, es poder **cultivar hogareñamente** (aún en un décimo piso) tiernas hojas fijadoras de la benéfica **clorofila**. Por ello se usan semillas gramíneas como el **trigo**, la **avena**, la **cebada** o bien el **sarraceno**. Dado que el proceso lleva varios días, la semilla necesita el aporte nutricional de **la tierra**. Es el mismo proceso que la Naturaleza hace, hará y ha hecho en el suelo por millones de años.

La energía fotónica

El objetivo de cultivar estas hojas verdes, es acceder a la elevada concentración de **clorofila** sintetizada por la pequeña planta. El poder **depurativo, oxigenante y regenerador** de la clorofila es enorme. Estos pigmentos presentes en vegetales terrestres y marinos (algas), están especializados en captar **energía luminosa** (fotones) para convertirla en **energía química**. La estructura molecular de la clorofila es exactamente igual a la **hemoglobina sanguínea**, con la diferencia que la clorofila tiene un ion central de **magnesio** en lugar de **hierro**.

El potencial de la **hierba de germinados** saltó a la luz en la década del 60, mientras se estudiaban fuentes alimentarias para la cría animal, definiéndose a la hierba de trigo (wheat grass) como **el alimento más rico, enzimático y concentrado de la Naturaleza**. Luego comenzó a ser utilizada por terapeutas naturistas como la Dra. Wigmore o el Dr. Moerman para **curar enfermedades como el cáncer**.



Nutrición Vitalizante

Por efecto de la **clorofila** sintetizada por los germinados en general y especialmente en las hojas tiernas, su consumo nos aporta **gran cantidad de beneficios**. La clorofila hace más eficiente la respiración y el metabolismo celular, activándose las **funciones regenerativas, depurativas y curativas**.

La clorofila de las hojas de germinados permite: depurar la sangre, eliminar toxinas del cuerpo, alcalinizar el organismo, controlar infecciones, crear un ambiente adverso para virus y parásitos, cicatrizar heridas, reducir la presión sanguínea, hacer más eficiente el ciclo de la insulina, mejorar la actividad tiroidea, modular mejor el colesterol y mejorar estados degenerativos como las esclerosis.

En el jugo de estas hojas de germinados, recogidas entre el 7º y el 10º día de cultivo, el **70% es clorofila**. Si bien **todas las hojas verdes contienen clorofila**, la hierba joven de los brotes tiene **20 veces más concentración: 100g de hierba de germinado equivale a 2kg de la mejor verdura**.

Pero el secreto de las jóvenes hojas no pasa solo por la clorofila; los científicos han detectado la presencia de más de **cien sustancias** conocidas: poseen 11 veces más calcio que la leche, 5 veces más hierro que la espinaca, 5 veces más magnesio que la banana, 60 veces más vitamina C que la naranja, 45% más proteína que la carne y todos los aminoácidos esenciales.

Pese a todos sus atributos, la hierba de germinados **nunca pudo ser comercializada e industrializada**, ya que estos méritos solo se observan en la **hoja fresca** del brote o en el **jugo**, dentro de la hora de extracción. Por eso la necesidad de **cultivarla en casa**, y cortarla fresca, **a medida que se la consume**. Tampoco puede ingerirse en **dosis elevadas**, dado su densa concentración nutricional. En el capítulo final veremos la técnica más sencilla de extracción casera, a través de la licuadora.



BENEFICIOS PRÁCTICOS

Generalmente el abordaje de una alimentación viva se hace desde un plano vibracional e intuitivo, prevaleciendo cuestiones éticas, filosóficas y espirituales. Sin embargo, en la traumática época de transición que vivimos, **mucha gente con desórdenes de salud puede beneficiarse** con este abordaje nutricional y terapéutico. Por ello es importante destacar, desde el plano físico, racional y objetivo, la **gran cantidad de beneficios puntuales** que brinda este tipo de alimentación.

Son argumentos concretos, prácticos y fácilmente constatables, que esperamos puedan ayudar a profesionales e investigadores, para **estimular y movilizar** el urgente y necesario **cambio de hábitos** a nivel global que desesperadamente reclama la misma supervivencia y sustentabilidad planetaria. Desde la experimentación individual a la investigación científica, **la alimentación viva solo brinda beneficios: prácticos, fisiológicos y emocionales**. Comencemos por aquellos pertenecientes al primer grupo.

GANAR TIEMPO

El simple hecho de prescindir de los procesos de cocción, implica que una alimentación viva pueda derribar una de las **excusas recurrentes** en personas con problemas de salud, a la hora de evaluar la necesidad de un imprescindible cambio de evidentes hábitos alimentarios equivocados: **"no tengo tiempo"**.

Todos los procesamientos que veremos a lo largo del libro, implican **escasos minutos** de nuestra disponibilidad física; incluso aquellos que se desarrollan en tiempos más largos. Técnicas como el germinado o la fermentación, que llevan días o semanas, son procesos que **no requieren en absoluto de nuestra presencia**, más allá de un enjuagado cada tanto o una esporádica observación.



Nutrición Vitalizante

Activaciones, germinados, fermentados, deshidratados... son todos procesos sencillos, rápidos y que **se hacen solos, mientras descansamos o trabajamos**. Por su parte la técnica del licuado nos permite obtener generar un amplio abanico de platos y presentaciones en apenas **un par de minutos**. Solo requieren que inicialmente estemos **conscientes y organizados**; luego se convertirán en prácticas habituales y casi automáticas, como operar un electrodoméstico o lavarnos los dientes.

AHORRAR DINERO

El hecho de echar mano a productos “nuevos” y “raros” puede dar la sensación que todo esto es algo caro y complicado. Sin embargo, haciendo un análisis objetivo y pormenorizado de consumo y gastos, comprobaremos fácilmente que una **alimentación viva** es, por lejos, **el régimen alimentario más económico del planeta**.

Rápidamente acreditaremos que estamos generando: menor volumen de consumo, ínfimo gasto energético, ahorro en fármacos y suplementos, superior nivel energético personal y mayor disponibilidad de tiempo. Todos estos aspectos son traducibles a dinero, lo cual evidenciará **un ahorro monetario tan sustancial como benéfico**, tanto a **nivel económico** como de **calidad de vida**.

Incluso a **nivel empresarial**, donde las decisiones no suelen estar orientadas por principios éticos, sino más bien por el beneficio económico concreto, la alimentación viva se convertiría en una fuente de **reducción de gastos e incremento de eficiencia productiva** en materia de recursos humanos. Si las empresas tomaran consciencia de lo que significaría la adopción de refrigerios vitalizantes en términos de **costos y rendimiento físico e intelectual**, ¡¡¡cuántas realidades y hábitos culturales podrían modificarse!!!

Y ni hablar de estas cuestiones (tiempo y dinero) aplicadas a los



Nutrición Vitalizante

ámbitos educativos y hospitalarios. La práctica de una alimentación viva y la simple experimentación de sus beneficios, provoca que luego observemos consternados lo que se hace habitualmente en escuelas y sanatorios, lugares donde la **vitalidad** y la **eficiencia metabólica** deberían ser el centro de todos los objetivos. Sin embargo, niños y pacientes son condicionados negativamente por una alimentación **desvitalizante, ensuciante e ineficiente** desde el punto de vista energético y metabólico. Socialmente, ¿no es momento que alguien se pregunte cuánto cuesta todo ello en términos monetarios?

AYUDAR A LA SUSTENTABILIDAD

Generalmente las decisiones de cambio de hábitos se implementan desde lo individual, para resolver cuestiones de salud o mejorar calidad de vida. Pero hay casos en los cuales la persona efectúa modificaciones a su estilo de vida, motivadas por **cuestiones ambientales y ecológicas**, en momentos en que la sustentabilidad del esquema imperante está seriamente comprometida y comenzamos a padecer las consecuencias. Con la adopción de una alimentación viva, **ambos objetivos están plenamente contemplados y satisfechos.**

El solo hecho de **prescindir de los procesos de cocción**, ya implica un sustancial **ahorro energético**, evitando gran cantidad de cotidiana combustión hogareña de combustibles fósiles. A esto se suma el trascendente impacto sobre la **ínfima necesidad de procesos industriales en los alimentos**, dado el empleo de elementos en su estado primigenio y sin mayores transformaciones.

Los procesamientos hogareños utilizados en la alimentación viva (activación, germinación, fermentación) permiten **elevar el valor nutritivo** de los alimentos originales, a través de **transformaciones biológicas** que **no requieren energía externa**, pues utilizan los eficientes mecanismos biológicos de la



Nutrición Vitalizante

misma Madre Naturaleza.

Por otra parte y desde el **punto de vista productivo**, una alimentación basada en frutas, hortalizas y semillas, reduce dramáticamente la **huella ecológica** derivada de los modernos procesos de generación, tanto a nivel de producción primaria como de transformación industrial y de valor agregado (costos por manipulaciones, embalajes, transporte, marketing, distribución, etc).

HUELLA HÍDRICA: CONSUMO DE AGUA EN LITROS

| ALIMENTOS EN KG DE PRODUCTO FINAL | | UNIDAD DE PRODUCTO | | | |
|-----------------------------------|--------|--------------------|-------|-------------------|--------|
| Carne vaca | 15.497 | Yogur | 1.151 | Pantalón jean | 11.000 |
| Salchicha | 11.535 | Maíz | 909 | Sábana algodón | 10.600 |
| Carne cerdo | 6.309 | Banana | 859 | Zapatos cuero | 8.000 |
| Queso procesado | 4.914 | Manzana | 697 | Camiseta algodón | 2.900 |
| Carne pollo | 3.918 | Uva | 655 | Hamburguesa | 2.400 |
| Huevo | 3.340 | Naranja | 457 | Vaso de leche | 200 |
| Higo | 3.160 | Poroto | 359 | Papa frita (200g) | 185 |
| Queso fresco | 3.094 | Frutilla | 276 | Taza de café | 140 |
| Ciruela | 1.612 | Papa | 255 | Copa de vino | 120 |
| Cereza | 1.543 | Berenjena | 208 | Vaso cerveza | 75 |
| Palta | 1.284 | Tomate | 185 | Taza de té | 34 |

Fuente: Informe "Huellas de agua de las naciones" elaborado por UNESCO

El cuadro anexo ilustra a modo de ejemplo, la cuestión de la **huella hídrica**, una de las formas de medir dicho impacto, a partir de la simple consideración del **empleo de agua** para producir un kilogramo de alimentos o una unidad de producto. A ello se debe adicionar el impacto energético de dicha manipulación (electricidad, combustibles fósiles, embalajes, fletes).

O sea que con una alimentación viva, por un lado **evitamos el empobrecimiento nutricional** de la manipulación industrial y al mismo tiempo **obviamos el impacto ambiental** de tal procesamiento. A todo esto se agrega un efecto aún más importante: la **drástica reducción del impacto ecológico** al prescindir del consumo de productos de cría animal.



Nutrición Vitalizante

Como vimos en **Nutrición Depurativa**¹, la **huella hídrica** de una **alimentación carnívora** requiere **16.000 litros** de agua frente a 5.000 de una dieta ovo/lacto/vegetariana y **solo 1.000 litros** de una **nutrición vegetariana**. Producir 1 kg de carne demanda **100 veces más agua** que 1 kg de semillas. A nivel de uso del **suelo agrícola**, la unidad de superficie necesaria para alimentar a **1 carnívoro** basta para nutrir a **18 vegetarianos**. Una hectárea de semillas proporciona 5 veces más proteína que la carne y una de hortalizas, 15 veces más.

Un reciente estudio del Inti² confirmaba la **ineficiencia ecológica de la alimentación animal**, mostrando que apenas **0,8%** de la biomasa agrícola de la producción animal es consumida por la población en forma de alimentos. Por su parte, los **alimentos de origen vegetal** tienen un mejor aprovechamiento, **consumiéndose el 17,5%** de la biomasa generada en el campo.

La misma **elocuencia de las cifras**, genera embarazo en quienes deben tomar decisiones y adoptar políticas en función al beneficio de la sociedad. Muchas veces se "cierran los ojos" ante guarismos que obligarían a replantear un **esquema productivo totalmente ineficiente y derrochador**, que **no resulta sostenible desde el punto de vista ambiental**. Pero justamente, **la magnitud del modelo productivo** (generador de inmensos recursos económicos y factor de poder), lo hace **reactivo a los cambios**.

Por tanto, **no podemos esperar que esto cambie "desde arriba"**. Y no por falta de evidencias científicas o desconocimiento del tema. Lo que en realidad no hay, es voluntad de cambio, por una simple cuestión de **intereses cruzados y conveniencias**. Por tanto la sugerencia es comenzar a **practicar individualmente esta propuesta nutricional vitalizante, terapéutica y eficiente**. A partir de allí, luego será más eficaz expandir este concepto a nuestro entorno próximo.

¹ Ver Capítulo 3, "Alimento moderno", apartado "Como se origina nuestro combustible".

² Comemos sólo 1,5% de lo que da el campo, *La Voz del Interior* 28.3.10



BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

Como si estos argumentos prácticos no fuesen suficientes, veamos ahora lo que significa la alimentación viva en términos de beneficios a nivel de **las funciones corporales y la salud**. Más allá de una enumeración que puede parecer excesiva y exagerada, lo significativo de este abordaje alimentario es su **capacidad para resolver todo tipo de desorden**. Siendo justamente el desorden orgánico la causa profunda de todos nuestros problemas de salud, es obvio que la Nutrición Vitalizante representa **una herramienta altamente eficiente y recomendable**, totalmente fisiológica, libre de contraindicaciones y efectos secundarios.

En realidad la expresión "resolver" no es del todo correcta: la dieta en sí no resuelve nada, "**sólo**" genera las condiciones necesarias para que nuestro organismo pueda **retomar la senda del orden y la normalidad funcional**. Y esto es posible, simplemente con salir del estado de **agobio crónico** que genera el cotidiano y tóxico esquema alimentario moderno.

DEPURAR EL CUERPO

Aquí confluyen dos beneficios de la alimentación viva. Por un lado nutrir con alimentos **predigeridos y fácilmente metabolizables**, dada la empatía fisiológica de los mismos, con nuestro organismo. Dicha **eficiencia metabólica** redundará en la **menor generación de toxemia**. Como se diría en la jerga automovilística, "usar combustible que **quema limpio, sin dejar residuos de carbón**".

Esto se potencia con el significativo **aporte enzimático** del alimento vivo. A nivel de toxemia corporal, ya hemos visto lo que representa la carencia enzimática. La **demand**a de enzimas corporales que genera el **alimento cocido**, agota las reservas y por tanto quedan disminuidos (o impedidos) procesos claves de la desintoxicación, como la necrosis tumoral, la limpieza de la placa arterial, la disolución de la mucosidad o el licuado del pus. Por



Nutrición Vitalizante

tanto, el **alimento crudo** estimulará y potenciará estos procesos, al enriquecer el saldo de nuestra "cuenta corriente" enzimática, lo cual **incrementará la eficiencia depurativa**.

Otro atributo para la función depurativa es el significativo **aporte de oxígeno** que genera una alimentación viva. Además de las mejoras nutricionales para la **función celular**, el oxígeno aporta un marcado efecto **inhibidor de parásitos**, generalmente desarrollados en la estructura corporal, justamente a raíz de la anaerobia (carencia de oxígeno) del medio interno. Recordemos que los parásitos no solo **consumen nutrientes**, sino que **excretan sus desechos** en nuestro interior, por lo cual son una de las **fuentes principales de toxemia corporal**. Al remover estas fuentes ensuciantes, la persona avanzará notablemente en la depuración orgánica.

Cuando todos estos aspectos actúan **sinérgicamente**, el organismo logra un gradual acceso a **un estado de plenitud casi desconocido en nuestra sociedad**. Las personas adquieren un **elevado nivel de energía**, necesitan dormir menos horas, se levantan plenas, lúcidas y radiantes, mejoran todas las funciones corporales (piel, cabello, vista), desaparecen la ansiedad, la depresión y la obesidad... Y se producen hechos que parecen "raros" cuando en realidad son fisiológicos. Ejemplo? **desaparición del período menstrual** en las mujeres.

¿La menstruación es normal?

Aunque pueda sonar extraño, la menstruación es una de las "misteriosas" particularidades de la hembra humana. El desprendimiento de la mucosa uterina, acompañada por un copioso desecho sanguíneo, es un **fenómeno raro entre los mamíferos**.

El Dr. José Campillo Alvarez¹ nos explica: "*En casi todas las*

¹ *Catedrático de fisiología de la Universidad de Extremadura, estudioso de la*



Nutrición Vitalizante

*hembras del género se produce una proliferación y regresión cíclica del endometrio¹ en función a la probable implantación del ovulo. Cuando esto no sucede, la mucosa uterina comienza a atrofiarse y poco a poco se va eliminando. Esta regresión va acompañada de la pérdida de una pequeña cantidad de sangre al exterior, aunque **inapreciable en casi todas las especies**. La mucosa desechada se reabsorbe en su mayor parte para **evitar un desperdicio de nutrientes**; por ello no se observa la hemorragia profusa que es habitual en la especie humana. En ciertas culturas primitivas contemporáneas, las hembras tienen ciclos normales solamente durante cuatro años en toda su vida fértil. Tener muchas menstruaciones seguidas a lo largo de muchos años, es un fenómeno moderno”.*

Siendo la fisiología corporal una eficiente administradora de recursos valiosos, es obvio que no generaría una **hemorragia profusa** si no fuese esto el “**mal menor**”, dentro del concepto de homeostasis² que gobierna la función orgánica. Es obvio que las modificaciones culturales y sobre todo la adopción de un **estilo alimentario no fisiológico**, tienen una directa relación con que la menstruación se haya convertido en un evento depurativo, donde **es prioritario evacuar toxemia**, pese al “desperdicio” nutritivo sanguíneo.

Esto explica el hecho moderno de mujeres con **períodos profusos y extensos** (7 días). Y como no todos los organismos tienen el mismo “fusible” frente a la sobrecarga tóxica, hay mujeres con **otro tipo de descargas** (úlceras varicosas, hemorragias nasales). Se trata de obvios mecanismos de supervivencia. En definitiva se trata de mantener la sangre y la estructura del medio reproductivo (la mujer) en las **mejores condiciones posibles**, a fin de preservar la calidad replicativa de la especie. Por ello en el hombre estos fenómenos no resultan

evolución humana y autor de “El mono obeso” y “La cadera de Eva”.

¹ Mucosa que tapiza la pared interna del útero.

² Conjunto de fenómenos de autorregulación, que conducen al mantenimiento de la constancia en la composición y propiedades del medio interno de un organismo.



Nutrición Vitalizante

apreciables.

Y eso también explica la mayor actividad de fenómenos depurativos sanguíneos, alternativos a la menstruación, en mujeres que **han cesado en su periodo fértil** (post menopausia), como úlceras varicosas, hemorroides y hemorragias. Y también muestra la validez intuitiva de las antiguas prácticas de drenaje tóxico a través de **sangrados** y el uso de sanguijuelas succionadoras¹, prácticas hoy consideradas como heréticas por la ortodoxia médica.

Pero más allá de suposiciones, lo que no deja lugar a dudas es la experiencia práctica y lo concretamente constatable. Hemos visto testimonios de mujeres jóvenes, practicantes de las técnicas de **depuración corporal** y de **alimentación viva**, que tras un período de purificación, fueron **reduciendo intensidad y profusión de su ciclo menstrual**, hasta llegar a fenómenos casi inapreciables. ¿"Raro" o fisiológico?

ALCALINIZAR LOS FLUIDOS

Cuando **comemos vivo**, la **alcalinización** de los fluidos corporales (sangre, líquido extracelular) es una **consecuencia** "inevitable" y evidente. Parafraseando a alguien, la conclusión sería: "**comiendo crudo estamos condenados a la alcalinidad**". A esta altura, no es novedad que la acidificación es la condición necesaria y omnipresente en los problemas de salud.

Hemos visto² que el **pH normal** para todos los tejidos y fluidos en el cuerpo, excepto el estómago, es **alcalino**. Si cualquiera de estos sistemas **no opera en su rango óptimo** de pH, las enzimas digestivas y metabólicas no funcionarán correctamente y se experimentará una **merma de salud**.

¹ *Anélido acuático que vive en las aguas dulces y se alimenta de la sangre que chupa a los animales a los que se aferra. Hay varias especies, alguna de las cuales se utilizan en medicina tradicional para tratar enfermos.*

² *Ver Capítulo 2, apartado "El tema de la acidez".*



Nutrición Vitalizante

Con excepción de la sangre, todos los sistemas tienen la posibilidad de moverse dentro de un vasto rango de pH, principalmente para resguardar el balance sanguíneo, que **debe mantenerse entre 7,35 y 7,45**. A pesar que todos estos tejidos y fluidos tienen su **función enzimática óptima** en la parte **alcalina** de su rango, cambiarán a un rango ácido si necesitan eliminar determinados minerales para **evitar que la sangre se torne muy ácida**.

Otro ejemplo de esta bioquímica compensatoria: si el sistema se vuelve muy ácido, la sangre **tomará elementos alcalinos de las enzimas** del sistema digestivo del intestino delgado; esto implicará un **deficiente metabolismo alimentario**. Por tanto, vemos que un **pH sanguíneo balanceado**, está íntima y críticamente relacionado con una **buena digestión**.

Una digestión adecuada permite un **balance óptimo** en el fluido que rodea las células. Si hay desorden digestivo, habrá desorden en el fluido extracelular, lo cual afecta al sistema de transporte que permite **expulsar los desperdicios** fuera del cuerpo. Por supuesto que también habrá dificultades para realizar la correcta **oxidación celular** y otras **funciones metabólicas** críticas relacionadas con la vida de las células.

Los fluidos representan aproximadamente el **70% del peso del cuerpo** (más de 40kg en una persona de 60kg); prácticamente el mismo porcentaje de agua que tiene el planeta. Los **fluidos intracelulares** constituyen el **55%** del peso corporal; el resto es **fluido extracelular**, del cual **un tercio es sangre**. Si el sistema de transporte en los fluidos no funciona correctamente (por desbalance mineral, nutrientes insuficientes o carencia de oxígeno), las células **no pueden funcionar adecuadamente y empiezan a morir**.

Un saludable fluido extracelular requiere una función adecuada de los **órganos de eliminación**, como riñones, hígado, intestinos y piel. Estos órganos no solo eliminan desperdicios y toxinas; son el



Nutrición Vitalizante

principal recurso que tiene el cuerpo para **eliminar excesos de ácidos** (o de álcalis) a fin de mantener los rangos normales de pH. Por ejemplo, si el cuerpo está muy ácido, los riñones eliminarán ácido a través de la orina como un esfuerzo para que la sangre se torne más alcalina (orina con pH ácido). Cuando los emuntorios colapsan, aparecen **cambios significativos de pH** en la sangre, habituales **indicadores de enfermedad**.

La ingesta de alimentos juega un papel muy importante en el balance del cuerpo, ya que el organismo tiene **limitaciones** para compensar una **dieta desbalanceada** (ácida). Entonces el ambiente interno baja su capacidad óptima y se genera una condición en la cual las células **no pueden vivir**. Muchas enfermedades son consecuencia del intento corporal para reordenar este ambiente interno. El **cáncer**, por ejemplo, es una condición que se acelera con la **acidificación de los fluidos** del cuerpo. Las células cancerígenas (oncogénesis) son un fenómeno de **adaptación y supervivencia** celular en un fluido extracelular **ácido** y de **baja oxigenación**.

Hay una variedad de causas para el desbalance ácido-alcalino (aire viciado, pensamientos negativos, etc), pero **la dieta es el factor principal**. Por tanto, es más que obvio que una **alimentación viva**, que garantiza la **preeminencia de aportes alcalinos**, implicará un gran paso adelante en la recuperación del orden perdido y de la plena salud. Algo que es **dramática y gratuitamente constatable** tras un periodo de práctica en la **nutrición crudívora**.

NORMALIZAR EL PESO

Otra consecuencia fisiológica de este tipo de alimentación, es la **regularización de la masa corporal**, tanto en el habitual caso del sobrepeso, como en las antípodas de la delgadez excesiva. **El cuerpo sabe cuál es su normalidad**, pero **el desorden interno le impide actuar** y lo condiciona a optar por lo **"menos peor"**. Alimentarnos vivo implica "soltar amarras", hacer lo mejor



Nutrición Vitalizante

por el organismo y navegar con soltura en el mar de la homeostasis y el orden corporal.

Quién haya realizado alguna cura depurativa, habrá constatado la cantidad de toxinas que pueden acumularse (y descartarse) en el cuerpo. Cuando el organismo ve **sobrepasada su capacidad de eliminación**, no tiene más remedio que **almacenar la escoria tóxica** remanente, "rogando" que **disminuya el ingreso** de nuevas toxinas y que en algún momento se produzca una pausa que permita **evacuar la acumulación de desechos**.

Esto se lograría con la **corrección de los hábitos nutricionales**; la pausa sería el antiguo y olvidado hábito del **ayuno**, o bien una **crisis depurativa** (el caso de una gripe). Pero como **no se modifican los hábitos**, los ayunos **no se hacen** y las **crisis se reprimen** con fármacos, los remanentes tóxicos se **incrustan cada vez más** en las profundidades de los tejidos, **encapsulados** en líquidos o cuerpos grasos, para **evitar que generen daño**.

Esta lógica corporal (homeostasis) de **no contaminar el resto del organismo**, es similar a la que usamos en casa cuando hay **huelga de recolectores de basura**. Mientras esperamos que se restablezca el servicio, depositamos los residuos en bolsas gruesas, para evitar que contaminen la vivienda. Como el cuerpo no dispone de bolsas de consorcio, echa mano a la **grasa corporal** para **encapsular la toxemia** (captura lipógena).

La capa más profunda de la piel, la **hipodermis**, está compuesta por las **células adiposas**, que normalmente reciben y almacenan las **reservas nutricionales** y también el **excedente tóxico**. Cuando el cuerpo ve rebasada su capacidad de eliminación de desechos, no tiene más alternativa que sacarlos de circulación y **aislarlos en tejidos de menor importancia**. Este encapsulamiento de toxinas, a la espera de una ocasión para evacuarlas definitivamente, es la causa profunda y fisiológica de lo que rotulamos como **obesidad** y **celulitis**.



Nutrición Vitalizante

Una alimentación viva cumple todos los requerimientos para revertir el problema. Por un lado **disminuye** drásticamente el **ingreso de toxinas**. Por otra parte **activa** eficazmente los **mecanismos depurativos**, no por "magia" sino por simples cuestiones fisiológicas: alcalinización, aporte enzimático, suministro de fibra soluble, metabolismo eficiente, etc.

Así, poco a poco **se va disolviendo el material tóxico** y el cuerpo puede **eliminarlo con soltura**. Por ejemplo, es habitual en las primeras semanas de crudos, **expulsar abundante mucosidad**, cuya disolución es posible gracias al shock enzimático de este estilo alimentario.

Por ello resulta importante **armonizar** estos **cambios nutricionales** con las **sinérgicas prácticas depurativas** recomendadas en nuestro libro "**Cuerpo Saludable**". Las limpiezas orgánicas (intestinos, hígado, riñones), el desparasitado, el ayuno semanal frutal y los depurativos (como el Tónico Herbario o la Zeolita), son todas **herramientas interconectadas y complementarias**.

MEJORAR EL DESCANSO

Es notable la cantidad de personas que **no disfrutan de un sueño reparador** y también considerable el número de individuos con **insomnio** que recurren a medicación para conseguir algo que es natural y fisiológico. Obviamente los diagnósticos ortodoxos se basan en disfunciones hormonales. ¿Será que el organismo **no sabe manejar el ciclo hormonal**? ¿O será que la "fábrica" está **colapsada y sin insumos**? Hace 5 millones de años que el organismo humano viene manejando los ciclos de serotonina y melatonina, hormonas que operan en períodos de sueño y vigilia.

La **melatonina** se produce en la glándula pineal, localizada en el cerebro, a partir de la **serotonina**, que a su vez se sintetiza a partir del aminoácido **triptófano**. Todos estos procesos dependen a su vez de la presencia de determinadas **enzimas** y de las



Nutrición Vitalizante

señales activadas por **otras hormonas** (noradrenalina).

Los niveles de melatonina en el organismo fluctúan con los ciclos del día y la noche. Los niveles más elevados de **melatonina** se alcanzan **durante la noche** y es gracias a su presencia que podemos disfrutar de un sueño reparador. La **serotonina** se hace preeminente **durante el día** y es la responsable de nuestro buen estado de ánimo en vigilia.

Como se puede intuir, toda esta química cerebral está influida por la buena disponibilidad de **aminoácidos, enzimas y hormonas**, cuya provisión en origen dependen a su vez de la correcta función hepática y el adecuado aporte nutricional. Pero eso no es todo. Hay algo clave y poco tenido en cuenta. Tenemos "**huéspedes indeseados**" en el cerebro (**parásitos**) que justamente **se nutren de hormonas** como la melatonina y la serotonina (en el fondo son "nutritivos" aminoácidos nitrogenados).

Esta mayor demanda de los reguladores de sueño y vigilia, obliga a una mayor síntesis pineal y a un mayor requerimiento de insumos. Pero **todo tiene un límite...** y es cuando **detectamos el problema: no dormimos bien**. Entonces nos hacemos estudios y salta la carencia de melatonina. Con el criterio **reduccionista**, si falta algo hay que recomendar un suplemento: entonces nos indican **tomar melatonina...** y los parásitos "chochos", pues reciben una dosis de "**alimento balanceado**"...

O sea que para tener un buen descanso nocturno, no es cuestión de pastillitas, sino de tener **buen aporte de insumos, correcta función hepática, adecuado desparasitado** y sobre todo **buena mucosa intestinal** para que los huevos de parásitos no atraviesen la barrera que les permite llegar a lugares (como el cerebro) donde nunca deberían haber llegado.

Y todo esto lo posibilita una **alimentación viva** y las correspondientes **prácticas depurativas**. Y otra vez: esto no es "magia" sino simple **orden fisiológico**.



RECUPERAR LA SALUD

Tal como sucede con la **acidosis**, la **obesidad** y el **insomnio**, todos los **llamados problemas de salud** no son más que **síntomas del desorden fisiológico**. El organismo siempre intenta, mediante mecanismos alternativos (homeostasis), que el problema **no se haga manifiesto** y las funciones vitales se mantengan normales.

Pero como vemos, todo tiene un límite. Entonces aparecen los **síntomas agudos**, normalmente **reprimidos**. Por tanto el desorden se hace crónico y los esfuerzos orgánicos se multiplican; entonces aparecen las llamadas **enfermedades crónicas**. Como éstas también se **“controlan”** y se **reprimen** los esfuerzos vitales de compensación, frente al **agobio tóxico** sobrevienen los **procesos degenerativos**.

Un ejemplo de esto, minúsculo pero muy ilustrativo, es la **hipertensión**. Cuando los desechos tóxicos **superan la capacidad** de los órganos de eliminación y éstos comienzan a funcionar deficientemente, el “terreno” se carga progresivamente de toxinas y el funcionamiento orgánico se degrada paulatinamente. La sangre se pone **densa** y circula más lentamente por los capilares. Los desechos que transporta la sangre, pasan a la linfa y al plasma intracelular, incrementando la **contaminación de los fluidos**. Llega un momento en que las células están sumergidas en una verdadera **ciénaga tóxica** que paraliza los intercambios; el oxígeno y los nutrientes no les llegan y las células experimentan graves carencias.

Por otra parte, los **residuos metabólicos** que regularmente excretan las células, al no circular, aumentan aún más el grado de contaminación de los fluidos. Los desechos comienzan a depositarse en las paredes de los vasos sanguíneos, reducen su diámetro y esto **disminuye aún más la velocidad de circulación e irrigación**. Todo esto se agrava por la contemporánea **carencia de enzimas** en la sangre, cuya función



Nutrición Vitalizante

es **limpiar desechos** y **evitar formación de placa**.

Aquí está la explicación de la generalizada, mal entendida y demonizada **hipertensión**: nuestra sangre **sucia** y **espesa** es la que **obliga** al corazón a bombear con **mayor presión** a fin de compensar la **menor irrigación**. En definitiva, **la tensión elevada no es una enfermedad**: es un simple **mecanismo defensivo** del cuerpo, a fin de **mantener las funciones** normales (irrigación) pese a la toxemia crónica.

Sin embargo, tratamos de "idiota" a nuestro sistema circulatorio, ingiriendo medicamentos hipotensores (para reducir la presión); cuando lo lógico sería **depurar** y **fluidificar** la sangre. Así nos ahorraríamos, no solo los fármacos, sino también el terrible **gasto de energía** que significa para nuestro organismo la improductiva tarea de **eleva la presión** sanguínea para que "**suba agua al tanque**". ¿Acaso no es esta la causa de tanta **fatiga crónica**?

El mismo esquema se repite en todas las **mal llamadas enfermedades**: desde una gripe al cáncer, pasando por tiroidismo, anemia, alzhéimer o infertilidad; **no importa el rótulo**. Aunque parezca y suene "raro" por lo sencillo: **la enfermedad no es enfermedad**, es siempre un **intento de supervivencia**. Por tanto **no hay problemática crónica de salud que no remita** al adoptar una filosofía de vida basada en el **alimento vivo** y la **depuración corporal**.

Y más aún: toda "enfermedad" es una **maravillosa oportunidad** que nos brinda la existencia para que tomemos consciencia y aprendamos a reconocer nuestro **condicionamiento reductivo** y a **experimentar la magia** de nuestro **poder regenerador y sanador**. En nosotros mismos está la capacidad, **tanto de generar el problema como de resolverlo**.

MEJORAR LA RESPUESTA INMUNE

Todo el mundo busca algo para "**reforzar las defensas**",



Nutrición Vitalizante

respondiendo al eje oferta/demanda de productos que prometen tal efecto. Y siempre, cuando **alguien ofrece algo**, es porque **alguien lo demanda**. Sin embargo esto es como "reforzar la potencia de la batería en un automóvil en marcha". Usted no necesita reforzar nada, siempre y cuando todo el sistema (dínamo, alternador, correas) funcione correctamente; andando, el auto se carga solo y entrega la potencia adecuada, según diseño y necesidades. Con el cuerpo pasa lo mismo. Si todo funciona bien, la inmunología está siempre alta y brinda la protección adecuada a cada momento.

El **sistema inmunológico** es algo tan **maravilloso, perfecto, complejo y autorregulado**, que todavía no está plenamente comprendido. **No está en ningún lado y a su vez está en todas partes**. No tiene una sede (tal vez la clave de su poder) y a su vez se sirve de todos los sistemas orgánicos, que a su vez protege. Hígado, bazo, timo, sangre, linfa, amígdalas, apéndice, médula ósea, intestinos (¿sabía que allí reside el 90% de nuestra capacidad inmune?), sistema nervioso, pulmones... **todo hace a la función inmunológica**. Una función que convive con elementos **innatos** (traídos de nacimiento) y **adquiridos** (generados frente a nuevos estímulos externos). De allí su maravilla: es como un antivirus de computadora, que se **actualiza** diariamente para anular **nuevas y desconocidas amenazas**.

A esta altura, es obvio que un sistema de tal complejidad y eficiencia, dependa de los consabidos **aportes nutricios** y de la **correcta función de órganos y fluidos**. Por ello reiteramos, el **mejor refuerzo** de las defensas consiste en practicar una **alimentación viva** y una adecuada **práctica depurativa**. Esa es nuestra responsabilidad. Luego, como consecuencia, **las defensas se levantarán solas**.

INCREMENTAR LA ENERGÍA

Cuando antes consideramos la eficiencia productiva y el menor impacto ecológico de una alimentación viva, faltó tener en cuenta



Nutrición Vitalizante

el **análogo ahorro energético** que implica este abordaje **a nivel corporal**. El organismo se rige por la "**ley del mínimo esfuerzo**" y esto implica que la máxima eficiencia energética se logra con el "combustible" que brinda el **mayor rendimiento** con el **menor esfuerzo** metabólico.

En tal sentido, el alimento vivo implica una gran **economía metabólica y energética** para el organismo. Por tanto, esa **energía ahorrada**, pasa a estar **disponible** para nuestras funciones físicas, mentales y psíquicas. Y esto, que puede sonar a "teórico" es fácilmente comprobable en la práctica cotidiana. Tras unos días de alimentación cruda, y superando el proceso depurativo que también consume energía, es sencillo advertir la **mayor disponibilidad de vitalidad y lucidez mental**.

Cuando pasamos de procesar **grandes volúmenes** de comida cocida y desvitalizada (pastas, panificados) a **pequeñas cantidades** de alimentos concentrados (brotes, semillas, fermentos) y fáciles de metabolizar (frutas, hortalizas, algas), el incremento de la disponibilidad energética se hace evidente y manifiesto.

Y esto resulta tan **fácil y grato de constatar**, que no requiere mayores análisis o demostraciones. Se necesita dormir menos tiempo, hay "pilas" siempre y aumenta el estado de lucidez. Es un **beneficio evidente y placentero**.

SUPERAR ADICCIONES

Si bien abordamos el fundamento de las adicciones alimentarias en el capítulo anterior, vale aquí la referencia a la posibilidad que brinda una alimentación viva, para poder **superar el círculo vicioso de la dependencia**. Cuando la persona dispone de las condiciones físicas y mentales como para **ver claro** el mecanismo adictivo que lo condiciona y puede obrar en consecuencia, logra salir del círculo vicioso, sin represión ni mayores esfuerzos. **Todo se ve más claro**: tanto el problema como la solución.



Nutrición Vitalizante

No resulta difícil comprender cómo funciona este círculo vicioso: el consumo de los **alimentos adictivos** (lácteos, harinas, azúcares, grasas, carnes, refinados, gaseosas) aporta su considerable **caudal tóxico**, que contribuye al **ensuciamiento corporal** (producen estreñimiento, permeabilidad intestinal, inflamación) y al estado de **obnubilación y confusión mental** (apatía, compulsión, necesidad de estimulantes). El tránsito a una alimentación viva, depurativa, energética y vitalizante, **brinda las condiciones para superar todo esto**, al evitar la toxemia nueva y permitir eliminar la vieja carga tóxica que agobia la estructura e impide su funcionalidad normal.

BENEFICIOS EMOCIONALES

Teniendo en claro que ni el cuerpo ni las funciones se pueden dividir en partes o sectores, comprenderá el lector que esta "sectorización" de los beneficios de una alimentación viva, solo apunta a la **rápida individualización** de sus provechos. El último apartado que consideramos es un buen ejemplo sobre la **indivisibilidad entre físico y mental**. Y también los anteriores.

OBTENER PAZ Y ORDEN MENTAL

Cuando antes hablamos de incremento de energía, es obvio que esto genera tangibles beneficios en el terreno psíquico y emocional. Ya sabemos que el mejor **funcionamiento hepático**, verdadera central bioquímica del organismo¹, repercute en el **bienestar general** y sobre todo en el **orden** (o desorden) **emocional**. El **estado emocional** y la **claridad mental** de una persona, dependen de la libre circulación de la energía y la sangre. Precisamente es el **hígado** quien **controla ambos factores**, y por tanto la estabilización del **equilibrio emocional**. Un hígado sano proporciona **juicio claro** y **decisiones firmes**; la acción que genera es rápida y consecuente. La emoción positiva de un hígado sano es el **idealismo**.

¹ Ver libro "Cuerpo Saludable" (capítulo "Hígado") y nuestra web ("Hígado, termómetro de la salud").



Nutrición Vitalizante

Por el contrario, el **bloqueo** de la energía del hígado, crea un **estado depresivo y de agobio**. La **tendencia psíquica negativa** es la **cólera**, que se produce como reacción a la **depresión** y es acompañada por crisis de **irritabilidad, mal humor, ira y violencia**. Las **crisis de cólera** son normalmente reprimidas hasta el momento en el cual se liberan, desembocando en verdaderas **erupciones volcánicas**, con **deseos de gritar y pegar**. Esta emoción se considera la más dañina, pues condiciona todas las funciones del sistema energético, al alternarse **euforia** con **depresión**.

Los **desequilibrios biliares** se asocian con **rigidez de pensamiento, cólera, excesiva preocupación por los detalles, frustraciones y miedo** hacia lo desconocido. Decisiones y acciones quedan paralizadas. Según la medicina tradicional china, el hígado es el "maestro de la **astucia** y de la **acción**", así como la vesícula biliar lo es de la "**fuerza de decisión**". La salud de ambos órganos determina la capacidad de ser un **líder**; es el "**eterno ganador**". La capacidad de **previsión**, o sea de anticipar la realidad interior y exterior, depende de la salud del sistema hígado/vesícula.

Además de la toxemia y las parasitosis, el hígado se ve brutalmente afectado por la **carencia enzimática**, atributo de la comida cocida y principal beneficio del alimento crudo. La **función hepática** y la **estabilidad hormonal** dependen de las cascadas enzimáticas. Por ello, además de evitar la cocción, es esencial la ausencia de **sustancias conservantes**, cuya función es justamente la **inhibición de las cascadas enzimáticas**. Es esta la forma industrial de evitar el deterioro alimentario y garantizar larga conservación, **sin tomar en cuenta el daño orgánico**.

En síntesis, una alimentación fresca, viva y enzimática es el mejor **antídoto contra la inestabilidad emocional**. **Poco sentido tendrán las terapias psíquicas y emocionales**, si no modificamos nuestro **estilo alimentario "coccívoro"** y si no liberamos al hígado de su **agobio tóxico**. De allí que el **comer**



Nutrición Vitalizante

crudo y vivo, sea una herramienta clave en este campo.

RESOLVER Y EVITAR CONFLICTOS

Si usted sube al automóvil preocupado por sus cavilaciones y arranca sin advertir que el parabrisas está **cubierto de barro** ¿Cuánto tiempo demorará en montar el cordón de la vereda, impactar contra un árbol o embestir a otro vehículo? ¿Estos accidentes ocurren porque usted no sabe conducir? ¿O simplemente porque **no ve por donde va**?

En la práctica, es natural que uno advierta esta situación, **limpie el parabrisas** y conduzca adecuadamente, evitando embestir obstáculos y peatones. Pero esto, que resulta tan lógico y normal en el automóvil, **no es así en nuestro organismo**. Cada día "arrancamos" **sin reparar en el "vidrio sucio"** y es obvio que **tendremos problemas**. Vamos por la vida **generando conflictos**, defendiéndonos de supuestas **agresiones** y creyéndonos víctimas de **conspiraciones** existenciales en nuestro perjuicio ("*están en mi contra*"). Por ello el predominio de la **irritabilidad**, la **relaciones volátiles**, el "*no me banco nada*", las **parejas inestables**, el "*cuchillo bajo el poncho, por sí...*" Y por ello tanta **adicción** (tabaco, alcohol) y **evasión** (drogas, etc).

Aunque no veamos la **relación directa** entre esto y un **cambio de estilo alimentario**, es obvio que existe. La alimentación viva, con sus beneficios **depurativos** y **clarificadores** a nivel mental, será como el "chico del semáforo", que con un trapo y algo de agua, por unas monedas nos devuelve rápidamente la **plena visión y control** del panorama. Entonces sabremos **sortear los conflictos** y veremos que "árboles y cordones de veredas" **no están contra nosotros**. La existencia **no conspira en nuestro perjuicio**: los demás están allí, simplemente para que **tomemos consciencia** de nuestros **defectos y falencias a resolver**. Es el único modo de **aprender y evolucionar**, ascendiendo **escalones**. Recuperar la plenitud perdida, aprender a remitir enfermedades y comprender las relaciones humanas, son **esos**



Nutrición Vitalizante

escalones que nos permitirán ser, en definitiva, **mejores personas**. ¿Importa otra cosa en la vida?

EXPANDIR LA CONSCIENCIA

Este beneficio, que **atrae a muchos**, suele “**espantar**” a **otros tantos**. Hay mucha gente temerosa de comenzar a **ver y sentir las cosas de otro modo**. Inconscientemente tememos que una modificación de la perspectiva nos lleve a cambio de ambientes, amistades, relaciones, actividad laboral... Si bien no son condiciones necesarias (se puede “estar en el mundo, sin ser del mundo”), tampoco son cuestiones negativas. Los cambios son parte de un **proceso evolutivo** y de **flexibilización mental**.

La quietud mental es una **herramienta básica de crecimiento** en todos los aspectos. Como herramienta que es, depende de nosotros el uso que hagamos de ella y como vayamos **fluyendo** en el río de la existencia. Comprender que estamos en una corriente que excede nuestras actuales limitaciones perceptivas, es un fenómeno **liberador y relajante**; para nada acuciante o peligroso. Es la mejor forma de **trascender limitaciones** ficticias y encontrarnos con la **verdadera plenitud** de nuestro ser interno. Que siempre estuvo ahí, más allá de nuestros condicionamientos.



Nutrición Vitalizante

CAPITULO 5

LA ORGANIZACION



Esta propuesta de **alimentación viva** tiene como objetivo **evitar el impacto de la moderna alimentación y revertir el deterioro ya generado**. Aún tras años de desorden, siempre es posible **recuperar el orden y el equilibrio** en el organismo, mediante un **estado alerta y consciente**, y a través de **acciones metódicas y planificadas**.

Sin embargo, el mismo desorden corporal que aflige a muchos destinatarios de este trabajo, suele condicionar la **claridad mental** necesaria para modificar hábitos arraigados y la **determinación** para sostener pautas alimentarias ordenadas. Por ello sugerimos trabajar en **estadios de transición**, para ir reconquistando **"paso a paso"** el orden perdido. Estas sugerencias de planificación pueden usarse a modo de peldaños, en el proceso de **reencuentro con la plenitud**.

Siempre habrá personas dispuestas a generar **cambios radicales** y en condiciones de ir **"a fondo"** hacia el objetivo de una alimentación simple y vivificante. A veces el proceso es facilitado por un estado de **relativo orden corporal** o una **fuerte determinación** personal. En cambio, otras veces el estímulo proviene de la necesidad de **resolver rápidamente una situación apremiante de salud**.

Pero en general, la **ruptura con viejos patrones**, adictivos y condicionantes, induce a transitar este sendero con cierto **gradualismo**. Esto, que por un lado conspira contra un rápido resultado, por otro lado permite la **paulatina familiarización** con nutrientes y técnicas que también nuestro organismo debe ir **"redescubriendo"** poco a poco.

Ya nos hemos ocupado de aspectos importantes para abordar una



Nutrición Vitalizante

nutrición vitalizante: identificar cómo nos “ensuciamos” a través de alimentos no fisiológicos, conocer cuál es nuestro alimento fisiológico, tener claro cuales alimentos debemos evitar, aclarar comunes confusiones y mitos alimentarios, ver los beneficios del cambio y sobre todo entender **por qué cuesta tanto** modificar nuestro equivocado estilo nutricional. Ahora nos ocuparemos de la **organización necesaria** para introducirnos eficientemente en la práctica de una **alimentación viva**.

Aconsejamos comenzar comprendiendo el **rol esencial de la despensa**, que se convertirá en la base de nuestras correcciones nutricionales. Luego abordaremos el **manejo a nivel culinario**, conociendo **herramientas y técnicas** para preservar y elevar la calidad depurativa y vital de nuestro alimento cotidiano. Posteriormente desarrollaremos algunos conceptos claves para **planificar la rutina cotidiana**, organizando una **comida**, una **jornada**, una **semana** y un **ciclo estacional**. Finalmente veremos cómo respetar algunos conceptos de la **fisiología corporal**, a fin de asimilar en modo eficiente los alimentos que hemos estado acopiando, elaborando y consumiendo.

RECOMENDACIONES GENERICAS

Para facilitar el tránsito hacia una nutrición que **nos depure** y **nos reequilibre**, solo podemos brindar una serie de **recomendaciones siempre genéricas**. Es importante dejar bien en claro, que resulta **imposible determinar con exactitud** lo que debe ingerir una persona a lo largo del día. Son muchos los **factores individuales y ambientales** que inciden en el tema. También, y aunque parezca mentira en épocas de tanto avance tecnológico, tenemos gran **desconocimiento** sobre las **reales necesidades y capacidades metabólicas** de nuestro organismo.

Por eso consideramos decididamente **inútil** andar **contando calorías, porciones o gramos de alimentos**, sin tomar en cuenta la **calidad intrínseca** de los mismos y nuestros



Nutrición Vitalizante

requerimientos personales, siempre **cambiantes** y **variables**. Solo podremos establecer indicaciones generales, que cada uno deberá luego ir **personalizando**, en función a su estado de salud, su actividad física, su edad, su arquetipo biológico, su condición metabólica, su lugar geográfico, la época del año, su nivel energético, su proceso evolutivo, sus sensaciones ...

Otro aspecto importante es el concepto de **frugalidad**. Una alimentación viva se basa en generar la máxima **eficiencia metabólica**, es decir, proveer al organismo de la **mayor cantidad de nutrientes útiles** a través del **menor volumen posible** de comida. En otras palabras, el organismo se basa en la ley biológica del "**menor esfuerzo**" posible: **obtener lo necesario** con el **mínimo desgaste** energético.

Procesar grandes volúmenes de alimento, implica alto gasto energético y alta producción de desechos metabólicos tóxicos. Es lo que sucede en la **moderna dieta industrializada**: consumimos grandes cantidades de alimentos "**vacíos**", que **no aportan nutrientes** (por eso el cerebro **no emite la señal de saciedad**) y que **nos atiborran de toxinas**.

Si consumimos alimentos con **buena densidad de nutrientes** (el caso de las semillas), veremos que la saciedad arriba muy rápido y se genera poca toxemia. En este sentido no debemos olvidar que **la energía es nuestro nutriente esencial**, aunque este aspecto sea **poco considerado** o totalmente **ignorado** en la dietología ortodoxa.

Resulta ilustrativo comparar la ingesta de un plato de **fideos** con similar volumen de **nueces**. En el primer caso lo terminamos y quedamos con apetito. En el segundo caso, es difícil que pasemos de las 5 o 6 nueces, antes que aparezca la sensación de plenitud; en **poco volumen** el organismo **ha encontrado lo que necesitaba** (vitaminas, minerales, aminoácidos, enzimas, ácidos grasos, azúcares, vitalidad, etc) y por tanto **rechaza más cantidad**. Con una alimentación viva, consumiremos poco



Nutrición Vitalizante

volumen de alimento y **maximizaremos la eficiencia nutricional**.

La **variación y rotación** de alimentos es otro punto cardinal de esta propuesta nutricional. Los **excesos** y las **carencias** alimentarias influyen en nuestra calidad celular y en nuestro estado depurativo. En este sentido es **poco práctico y nada serio** hacer referencia a **tablas nutricionales** con valores antiguos, extrapolados, sacados de contexto y a veces manipulados.

Nuestra biología no lee tablas nutricionales y nosotros no podemos manipular dosificaciones. Por lo tanto debemos confiar en una nutrición que a través de la variación y rotación de alimentos, nos ponga a **reparo de excesos y carencias**. Por experiencia, propia y ajena, moderna y ancestral, podemos decir que este principio funciona y es muy sencillo de llevar a cabo. La recuperación de la **sensibilidad instintiva**, anulada por tanto condicionamiento social, será nuestra herramienta más confiable y eficiente.

COMO ORGANIZAR LA DESPENSA

Entendemos que la base para organizar una alimentación fisiológica y saludable, pasa por la correcta **organización de la despensa** alimentaria. Este concepto no se limita al orden físico de las provisiones, sino que apunta a una visión consciente acerca de **lo que compramos**, de **su origen**, de **su vitalidad** y de **su diversidad**.

LO QUE HAY, SE CONSUME

Dado que aquello presente en la despensa hogareña es lo que termina definiendo **la calidad de nuestra alimentación** cotidiana, resulta muy importante su planificación. Por ello es recomendable **no comprar** aquellas cosas que resultan **inconvenientes** para nuestra salud, pues a la larga las



Nutrición Vitalizante

utilizaremos. A veces compramos “*por si viene alguien*”, pero en realidad es un **pretexto** para luego consumir algo no recomendable. Por otro lado es importante tener buena provisión de aquellos **alimentos útiles y saludables**, que debemos consumir diariamente.

Una despensa saludable debe dar abundante espacio a los **alimentos genuinos**, no procesados o mínimamente procesados. Debemos privilegiar siempre alimentos y elaboraciones **artesanales, orgánicas y caseras**. En el país, mucha más gente de la que pensamos está trabajando de este modo. Apenas orientemos las “antenas” hacia este sector, podremos ver que **existe “otra” realidad**, además de las góndolas de supermercado.

Muchos argumentan que el abastecimiento a través del “súper” es la única opción, por ahorro de tiempo y dinero. Sin embargo este razonamiento es **fácilmente rebatible** si tomamos en cuenta lo que luego nos cuestan -en tiempo y dinero- las **consultas médicas**, los **medicamentos** para corregir los problemas generados por la comida industrial “fácil y rica” y los **padecimientos resultantes**.

Además de beneficiarnos con **más nutrientes y menos tóxicos**, con lo **orgánico ó biológico** (ver apéndice), estaremos favoreciendo a emprendimientos que juegan a favor de la **ecología**, la **sustentabilidad** y una nueva **articulación social**, donde productores y consumidores vuelven a verse la cara. La aceleración de este proceso -un boom en los países desarrollados- depende de nuestra actitud como **consumidores** para darnos la mano con los **verdaderos productores**.

Toda intermediación que evitemos, representa, más allá del beneficio económico, **ganancia cualitativa**. Todo producto de **génesis industrial** (productiva o procesadora) que reemplacemos, será un paso adelante en nuestra calidad de vida. Es aconsejable detectar localmente **productores confiables** o



Nutrición Vitalizante

vecinos, que hagan huerta familiar o produzcan artesanalmente. Por su parte, **elaborar todo lo posible en casa**, es además de eficiente (económica y cualitativamente), una **experiencia enriquecedora en todos los aspectos**.

En oposición al concepto de producir alimentos en gran escala, la sociedad está **generado sus propios anticuerpos**, basados en antiguas técnicas ancestrales y en nuevos conocimientos. Se trata de la producción llamada **orgánica, biológica o biodinámica**, de la cual nos ocupamos en el informe del apéndice. Nacida hace pocas décadas en los países desarrollados (los primeros en advertir la problemática del alimento industrializado), el **concepto bio** se ha **expandido** a todo el mundo y está **creciendo** aceleradamente como respuesta a los consumidores inteligentes y sensibles.

Se trata de productos más ricos en nutrientes, sin carga de tóxicos, sin manipulaciones innecesarias, y aunque ligeramente más caros, a la larga más baratos considerando el **beneficio para la salud y el medio ambiente**. Por suerte nuestro país, aún con las lógicas dificultades (cierto elitismo, inevitables "truchos"), está **desarrollando a pasos agigantados** este tipo de producción alimentaria, **inevitable a futuro**.

Sin embargo, será habitual tener que recurrir a frutas y hortalizas de **producción comercial**, lo cual es **siempre preferible**, antes que **la habitual ausencia de vegetales en la dieta**. En estos casos, recomendamos lavarlos muy bien con **agua bicarbonatada** (agregar una cucharada de bicarbonato por litro de agua) a fin de eliminar **eventuales residuos químicos**. La parte más nutritiva de los vegetales está generalmente en la **cobertura externa** y se la suele **desechar**, sea por hábito o por seguridad. Lavando con bicarbonato podremos comer más tranquilos y aprovechar más nutrientes.

Si tenemos dudas sobre la contaminación con **parásitos o microorganismos** (caso del berro de acequias donde pastan animales), es útil remojar en **agua con vinagre**. Ya veremos



Nutrición Vitalizante

cómo eliminar **micotoxinas**, mediante el uso de **agua oxigenada** en el agua de enjuague. Pero algo que decididamente debemos **evitar**, son los **transgénicos**; allí no hay procesamiento que nos proteja: antes que un tomate "plástico", **preferir cualquier otra hortaliza**.

PRIVILEGIAR LA VITALIDAD

Lo que diferencia a un alimento de calidad respecto a una sustancia inerte, es su **vitalidad**. Para desarrollar este concepto, en primer lugar veamos que significa **calidad nutricional**. Algo vimos al hablar de **alimento fisiológico**. Además de cumplir con dicho requisito, un **alimento de calidad** debe asegurarnos **riqueza de nutrientes, ausencia de toxicidad** y sobre todo **buena vitalidad**. Los productos biológicos nos aseguran los dos primeros aspectos. Si bien el término vitalidad puede parecer algo abstracto, hemos visto que resulta bastante **tangible** (fotos kirlian) y **cuantificable** (péndulo y biómetro).

Consumir alimentos orgánicos, frescos y apenas recolectados, significa un primer paso para aprovechar al máximo su **contenido vitamínico y energético**¹. A excepción de las **semillas** (dotadas de particulares mecanismos de preservación), los **deshidratados** y los **fermentados**, el resto de los alimentos sufre **mermas notables de vitalidad** con el paso del tiempo.

Antes era normal que el horticultor recogiera por la tarde sus verduras para venderlas **a la mañana siguiente** en el mercado. Hoy los grandes sistemas de distribución (productor, acopiador, mercado concentrador, supermercado) generan tiempos largos (**varios días**) que suelen extenderse (**varios meses**) cuando intervienen las cámaras de frío. Esto destruye vitaminas, muchas de las cuales son **sensibles** al contacto con el aire, la luz y la temperatura, y se **inactivan** con el paso del tiempo.

¹ Ampliar el tema en el apéndice: *Hortalizas orgánicas*.



Nutrición Vitalizante

Esto lo ilustra el interesante ejemplo de una porción de **espinacas** y su contenido de **vitamina C** que vimos en el capítulo 2. Al momento de recolectarlas en un huerto biológico hay **142mg**, que se reducen a **100mg** luego de cocinarlas ligeramente en el mismo día. Al recolectar la misma cantidad de un cultivo industrial tenemos sólo **113mg**, que se reducen a **55mg** al ser trasladados a la verdulería un día después. Cocinándolas en la jornada, descendemos a **25mg**. Si en cambio las conservamos crudas durante 4 días en heladera, el valor baja a **35mg** y una vez cocinadas, encontramos apenas **16mg** en las espinacas. Aquí no se considera el congelamiento (freezer), que en la práctica opera como un sistema de lenta cocción.

En materia de vegetales, siempre conviene buscar la **máxima fresca**. Por eso mucha gente hace su **propia huerta**, no porque sea rentable, sino porque permite consumir verduras confiables y apenas recolectadas, con la **máxima vitalidad** y la **mayor riqueza nutritiva**. Es bueno habituarse a consumir fruta y verdura **de estación y de nuestra zona**, no solo porque es más barata, sino porque nos aporta los nutrientes adecuados para esa época del año, no posee largos períodos de almacenamiento y generalmente completan su ciclo en la planta.

Justamente el tema de la **maduración natural** de los frutos está íntimamente relacionado con la vitalidad. Cuando el fruto madura en la planta, **absorbe energía fotónica** proveniente del sol, que luego **aprovechamos** al consumirlo. Esta vitalización orgánica no ocurre cuando ingerimos frutos recolectados antes de tiempo, almacenados en cámara y madurados luego, en el momento comercialmente apropiado para extraer mayores beneficios.

LOS ROTULOS "ORGÁNICO" Y "CRUDO"

Es obvio que la filosofía de una alimentación viva apunta al consumo de alimentos orgánicos y crudos. Pero es bueno considerar que **no siempre podremos disponer de lo óptimo o lo ideal**. O que no siempre estaremos en casa y con todos los



Nutrición Vitalizante

recursos a mano (por viajes o vida social). En este sentido, y por experiencia personal, sugiero desarrollar **la virtuosa y evolutiva flexibilidad**, a fin de evitar inútiles frustraciones e improductivos fracasos.

Como veremos en las "5 P", siempre **"algo es mejor que nada"**. El hecho de no contar a veces con productos orgánicos o tener que utilizar algún ingrediente que no es 100% crudo, **no impide** que llevemos adelante una alimentación vivificante y enriquecedora. En general, los extremismos, fanatismos y dogmatismos, son malos consejeros. "Que se doble pero que no se quiebre" dijo alguien, ejemplificando la flexibilidad del mimbre.

Partiendo de la base que nuestros hermanos chimpancés ingieren sus alimentos fisiológicos **sobre un árbol**, sin necesidad de enseres ni elaboraciones, resulta obvio que todo el contenido de este libro podría estar demás. Bastaría comer frutas, hortalizas y semillas; **crudas y con la mano**. Y en efecto, así funcionan **grupos crudívoros** en distintos lugares del planeta¹, que ojalá se multipliquen y desarrollen rápidamente. Y es lo que haríamos **instintivamente** estando **en la naturaleza y desconectados de los condicionamientos** habituales.

Pero **no todas las personas están social ni mentalmente aptas para ese salto**. Introducir esta reeducación nutricional y cultural en individuos con **actividad social y laboral**, requiere de un abordaje basado en algunos procesamientos. El objetivo es generar a través de **mínimas intervenciones**, preparaciones con sabores y texturas que posibiliten la transición, de por sí traumática a nivel psicológico, del modo más inocuo posible.

Apuntando a dicho objetivo, este libro echa mano a una serie de recursos y abordajes que requieren **flexibilidad y adecuación** a las disponibilidades prácticas. Considerar que usando una hortaliza que **no es orgánica** o algún ingrediente que en algún momento

¹ Ver www.comunidadcruda.es, sitio de La Cascada, comunidad cruda vegetariana higienista en Málaga (España), liderada por Balta Lorenzo.



Nutrición Vitalizante

fue sometido a temperatura, derriba el concepto de alimentación viva o cruda, **genera más daño que beneficio**.

No somos partidarios de agregar **innecesaria tensión** a un proceso de por sí exigente en materia de alerta y consciencia. En síntesis: si conseguimos todo orgánico y crudo, excelente; sino, podremos salir adelante igualmente con los recursos a mano y optando por lo "menos peor". Lo importante es mantener el **estado consciente y evolutivo**, que nos induce al "**intento impecable**" de las enseñanzas chamánicas¹.

EL CONCEPTO DE GRUPOS

Cuando nos referimos a la **organización de la despensa**, más que al orden de paquetes o frascos, nos estamos refiriendo a tener presente, tanto en la compra como en el consumo, los distintos **grupos de alimentos** que **diariamente** deben formar parte de una nutrición **variada y equilibrada**.

Como veremos, el concepto de **rotación y variación** de los alimentos es muy importante en esta propuesta, tanto a nivel nutricional como depurativo. A fin de facilitar este ordenamiento y la consiguiente planificación culinaria, proponemos organizar la despensa en base a **una decena de grupos básicos de alimentos** que no deberían faltar en nuestra rutina cotidiana, tal como veremos en el próximo capítulo. Es relevante aprender a incluir **algo de cada grupo en las distintas ingestas de la jornada**, a modo de práctica regla nemotécnica².

El hecho que hoy día dispongamos de **muchas opciones alimentarias**, invita a desarrollar un criterio racional a la hora de optar. Esto nos permitirá compensar las carencias, los excesos y la artificial uniformidad de la moderna oferta alimentaria industrializada; **no resulta natural ni fisiológico consumir**

¹ Carlos Castaneda, "Las enseñanzas de Don Juan", FCE 2000.

² Procedimiento de asociación mental para facilitar el recuerdo de algo.



todo el año los mismos alimentos.

El hecho de identificar los alimentos por grupos, nos permitirá utilizarlos en forma **racional** hasta familiarizarnos **intuitivamente** con ellos, evitando así errores e improvisaciones. Esto nos dará la necesaria flexibilidad para ir adecuando la nutrición a los **variables requerimientos personales y estacionales**.

Otra finalidad de identificar los grupos alimentarios de la despensa, tiene que ver con la conveniencia de ingerir **algo de cada grupo** a lo largo del día. Esto resulta básico para garantizar una nutrición **sin riesgos de excesos y carencias**. Al trabajar una diversidad de alimentos, las cantidades serán pequeñas y esto nos conducirá a la **frugalidad alimentaria**.

Otro beneficio del manejo de los grupos alimentarios, es la **variación** de los elementos de cada grupo. No hay alimento perfecto y cada uno tiene lo suyo, razón por la cual es aconsejable **rotar y alternar** los integrantes de cada familia alimentaria, tratando de quedar **a reparo de excesos y carencias**.

Por ello, el próximo capítulo, lo dedicaremos por entero al análisis de los diez grupos propuestos. Evaluaremos **cada grupo en detalle**, iniciando con las principales recomendaciones a tener en cuenta en el momento de la **compra** y prosiguiendo con los consejos para su correcto **consumo**. Veremos cuales elementos son los más **recomendables y prioritarios** dentro de cada grupo, tratando que el procesamiento posterior **reduzca lo menos posible** su valor nutritivo original.

A nivel de los grupos alimentarios sugeridos, si bien se recomienda **integrar en el día la ingesta de algún elemento de cada grupo alimentario**, es obvio que no todos los grupos tendrán la misma importancia cuantitativa. Por ello hablaremos de **grupos esenciales** y **complementarios**. Al analizar cada grupo, iremos viendo las adecuadas recomendaciones al respecto.



EL ALMACENAMIENTO

En la filosofía de una **alimentación viva**, el concepto de **preservar alimentos** merece ser reconsiderado. Antiguamente los hogares intentaban almacenar todo el alimento posible, a fin de soportar épocas de carencia. Por ello se hacía uso de **esterilizaciones, dulces y confituras**, como método de acopiar reservas.

Pero estos métodos **no son para tener en cuenta** en el marco de una **nutrición vitalizante**, ya que: provocan destrucción por la **temperatura de procesamiento**, llevan implícito el uso (y consumo) de gran **cantidad de azúcar** refinada (se llega al 65%) e implican un gran **gasto de energía**.

Más adelante veremos que **podemos preservar sin generar daño** a nuestros alimentos. Son ejemplos las **fermentaciones** (chucrut, kimchi, quesos) o las **deshidrataciones** (eliminación de agua). Sin embargo el concepto mismo de **lo vivo**, sugiere basarnos en lo **fresco y vital**. Así que el concepto de almacenamiento, en el marco de una **alimentación viva**, lo orientaremos principalmente al manejo de **semillas** y de **procesos enriquecedores** (fermentaciones).

Últimamente irrumpió el **uso del frío** como elemento de conservación, método práctico y bastante aceptable, aunque con **ciertas reservas**. Tecnológicamente se acerca bastante a que sucede en la naturaleza bajo condiciones invernales extremas, inhibiéndose por baja temperatura la actividad enzimática que provoca putrefacción o deterioro. La **heladera** permite prolongar la vida de vegetales y algunas preparaciones delicadas (leches, mantecas, patés).

Sin embargo debemos considerar que el frío también cocina los alimentos y destruye nutrientes, en función al tiempo de almacenamiento y las temperaturas, y sobre todo en valores de congelación. Por ello, al **freezer** conviene limitarlo para



Nutrición Vitalizante

almacenamientos de **corta data** y puede ser de utilidad en el manejo de **la rutina semanal**, aunque generalmente con la heladera es suficiente.

El **ámbito físico de la despensa**, donde conservamos nuestros alimentos, debe ser **fresco, ventilado y oscuro**. Los vegetales debemos siempre preferirlos **frescos**, reservando espacio de acopio para **semillas, deshidratados, condimentos y aceites**. Ante el excedente estacional de vegetales, utilizar la técnica del **deshidratado** (esto también incluye la concentración por evaporación) o el **fermentado** de hortalizas (kimchi, chucrut) y semillas procesadas (quesos).

En cuanto a las conservas, es preferible que sean en forma de **fermentos y encurtidos** caseros, sistemas que en lugar de pérdidas, generan beneficios nutricionales (enzimas, lactobacilos, vitaminas), tal como veremos luego.

COMO ORGANIZAR LA COCINA

La palabra cocina tiene varios significados; aquí nos estamos refiriendo a **una sola acepción** de estos términos homónimos: **sitio de la casa en el cual se prepara la comida**. Justamente el subtítulo de este trabajo (Cocina sin Cocina), alude al espacio físico del hogar, sin dependencia del otro significado¹. Para nuestro concepto, en dicho **ámbito hogareño** no solo **se procesa el alimento**, sino también algo mucho más trascendente: **la salud del grupo familiar**.

En este sentido, es esencial el rol organizador y planificador del **"ama de casa"**. En la antigua medicina china (aquella que **recompensaba al médico sólo cuando sus pacientes estaban saludables**), era frecuente que el galeno visitara los hogares para **auditar lo que consumía la familia**, pues sabía que allí se **"cocinaba"** la salud del grupo. En estas visitas, el

¹ *Cocina: aparato que hace las veces de fogón, con hornillos o fuegos.*



Nutrición Vitalizante

médico hablaba con una sola persona: el "ama de casa", pues de su tarea **dependía el estado de bienestar** de todo el clan familiar.

EL QUE IMPROVISA, PIERDE

Por cuestiones sociales y laborales, **la mujer abandonó la cocina** y este reducto (basamento de la salud familiar) quedó en **desgobierno**, merced a la creciente, sabrosa, práctica y "facilista" oferta industrializada (comida rápida, delivery, precocidos, envasados). El ámbito culinario se degradó en importancia y rápidamente se convirtió en una "**inútil pérdida de tiempo**". En el mejor de los casos, tomó la posta una empleada doméstica. En general, la cocina pasó al descontrol y a ser "**tierra de nadie**".

El haber dejado la cocina en "**piloto automático**" es algo por lo cual hoy **pagamos un elevado precio**, con enfermedades crónicas y degenerativas. De allí la necesidad que alguien tome las riendas del ámbito más importante del hogar. Ante todo se hace necesario resarcir y enaltecer el **denostado rol culinario**¹. Por otro lado resulta imprescindible que la mujer **se reconcilie con su biológico rol nutricional**.

Por cierto que resulta anacrónico rescatar la antigua figura de la ama de casa que **dedicaba todo el día** al acto culinario. Los tiempos han cambiado y parece **utópico volver atrás**. Pero por suerte, a través de renovados conceptos como el de la **alimentación viva**, es posible **conciliar estas exigencias** con pragmatismo.

Si bien la mujer cambió de rol, ahora es posible resolver esta dicotomía con **menos tiempo** que antaño y en forma **más saludable**. Lo que se requiere es **planificación, organización y eficiencia**. La tarea puede ser incluso **compartida** entre los distintos miembros del grupo familiar. Pero no puede faltar el **rol**

¹ *Culinario: perteneciente o relativo a la cocina.*



Nutrición Vitalizante

planificador e integrador de esta remozada “**ama de casa**” moderna.

La nueva forma de entender el uso de la cocina que aquí proponemos, debe ser **práctica, variada, sabrosa, organizada y vitalizante**. Para lograr esos objetivos es necesario tener muy en claro **aquello que ensucia** y **aquello que depura** nuestro organismo. Y sobre todo tener claro que es **la única forma real de resguardar la calidad de vida de todo el grupo familiar**, algo evidente frente al fracaso del actual paradigma de salud.

Dado que todo el grupo familiar obtendrá beneficio de estos cambios, es **motivo suficiente para comprometerlos como colaboradores** de la tarea culinaria. El hecho de trabajar en la cocina con **germinación de semillas**, es una excelente oportunidad para **integrar niños, adolescentes y mayores** a la tarea de producción y monitoreo de nuestro enriquecimiento alimentario. Resulta estimulante seguir el proceso de **activación y cultivo de la vida latente en una semilla** y es interesante hacerlos responsables de algo que, además de ser atractivo, los hará sentir importantes contribuyentes del aporte vitalizante que beneficiará al grupo familiar. ¿Y por qué no **integrar también a los ancianos** a estas tareas, si los tenemos en casa y con tiempo disponible?

Abordando una nutrición de este tipo, la moderna ama de casa encontrará que se pueden resolver las necesidades nutricionales y mejorar la salud del grupo familiar, **con mucho menos tiempo, esfuerzo y gastos**. Como todo primer contacto con algo nuevo, al principio parecerá complicado, porque debemos salir de hábitos culturales arraigados, pero rápidamente veremos que **todo es más sencillo y no lleva tanto tiempo**. Lo importante es ir cambiando improvisación por **consciencia y sensibilidad**.

EL MANEJO DE LA TEMPERATURA

Aún los alimentos de mejor calidad pueden sufrir importantes



Nutrición Vitalizante

degradaciones, si no manejamos bien los procesos de **temperatura y conservación**. Dado que muchos nutrientes claves (enzimas, vitaminas y ácidos grasos esenciales) son **termosensibles** (se dañan por exposición al calor), es importante consumir lo máximo posible **sin sobrepasar demasiado la temperatura corporal** (37°C).

Precisamente los **sistemas de cocción** causan la destrucción de la vitalidad alimentaria. Los procesos más dañinos están relacionados con elevados tiempos de exposición al calor y alto nivel de temperatura utilizada. Nuestra **biología frugívora** está concebida para **alimentos crudos**.

Como hemos visto en el capítulo 1, esto es un hecho objetivo, fisiológico y sencillamente verificable al comprender **cuan recientemente ingresó la cocción a la dieta** humana. Si bien el hombre cocina sus alimentos desde hace 300.000 años, **este lapso es exiguo**; apenas el 6% de un proceso evolutivo de 5 millones de años.

Merced a la flexibilidad que proponíamos páginas atrás, en el marco de una Cocina Sin Cocina casi no haremos uso de temperaturas que excedan los **60°C**. El uso de **deshidratadores**, como elemento complementario, representará un techo de exposición del alimento a fuentes de calor, respetando justamente los valores que **preservan enzimas y vitaminas**.

La presencia de hornos y hornallas existentes, puede servir para eventuales procesos de **entibiado, baño maría, vapor o secado** (horno abierto), cuidando siempre **evitar sobrepasar** los márgenes recomendados. Por ejemplo, la técnica de licuar hortalizas a temperatura ambiente usando agua caliente, es un consejo recomendable para obtener una sopa "calentita" en un frío día invernal. Es obvio que no haremos uso de microondas u otras tecnologías dañinas (freidoras, ollas a presión) para la **calidad energética y vibracional** de nuestros alimentos.



LOS ESPACIOS

Un abordaje nutricional **depurativo y vitalizante**, requiere de un **ámbito sencillo y cómodo** para realizar estos procesos en forma casera. Es importante que acondicionemos un espacio práctico y agradable, que nos estimule en la diaria tarea. En este **rincón de la vitalidad**, podremos obtener cotidianas dosis de alimentos **enzimáticos, confiables y nutritivos a muy bajo costo**.

Estamos hablando de un espacio para **activar, germinar y cultivar** semillas, **deshidratar** y **elaborar** (kéfir de agua, agua enzimática, chucrut, encurtidos o quesos de semillas). Son procesos simples, rutinarios y que **llevan poco tiempo**, tal como veremos luego en detalle; además, permiten generar una **nutrición ambientalmente sustentable**.

En materia de **espacio físico**, en la **Cocina sin Cocina** debemos disponer de algunos **estantes** para los frascos de germinación y procesamiento, las bandejas de cultivo, el escurridor de germinados y las semillas. Casi todos los procesos se hacen a **temperatura ambiente** (20-22°C) y la mayor parte **a reparo de la luz solar**, salvo el cultivo de hierbas de brotes, que requiere **exposición solar** para fijar clorofila en su última fase.

Dado que las germinaciones se desarrollan mejor en un **ambiente estable**, preservado de variaciones de temperatura y corrientes de aire, es buena sugerencia disponer los elementos en una **estertería sin laterales y con una cortina en el frente**. De ese modo podemos oscurecer el espacio según el proceso que realicemos, darle más inercia térmica y resguardarlo de corrientes de aire, sin impedir por ello la **adecuada ventilación** que evita la proliferación de hongos. Dado que todos los procesos llevan uso de agua, es conveniente **tener a mano canilla y pileta**, para facilitar estas tareas.

En todos los procesamientos que veremos a lo largo del capítulo, es importante la recomendación de mantener un **alto nivel de**



Nutrición Vitalizante

higiene y limpieza, dado que estaremos manipulando alimentos de alta vitalidad, donde pueden generarse cultivos indeseables y no contaremos luego con el recurso de las altas temperaturas de cocción para inactivarlos. Esto obliga a mantener bien limpios los **enseres**, la **superficie de trabajo** y las **manos**. Utilizar **abundante agua y jabón** (evitar productos químicos que puedan dejar rastros en nuestro alimento y en nuestras aguas residuales), **enjuagando siempre con esmero**.

EL EQUIPAMIENTO

Al procesar alimentos, debemos **evitar crear nuevos problemas** como consecuencia del uso de **materiales peligrosos**. Al no usar temperaturas de cocción (limitamos el empleo del calor a entibiados y deshidratados), estaremos evitando el riesgo de muchos elementos de la cocina moderna, como el teflón, los materiales plásticos o el aluminio.

De todos modos, sugerimos **evitar el uso** de enseres de **aluminio**, sobre todo por su reacción frente a alimentos ácidos, como el tomate o el limón. En el caso de utensilios con **teflón**, tener en cuenta que al perder la capa antiadherente, es generalmente el aluminio quien queda en contacto con el alimento. Respecto a los enseres de **plástico**, si bien no son para exponer al fuego, evitemos usarlos con alimentos **calientes y muy ácidos**. Son sólo aconsejables para usar a baja temperatura y conservar alimentos en heladera.

A fin de evitar riesgos innecesarios, sugerimos utilizar **elementos nobles y confiables**. Es el caso del **hierro**, el **acero inoxidable**, la **madera**, el **vidrio**, la **cerámica**, la **pedra** o el **enlozado** en buen estado. La contra del vidrio, la cerámica y el enlozado es su fragilidad; en este último caso debemos descartar los recipientes **saltados** y no utilizar aquellos **decorados** (bandejas, fuentes) por su probable contenido de **plomo**, (metal pesado, tóxico y de fácil migración al alimento). Esto vale también para recipientes cerámicos revestidos con **esmaltes con plomo**.



Nutrición Vitalizante

Para abordar la producción de alimentos vitalizantes, es importante cambiar ciertos hábitos culturales, ya que se prescinde de muchos elementos de la cocina convencional (hornallas, hornos, microondas, freidoras) y aparecen **nuevos y sencillos enseres**, los cuales podemos ir adaptando en función a nuestros volúmenes y experiencias.

El manejo de las semillas es un ejemplo de **nuevas necesidades** en materia de utensilios. Si bien hay germinadores específicos, por una cuestión de practicidad e higiene, recomendamos el uso de **frascos de vidrio** de 1, 2 y hasta 3 litros de capacidad. A mayor tamaño, mayor peso y mayor posibilidad de golpes y roturas. De todos modos el vidrio es el material más higiénico y el contenedor más práctico para iniciarse en la germinación de semillas.

Los frascos se complementan con un **kit de germinación** que incluyen trozos de **tul y bandas elásticas**, a modo de colador. También necesitamos **soportes** para facilitar el escurrimiento del agua sobrante (suelen ser prácticos y baratos los escurridores de platos, tanto en plástico como en inoxidable). Los frascos servirán también para el remojo (activado) de semillas, para cultivar el kéfir, para hacer agua enzimática o para preparar fermentos (kimchi, chucrut).

Para cultivar semillas gramíneas y obtener **hierba de germinados**, necesitaremos **bandejas** de aproximadamente 30x40cm y 5-7 cm de altura, donde contener la tierra. Pueden ser bandejas plásticas (preferir polietileno), enlozadas o de vidrio. También se suelen utilizar **cajas de madera**, como las usadas para el envasado de frutas secas, cubiertas con plástico para contener la tierra y la humedad. Para el riego conviene disponer de algún **rociador** común que dosifique adecuadamente el agua.

Otros enseres útiles para el procesamiento de las semillas (lavados, enjuagues) son los **coladores**. Es bueno tenerlos de variados tamaños, en distintos calibres de malla y en lo posible con pie, para escurrir cómodamente semillas y germinados. Gran



Nutrición Vitalizante

cantidad de procesos requieren escurridos y enjuagues, trabajándose con alimentos de **diversas texturas y tamaños a tamizar**. Por ello la importancia de contar con opciones.

También debemos tener variedad de **contenedores con tapa y cuencos** en diferentes tamaños. El material más noble es el **vidrio**, seguido por el acero inoxidable, el enlozado y el plástico. Para el lavado y escurrido de hortalizas de hoja y germinados, suele ser útil contar con las difundidas **centrifugadoras plásticas**, que permiten escurrir práctica y manualmente las verduras lavadas.

Otro utensilio útil es un **mortero de piedra**, que algunos reemplazan por un molinillo eléctrico (se venden para moler granos de café). Para el tamizado y escurrido de leches de semilla y pastas para queso, son prácticos los **filtros de tela** (hechos en algodón o liencillo), donde volcar cómodamente el contenido del vaso de la licuadora y así poder tamizar los residuos sólidos. También será útil disponer de buenas y variadas **espátulas**, plásticas o de madera.

Licuadoras

En materia de **electrodomésticos**, debemos contar con un buen mixer o **mezclador** de mano, una **licuadora** potente, una buena y versátil **procesadora** y un **molinillo**. También un **deshidratador** de cocina nos sería de utilidad. Dado que se hará uso intensivo de estos enseres, conviene utilizar elementos sobredimensionados, confiables y de buena potencia, que eviten sobrecalentamientos y roturas.

Algunas aclaraciones respecto a la elección de la licuadora, ya que se convertirá en **el principal electrodoméstico** para una alimentación viva. Por su eficiencia y practicidad, a nivel internacional son muy difundidas las **Vitamix** y **Blendtec**



Nutrición Vitalizante

estadounidenses y las **Thermomix** alemanas¹. Ambas se importan en el país, pero su alto costo suele ser un impedimento, aunque suelen conseguirse versiones en versiones económicas como las **Santini** de origen italiano.

Teniendo en cuenta el rol múltiple que juegan estos equipos en la mayoría de las preparaciones que veremos en los próximos capítulos, quién pueda, hará una inversión que redituará en practicidad (ahorro de tiempo) y larga vida de estos equipos. Poseen velocidades variables de rotación (lo que permite moler semillas, mezclar, licuar, emulsionar y texturizar todo tipo de preparaciones), permiten tiempos largos de procesado sin generar calentamiento y soportan duras exigencias por años.

A **nivel local**, podemos acceder en locales de gastronomía profesional, a licuadoras brasileñas de **alta rotación**², con vasos de acero inoxidable. Si bien no se igualan a las antes mencionadas, su relación costo/beneficio las hace más accesibles. En materia de electrodomésticos hogareños, podemos hacer uso de **robots de cocina**³ o **mixers de mano** con accesorios para licuado⁴.

En cualquier caso se recomienda trabajar con buena **potencia** (mínimo 600/700w), buen **filo y diseño de cuchillas** y posibilidad de elevada **velocidad de rotación**, dado que estos electrodomésticos se utilizarán no solo en la elaboración de licuados, sino también en la preparación de masas para deshidratar, cremas de semillas, sopas frías, pates, etc.

En materia de **procesadoras**, es importante la presencia de un cabezal con cuchillas paralelas (cúter) que permita moler semillas secas. Dado el contenido de aceite de las semillas, su molturación manual con morteros resultará dificultosa: un buen cúter (o también un **molinillo de café**) nos permitirá una gran plasticidad

¹ Ver www.vitamix.com, www.blendtec.com, www.thermomix.ramanto.com

² Ver www.siemsen.com.br y www.metvisa.com.br

³ Ver robot de cocina Philips HR7625

⁴ Ver licuadora de mano Philips HR 1372



Nutrición Vitalizante

de elaboraciones que se basan en semillas molidas.

A nivel de las populares **jugueras**, si bien las centrífugas están muy difundidas, tienen un **inconveniente conceptual** que obliga a ser cautos con su utilización: la **eliminación de la fibra**. En este sentido es siempre preferible la utilización de **licuadoras**, que brindan un resultado completamente "**integral**", **preservando la fibra**, que **amortigua el shock glucémico** que puede provocar el azúcar de la fruta.

Deshidratadores

El **deshidratador** de cocina es un dispositivo doméstico de reciente irrupción pero que se basa en una de las tecnologías alimentarias más antiguas. Como su nombre indica, permite extraer el agua de los alimentos, a fin de conservarlos en el tiempo y obtener estructuras apetecibles. La clave de estos equipos radica en el **control de temperatura** y en la **circulación de aire** para evacuar la humedad evaporada.

La mayor practicidad la brindan los equipos **eléctricos**, que merced a la presencia de **resistencias** de bajo consumo y **ventiladores** controlados por termostatos, garantizan un flujo constante de aire a **temperatura controlada** (no debe exceder los 60°C) y **procesos homogéneos** en cuanto a tiempo y resultados. Permiten trabajar dentro de la cocina o lavadero, son de reducido tamaño y estéticamente armónicos con el equipamiento culinario. Al disponer de bandejas fácilmente lavables, resultan higiénicos y no requieren mantenimiento.

El dispositivo consiste en un simple gabinete con bandejas deslizantes, las cuales son aireadas mediante el flujo continuo generado por un pequeño ventilador y resistencias de bajo consumo; la deshidratación se produce por efecto del flujo laminar constante. A fin de garantizar un buen compromiso entre velocidad y preservación de los nutrientes (el material a deshidratar no debería superar los 60°C) estos equipos están dotados de



Nutrición Vitalizante

resistencias y termostatos que **mantienen los valores estables y controlados**.

Hay equipos que disponen de una **regulación de temperatura**, lo cual permite una mejor eficiencia de secado, sobre todo en alimentos con elevada humedad. En estos casos y también cuando el equipo está completamente cargado, conviene comenzar con algunas horas (3-4) a temperatura alta (60°C), a fin de forzar una **evaporación inicial más rápida**, completando luego el proceso a temperatura inferior (40°C). Esto permite acortar el tiempo de secado y con ello **evitar desarrollos microbianos** (hongos) que se benefician de las condiciones generadas por la alta humedad inicial y las temperaturas de "incubación" (hasta 33°C).

Elevar la temperatura en las primeras horas de secado, permite compensar la **inercia térmica** inicial del alimento a deshidratar. El alto tenor de humedad al inicio, dificulta la rápida elevación de temperatura del material a secar y con ello se generan las condiciones propicias para el desarrollo de hongos y bacterias (cultivos microbianos de laboratorio trabajan en 30-33°C). Por ello la recomendación de **usar temperatura alta** por unas horas **al inicio** y luego, una vez que el material haya entrado en temperatura, bajar a la **temperatura inferior**. También debemos tener en cuenta hacer el proceso **sin interrupciones**, a fin de evitar las condiciones para el desarrollo microbiano y envasar herméticamente los deshidratados.

Siendo equipos silenciosos y automatizados, permiten **secar en cualquier condición climática** (temperatura y humedad) y **horaria** (noche). Esto posibilita que los procesos prosigan, incluso en nuestra ausencia. Los tiempos de secado son variables y dependen de varios factores: sección del producto, humedad, consistencia deseada.

Como sucede con las licuadoras, también los deshidratadores tienen sus referentes internacionales, como el popular **Excalibur** estadounidense, y también los lógicos inconvenientes de



Nutrición Vitalizante

accesibilidad al producto. En cuanto a equipos nacionales, comienzan a desarrollarse algunas propuestas locales.

COMO ORGANIZAR LOS PROCESOS

Al pasar revista a los principales procesos de manipulación alimentaria enriquecedora y vitalizante, exploraremos un campo de **infinitas posibilidades creativas**, donde podremos experimentar gran multiplicidad de combinaciones y personalizaciones.

Es importante que veamos todo esto, no como algo agobiante, matemático o rígido, sino como **un sendero abierto a la exploración y a la creatividad**. Si bien muchas técnicas son antiquísimas, el contexto actual crea las condiciones para **optimizar y evolucionar** esos conceptos, a la luz de nuevas comprensiones y necesidades.

En los últimos tiempos, el proceso evolutivo en este campo culinario, quedó **retrasado frente a la comodidad** del "listo y rápido" que ofrece la industria alimentaria de escala. Fueron décadas donde la elaboración y el proceso transformador del alimento, fueron **abandonando la cocina**, desplazados por cosas "ya hechas" y "más prácticas".

Este nuevo abordaje propuesto, no es un simple retorno a las fuentes; es un proceso muy **práctico y creativo**, para abordar con **espíritu curioso e investigativo**. No es una "penitencia" sino un **estimulante desafío** para resolver los problemas que nos generó el "comodismo".

Tampoco es una "pérdida de tiempo", porque veremos que **la mayoría de las elaboraciones se resuelven en escasos minutos**. Esto derrumba el pretexto del "no tengo tiempo". Hacer una comida "plato único" y transportable en un termo, en un par de minutos, el algo que **nos deja sin excusas para abordar este camino**.



LAS SECUENCIAS

La eficacia del procesamiento en la alimentación viva, depende de la **organización** y **planificación** previa. Tenemos a mano una “paleta de opciones” con **infinitas posibilidades creativas**, que nos permite resolver cualquier comida en poco tiempo y en función a lo que tenemos a mano en el momento.

Dicha eficiencia se apoya en el manejo de ciertas técnicas y secuencias de elaboración, que requieren organización. Un ejemplo son las **semillas**. La necesidad de **activación previa**, obliga a **prever el tiempo de remojo**, que se puede resolver durante la noche (elaborando luego en la mañana) o durante el día (si elaboraremos por la noche).

Si **germinamos**, debemos tener en cuenta los tiempos y es importante **secuenciar** los procesos, a fin de tener siempre brotes en condiciones de consumo. En este caso es importante poner en marcha germinados regularmente **cada dos o tres días**, en función al volumen y hábito de consumo.

Si en cambio **procesaremos** semillas activadas para obtener leches, cremas o patés, debemos **coordinar** la tarea, para lograr un buen aprovechamiento del proceso. Hay quienes escurren las **leches** con filtros de tela (mejor consistencia y sabor) y esto genera la disponibilidad del **bagazo**¹. Dicho residuo sólido permite realizar **galletas y panes**, que solo requieren un ulterior procesado (licuado con adición de otros ingredientes) y posterior deshidratado en bandejas. Dicho ejemplo de **secuencia**, posibilita preparar leches y galletas en pocos minutos, a partir de los mismos procesos y elementos.

COMO ORGANIZAR LAS COMIDAS

El abordaje de una **alimentación viva**, trae aparejado un modo

¹ *Bagazo: residuo de una materia de la que se ha extraído el jugo.*



Nutrición Vitalizante

distinto de ver platos y comidas. Si bien en los próximos capítulos buscaremos **imitar** preparaciones conocidas, a fin de facilitar el proceso de transición, también invitamos a ver en modo diferente el concepto de "**comida**".

Ya aclaramos antes que, por una cuestión social, dejamos de lado el concepto primigenio que comer crudo es simplemente **masticar** frutas, semillas y hortalizas. Y no es por descalificarlo, al contrario. Compartimos esa visión, pero creemos que **no todos estamos en condiciones** de retornar al "paraíso edénico".

En hora buena que haya gente que pueda hacerlo, que esté plenamente inmersa en la naturaleza y que logre sustentarse sin otras actividades laborales. Sería una forma inteligente de **resolver la mayoría de los problemas de la humanidad**.

Pero viviendo en "**esta**" **sociedad** y con "estas" reglas de juego, debemos sugerir abordajes **practicables, sustentables** en el tiempo y que permitan **resolver** satisfactoriamente el desorden de gran cantidad de personas inmersas en la conflictiva realidad que compartimos.

ROMPER ESTRUCTURAS

Como decíamos en la introducción, aspiramos a que esta forma de ver y practicar la **nutrición cotidiana**, vaya rompiendo viejas, perimidas y anquilosadas estructuras mentales que condicionan negativamente nuestras decisiones de cada día y paralizan el cambio tan necesario.

Esto va mas allá de superar el entendible, aunque injustificable, **miedo a la "falta"** de proteínas, hierro y calcio, practicando una alimentación basada en frutas, hortalizas y semillas. Lamentablemente son miedos inaceptablemente azuzados y machacados desde estamentos científicos y universitarios, en teoría, serios y responsables.



Nutrición Vitalizante

Dejando que "cada cual atienda su juego", ocupémonos nosotros de empezar el cambio por casa. Mientras esperamos que los científicos se desestructuren, tomemos en cuenta que **los vegetales aportan todo lo que necesitamos**, en el **grado** y la **calidad** apropiada para nuestra fisiología corporal. No por caso son diseños biológicos específicos, tan perfectos como nuestro organismo y provenientes de la misma fuente original.

Sería bueno que alguna vez alguien encuentre y demuestre la existencia de **algún elemento nutricional** necesario para la función orgánica, **que no sea provisto por nuestros alimentos fisiológicos**, materia de este trabajo. En el cuadro adjunto indicamos los principales aportes de frutas, hortalizas y semillas oleaginosas. **¿Qué más necesitamos para vivir en plenitud y libre de enfermedades?**

Aporte de vegetales y semillas

Agua biológica

Enzimas

Vitaminas

Minerales

Ácidos grasos

omegas 3 y 6

Aminoácidos libres

material proteico

Ácidos orgánicos

cítrico, málico

Clorofila

Fibra

mucílagos, pectina

Hidratos de carbono

glucosa, fructosa,
inulina, almidón

Antioxidantes

caroteno, licopeno,
luteína, flavonoides

Antitumorales

antocianina, catequina

Asimismo debemos recuperar la sintonía con la Naturaleza, comprendiendo que **no existen líneas divisorias** que condicionen el uso de nuestros alimentos. Si bien los nombramos en grupos, debemos acostumbrarnos a nuevas, creativas y



Nutrición Vitalizante

divertidas combinaciones. ¿Ejemplos? La **palta**, fruto asociado a exquisitas mayonesas vegetales **saladas** (guacamole), que sin embargo combina excelentemente con frutas **dulces**. Veremos más adelante riquísimas mousses¹ vegetales con palta y frutas, que según los agregados, pueden considerarse tanto “**comida**” como **postre**.

Otros ejemplos. El caso de batidos de **frutas** con inclusión de **hojas verdes**. O **sopas** en base a **frutas** acuosas (melones, sandías). O la presencia de **flores** de lavanda aromatizando preparaciones dulces con **cacao**. En fin, los próximos capítulos nos aportarán materia prima para **transgredir límites y estructuras**. Algo que nos será útil, tanto en la **practicidad** del manejo culinario (para improvisar con lo que hay), como en la deseable **flexibilidad** mental.

RECONOCIENDO NUTRIENTES

Para lograr un correcto equilibrio hormonal y corporal, deberíamos contar con la presencia de **hidratos**, **proteínas** y **grasas** en cada comida importante. Por ello resulta clave aprender a identificar conceptualmente estos **tres macronutrientes** (así denominados porque son las estructuras alimentarias predominantes en alimentos) y **sus principales fuentes**.

Dado que este trabajo no pretende cumplir funciones de un texto clásico de nutrición, sino de **orientación para un cambio vitalizante en nuestra alimentación**, puede servirnos de referencia conceptual, la tabla elaborada en base a valores promedios aproximados para cada grupo de alimentos. Tampoco es cuestión de andar tras el estéril conteo de gramos o porcentajes. Solo se trata de identificar visualmente estos nutrientes, a fin de saber cómo **combinarlos mejor** y **evitar desarmonías**.

¹ Plato preparado con claras de huevo que dan consistencia esponjosa a los ingredientes dulces o salados que lo componen.



Nutrición Vitalizante

Resumidamente, podemos ver que los **hidratos** están en semillas, hortalizas, frutas y endulzantes. Las **proteínas** están en productos animales y semillas (las cuales también tienen hidratos). Por su parte las **grasas** están principalmente en aceites, lácteos, huevos y semillas. Si bien estos macronutrientes tienen muchas funciones, básicamente podemos decir que los hidratos se utilizan como **combustible**, mientras que proteínas y grasas son elementos **constructivos** y de **transporte**.

Sin embargo estos macronutrientes no deben ser tomados como términos genéricos, absolutos o aislados. En una nutrición abordada desde una perspectiva consciente, integradora y holística, es mucho más importante **el origen y la calidad del nutriente**, que su valor intrínseco. Misma cantidad de

MACRONUTRIENTES EN ALGUNOS ALIMENTOS

| <i>Grupo de alimentos</i> | <i>Proteínas</i> | <i>Azúcares</i> | <i>Grasas</i> |
|----------------------------|------------------|-----------------|---------------|
| Frutas frescas | 0 | 10 | 0 |
| Frutas secas o pasas | 4 | 50 | 0 |
| Hortalizas frescas | 1 | 3 | 0 |
| Hortalizas amiláceas (1) | 2 | 10 | 0 |
| Hortalizas oleaginosas (2) | 2 | 3 | 25 |
| Semillas oleaginosas | 20 | 10 | 50 |
| Semillas amiláceas (3) | 15 | 50 | 2 |
| Quesos vegetales (4) | 25 | 0 | 25 |
| Leches vegetales (4) | 3 | 5 | 4 |
| Huevos | 12 | 0 | 12 |
| Pescados | 20 | 0 | 10 |
| Miel de abejas | 0 | 80 | 0 |
| Aceites | 0 | 0 | 100 |

Valores promedio aproximados, en gramos por cada 100g de alimento.

(1) Zapallo, calabaza, remolacha. (2) Palta. (3) Cereales y legumbres, que usaremos para germinar. (4) Elaborados con semillas oleaginosas.



Nutrición Vitalizante

proteína puede generar **efectos completamente opuestos** en el organismo, según se trate de aminoácidos libres (abundantes en vegetales) o estructuras complejas (predominantes en animales). Similar discurso para grasas y azúcares, que pueden ser **ensuciantes o regenerativos y depurativos**, según su origen y disponibilidad metabólica.

Respecto a la proporción entre macronutrientes, no pueden darse reglas generales o relaciones rígidas, pues **muchos factores condicionan nuestras necesidades**. En general el cuerpo requiere la presencia de pocos **hidratos de carbono** (acompañados por la fibra original del alimento, para evitar la resistencia a la insulina), **algo de proteína** (principalmente en forma de aminoácidos libres) y **un poco de grasa** (preferentemente insaturada). Todo en un contexto de **frugalidad y parsimonia**, pues necesitamos **escaso volumen** para **funcionar eficientemente**.

La relación entre macronutrientes **dependerá** de la época del año (en verano más azúcares, en invierno más grasas), la actividad que desarrolle la persona (el trabajador físico demanda más proteína), la edad (los niños requieren más material constructivo), el sexo o la zona geográfica de residencia. O sea que no se trata de andar contando gramos o porcentajes, sino de aprender a **reconocer la presencia** de los macronutrientes en los alimentos, a fin de **combinarlos intuitivamente**, lo cual es muy práctico, sobre todo cuando comemos fuera de casa y debemos elegir visualmente o en un menú de carta.

El **consumo equilibrado** de estos macronutrientes permite estabilizar el ciclo de la glucosa en sangre y el balance hormonal; además **garantiza frugalidad** y nos pone a reparo de exuberancias, brindando **rápida saciedad** y evitando **excesos y carencias**. Esto resulta **fácil de experimentar**; podemos sentirnos sacios con apenas **un vaso de licuado que incluya frutas y semillas** (están los 3 macronutrientes), mientras que podremos sentir insatisfacción tras ingerir un voluminoso plato de



fideos (solo hidratos de carbono).

El manejo visual

Descartada la idea de andar contando calorías, gramos o porcentajes, es importante en este abordaje, desarrollar **capacidad conceptual y visual** para armonizar combinaciones de alimentos, sobre todo cuando afrontamos la comida principal del día: **el almuerzo**. Podemos armar un **plato completo**, equilibrado, saciante y fácilmente asimilable, con solo combinar una variada **ensalada** (hojas verdes, zanahoria rallada, tomate, pepino, palta, brotes, algas; ingredientes ricos en **carbohidratos**) con una buena porción de **paté de semillas** oleaginosas (fuente de **grasas** y **proteínas**). Un toque de **salmuera** integral (con su cualificado aporte **mineral**) y de **aceite** de presión en frío (una mezcla de AGE) en el aliño, completan una ingesta óptima, sabrosa, saciante y fácil de metabolizar.

Estas recomendaciones para un almuerzo equilibrado, son también útiles a la hora de preparar una **cena** o una **merienda**, para generar **frugalidad y saciedad**. Siempre es bueno tener en cuenta la integración de macronutrientes, cosa que logramos, por ejemplo, al combinar **vegetales y semillas**. Esta composición puede darse de muchas maneras diferentes; simplemente **desayunando** ó **merendando** frutas y nueces, o bien integrándolas en un batido o licuado sustancioso, ó consumiendo una granola con frutas y leche de almendras. Y **cenando** podemos completar una sopa de calabaza con la adición de manteca de sésamo o girasol. Obviamente que en los próximos capítulos ampliaremos sobre ingredientes, técnicas y recetas para preparar estos **simples, saciantes, variados y frugales platos cotidianos**.

LA FISIOLÓGÍA PERSONAL

Como vemos, existen infinidad de variables que influyen a la hora de intentar determinar las necesidades alimentarias de una



Nutrición Vitalizante

persona. Esto es algo que toman en cuenta las tradicionales culturas ancestrales. Por ejemplo, los orientales hablan del ying y el yang, como formas de diagnóstico y búsqueda de equilibrio. El Ayurveda hindú juega con los arquetipos constitucionales (doshas vata/pitta/kapha). En definitiva, son sabias comprensiones de las diferencias y el necesario abordaje holístico e integrado.

Sin necesidad de especializarse en filosofía oriental, médicos e investigadores contemporáneos nos brindan pistas objetivas para comprender y reconocer nuestra **diversidad biológica** y **actuar en consecuencia**. Nos referimos a gente como George Watson, Massimo Pandiani o Gabriel Cousens, cuyos trabajos suelen integrar viejos y nuevos conceptos, posibilitando un abordaje personalizado, más sencillo de comprender y practicar.

Simplificando conceptos, podemos decir que la clave está en la **energía biológica** que produce nuestro organismo, de la cual dependen las distintas funciones corporales. A su vez, dicha energía biológica depende de la **eficiencia metabólica** con la cual combustionamos nuestros alimentos. Y obviamente no todos **"quemamos"** de la misma manera. Ni lo hacemos del mismo modo a lo largo de nuestra vida.

El perfil oxidativo

El Dr. Watson¹ fue el primero en comprender la relación entre la forma de metabolizar (**oxidar**) el alimento y los síntomas (físicos y emocionales) derivados de tal modo de combustión alimentaria. Por ello acuñó los términos **oxidador rápido** y **oxidador lento**, para definir las condiciones opuestas que caracterizan a las personas.

Sería algo así como la versión científica y objetiva de las clasificaciones orientales antes citadas. Y como ellas, solo identifica cuestiones arquetípicas, dejando en claro que hay muchos matices

¹ *Nutrition and your mind* - Dr. George Watson - Harper & Row 1972



Nutrición Vitalizante

y combinaciones intermedias. Y también que **no hay situaciones ideales**, sino un **equilibrio dinámico**, mediante el cual el organismo busca siempre el **mejor compromiso** posible. Pero la cuestión oxidativa nos brinda parámetros útiles para saber **dónde estamos parados** y hacia **dónde tenemos que avanzar**. El objetivo será siempre buscar una **oxidación balanceada**, que permita **“quemar el combustible”** con la **máxima eficiencia posible**. Y para ello se requiere orden del **funcionamiento endocrino** (tiroides, suprarrenales), buen **caudal enzimático** y **balance de nutrientes** orgánicos. Justamente las cuestiones que se beneficiarán con la práctica de una **alimentación viva**.

En los cuadros sucesivos, veremos las **características principales** de las dos tipologías oxidativas básicas. La idea es que la persona, con esta información, pueda tomar **decisiones correctas**, sobre todo a nivel alimentario, con el fin de transitar hacia el equilibrio perdido. Es obvio que si hay síntomas de **desorden físico**, hay **desorden oxidativo** y como todo desorden, **hay que resolverlo**.

Es natural que una persona encuentre características **en ambos cuadros**, la cuestión es saber cuál es la **tendencia predominante** y adecuarse a ella con las **elecciones alimentarias adecuadas**, para poder **restablecer el equilibrio** perdido. Por esta razón, luego veremos recomendaciones nutricionales para **cada tipo oxidativo**, a fin de orientar al consumidor en sus tendencias, sin que ello se convierta en una obsesión por nutrientes o porcentajes.

Como vemos, ninguno de los dos perfiles representa un ideal a buscar. Simplemente constituyen **dos caras de la misma moneda**: el desorden crónico o **ensuciamiento corporal**. Generalmente las personas transitan por distintos estadios de desorden en sus vidas. Sin entrar en demasiados detalles técnicos, que excederían el marco de esta obra, podemos decir que frente a las primeras experiencias con el estrés (que justamente no podemos manejar a causa del desorden fisiológico), el cuerpo se



OXIDADOR RÁPIDO (HIPEROXIDADOR)

Fisiología: Físico tónico y psiquis estimulada. Persona atlética, buen tono muscular. Tejidos flexibles. Si hay obesidad se concentra en el abdomen (salvavidas); las extremidades permanecen delgadas. Piel grasa. Alta sudoración, elevada temperatura corporal, insensibilidad al frío. Predominio del sistema nervioso

Patologías: fatiga, hiper excitación nerviosa, dermatitis, úlcera digestiva, hipoglucemia, alcoholismo, alergias, infecciones recurrentes, baja inmunología, artritis reumatoide, infarto miocárdico, osteoporosis, colágenopatías, obesidad, delgadez patológica.

Psiquismo: Intelectual. Muy activo. Inconcluyente. Ansioso. Irritable. Agresivo. Argumentativo. Dominante. Rinde trabajando bajo estrés, aunque es incapaz de manejarlo; convive con él pero no lo resuelve. Afronta los problemas de pecho, en lugar de abordarlos a cabeza erguida; ataca para forzar la resolución. Energía nerviosa y agresividad enmascaran su incapacidad para manejar los problemas con calma. Propensión al miedo y la ansiedad. Tendencia a vivir en el futuro. Frágil bienestar psicológico. Comportamientos compulsivos desembocan en crisis agudas, que generan agotamiento y síntomas maniaco depresivos. Puede llegar a la paranoia y la obsesión.

Metabolismo: Oxida demasiado rápido el alimento. Al metabolizar rápido los carbohidratos, eleva la glucosa y estresa tiroides y suprarrenales. Digiere rápido las proteínas. Quema todas las reservas corporales. Come seguido. Desea azúcares. Atraído por las proteínas; se siente mejor luego de comerlas. Tendencia a la desmineralización.

OXIDADOR LENTO (HIPOXIDADOR)

Físico flácido, tendencia a problemas de peso, piel seca y rugosa, tendencia a celulitis, baja temperatura corporal, manos y pies fríos, sudoración limitada, sensibilidad al frío. Tejidos esclerotizados y rígidos. Envejecimiento precoz.

Patologías: agotamiento, depresión, piel seca, acné, problemas digestivos, hemicráneas y cefaleas, estreñimiento, obesidad, alergias, hiperglucemia, diabetes, osteo artritis, cardiopatías, distrofia muscular, asma, neoplasias.

Psiquismo: Generalmente es alguien que pasó por la hiperoxidación y a causa de una sobrecarga de estrés, cae en hipofunción. Responde a las



Nutrición Vitalizante

situaciones estresantes, alejándolas de cualquier modo. Rinde mejor sin estrés. Metódico. Apático. Introverso. Tímido. Asténico. Propenso a la depresión y la fatiga. Suprime las emociones negativas, como respuesta defensiva y puede llegar a suprimir todo tipo de emoción, haciéndose menos vital y reactivo. Poco expresivo. Baja autoestima. Tendencia a vivir en el pasado.

Metabolismo: No es capaz de oxidar (quemar) eficazmente sus alimentos. Sufre bajones energéticos. Intenta compensar el metabolismo lento con mayor ingesta de alimentos, sobre todo carbohidratos refinados de rápida liberación energética. Difiere con dificultad las proteínas; no se siente mejor luego de comerlas.

Adaptado de "Nutrición Aplicada" de Massimo Pandiani.



coloca en un **estado de alerta** e intenta compensar mediante la **hiperfunción** y así nos convertimos en **oxidadores rápidos**.

Como todas las cosas, al no resolverse la causa profunda del desmanejo, el organismo resiste, pero luego de un tiempo de exposición prolongada, llega a un extremo de **resistencia** o pico de **estrés excesivo** (también conocido ahora como **burn out**). Esta situación la vive el individuo como un estado de **agotamiento** y puede protagonizar episodios agudos (el antiguo



Nutrición Vitalizante

surmenaje), a los cuales **el organismo busca adaptarse** mediante una **inversión del perfil oxidativo**. Esto nos lleva rápidamente a la **hipofunción**, también conocida como estado de **fatiga crónica**. Todo esto queda ilustrado en el gráfico adjunto.

Es importante comprender que la clave está en el **retorno a la normalidad y el equilibrio**. Y esto podemos lograrlo con la ayuda de un **inevitable proceso depurativo** como el sugerido en "**Cuerpo Saludable**" y con una **nutrición** como la que proponemos en esta obra. Lo importante es **adecuarnos a la realidad del momento** que transitamos y en función a ello, ir regulando nuestro equilibrio nutricional con el objetivo de retornar al orden metabólico y funcional.

El objetivo es lograr un **perfil oxidativo medio**. Esto permitirá la máxima **eficiencia metabólica**, es decir obtener el **máximo aprovechamiento energético** del alimento ingerido y por tanto **reducir las necesidades** en cuanto a cantidad de comida. El síntoma a percibir debe ser el de plena **estabilidad emocional** y **elevada energía** luego de comer. Una persona así **manejará bien el estrés**, afrontando los problemas a cara descubierta, **con calma** y **sin malgastar energía** inútilmente en la resolución de los desafíos que se le presentan.

| RECOMENDACIONES NUTRICIONALES (en %) | | | |
|--------------------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| OXIDADOR | PROTEINA | HIDRATOS | GRASAS |
| RÁPIDO HIPER | Alta 50/55 | Baja 30/35 | Alta 15/20 |
| MEDIO NORMAL | Media 40/45 | Media 40/45 | Media 15 |
| LENTO HIPO | Baja 30/35 | Alta 55/60 | Baja 10/15 |

Adaptado de "Alimentación Consciente" del Dr. Gabriel Cousens.



Nutrición Vitalizante

Todo esto se traduce en las recomendaciones orientativas del cuadro adjunto. Lo importante es que la persona, a través de **síntomas** y **auto observación**, comprenda en qué fase está inmersa.

A partir de allí, y mientras aborda un indispensable proceso de **depuración corporal**, el individuo puede ir regulando el **equilibrio de sus ingestas** en cuanto a macronutrientes. Esta información no debe tomarse como una prescripción; solo sirve para comprender y orientar nuestras **tendencias** y **apetencias** frente a los cambios que se van produciendo en el organismo y que muchas veces **no comprendemos** adecuadamente.

VARIACIÓN Y ROTACIÓN

Aunque reiterativa, esta recomendación aparecerá numerosas veces, dada su importancia en el abordaje que estamos proponiendo. Una **alimentación viva** debe generar un equilibrado aporte de nutrientes por dos motivos esenciales: **nutrir correctamente al organismo** y permitir que se desarrollen correctamente los **procesos de autodepuración**. El exceso o el defecto de nutrientes atenta contra el equilibrado proceso de **regeneración celular**, pero también contra las **funciones de eliminación**.

El proceso de **desintoxicación hepática**, es un buen ejemplo para entender la importancia de una nutrición equilibrada y variada en el **saneamiento interno**. Resumidamente, podemos decir que el **hígado** depura en dos fases: **preparación** y **eliminación** propiamente dicha. Inicialmente el hígado convierte las sustancias de desecho en **compuestos aún más tóxicos**, a través de ciertos procesos que requieren la obligada presencia de cinc, cobre, selenio, magnesio y vitaminas del grupo B.

Inmediatamente viene la segunda fase, durante la cual los compuestos muy tóxicos se desdoblán en **compuestos inocuos**, que así pueden ser **evacuados sin problemas** por otros órganos,



Nutrición Vitalizante

como el intestino o el riñón. Esta última fase también depende de la presencia de nutrientes claves como azufre, glicina, glutatión y vitaminas del grupo B. Por lógica, ante **carencias de las citadas sustancias**, o bien se genera dificultosamente la primer fase, o lo que es más grave, se malogra la segunda. En ambos casos el organismo se **autointoxica** por la incrementada presencia de sustancias nocivas. O sea que la **carencia de nutrientes** termina por incrementar la **toxemia corporal**.

También los excesos son perjudiciales, cosa que puede ejemplificarse con el **fósforo**, problema generalizado y poco advertido. El fósforo es un mineral imprescindible en nuestra química corporal, pero si abunda, se convierte en una **sustancia altamente tóxica**: perjudica el funcionamiento renal, la flora intestinal, el sistema nervioso y los ciclos del calcio y el magnesio. Los **trastornos relacionados** con este desequilibrio son, entre otros, fibromialgia (reuma), artritis, problemas de columna, hiperactividad y atención dispersa.

Como hemos visto, la **superabundancia de fósforo** en la dieta moderna se debe, entre otros factores, a: fuerte consumo de lácteos y derivados de la soja, agricultura basada y condicionada por abonos y plaguicidas fosforados, cría animal dependiente de dicha agricultura y masivo uso de aditivos alimentarios fosforados.

En este contexto, además de evitar dichos problemas, resulta entonces **esencial variar y rotar** nuestros alimentos, **único modo práctico de evitar carencias y excesos**. Las dietas monotemáticas (con excepción de los ayunos mono alimentarios acotados en el tiempo, como la cura de uvas) tienen ese gran inconveniente, dado que cada tipo de alimento tiene sus **particulares condiciones** de disponibilidad nutricional.

Además es importante comprender que **no existe el alimento perfecto**; a todos le sobra o le falta algo. El hecho de combinar y rotar permanentemente es un sano método para ponernos intuitivamente **a reparo de riesgos y evitarnos la**



Nutrición Vitalizante

preocupación por tal o cual nutriente; al rotar nunca puede haber grandes problemas.

Otro beneficio de esta práctica es escapar de la **uniforme oferta alimentaria**; la estandarización industrial será muy **útil para las empresas**, pero **nociva para los consumidores**, aunque algunos consideren esto como un “progreso”. Las góndolas mantienen **todo el año la misma oferta** y estamos comiendo **siempre los mismos productos**. Y esto no es algo privativo de los procesamientos industriales, sino que también afecta a la oferta de productos frescos (frutas y verduras).

Cada vegetal nos aporta sus características y principios activos, adecuados a la **época de natural producción y necesidad**. El ejemplo del tomate, es ilustrativo: su equilibrio sodio/potasio es **ideal para la exigencia veraniega** del organismo y **coincide** con su época de fructificación natural.

Obtenido artificialmente en invierno (invernaderos, contra-estación, cámaras) y consumido en momentos que el cuerpo necesita un equilibrio mineral opuesto, nos genera inevitable **desorden en la química corporal**.

Nuestras abuelas sabían esto **intuitivamente**; ninguna reclamaba en la verdulería por tomates en invierno o espinacas en verano. Hoy hemos **perdido ese contacto** con los ciclos y las ofertas estacionales de la Naturaleza.

En general, la agricultura mundial se ha “**empobrecido**” violentamente en diversidad. La misma FAO acepta que la diversidad agrícola se ha **reducido un 75%** en el último siglo. De **8.000** variedades tradicionales de arroz que se cultivaban en China en 1949, en 1970 quedaban solo **50** y actualmente se cultiva solo **una decena**. El moderno mercado alimentario mundial se concentra en apenas **una docena de cultivos**.

La rotación tiene otro efecto benéfico: **evitar la monotonía**



Nutrición Vitalizante

culinaria. Dado que estamos insertos en una cultura que privilegia el **placer de los sabores**, una cocina depurativa **no tiene porqué ser repetitiva y aburrida.** Tenemos muchísimos elementos y recursos a disposición; solo basta conocerlos y aplicarlos con **entusiasmo e imaginación.**

LAS COMPATIBILIDADES

El concepto de incompatibilidades alimentarias -tan arraigado en muchos ámbitos naturistas- **pierde significado** cuando comenzamos a trabajar con una **alimentación viva.** Para una persona que basa su dieta en alimentos predigeridos, como germinados y fermentados, tiene poco sentido hablar de reglas de compatibilidad que, con razón, sugieren no combinar en una misma comida proteínas con carbohidratos, **sin aclarar que esto se refiere a comida cocida.**

Hemos visto¹ que al combinar **carne con almidones**, se origina un nivel intermedio de pH, **suficientemente alto** para inhibir el trabajo de las enzimas proteicas (operan en ambientes ácidos) y a la vez **demasiado bajo** para la adecuada labor de las enzimas amiláceas (trabajan en medio alcalino); el resultado: una **incompleta digestión de ambos alimentos**, con la consiguiente fermentación y putrefacción.

Esto hecho, fácilmente comprobable, ocurre porque tanto la proteína cárnica como el almidón **necesitan ser desdoblados en la luz digestiva y con enzimas corporales**, al provenir de procesos de cocción que **destruyeron las enzimas naturales del alimento.** Si en cambio consumimos proteínas y almidones, cuyo desdoblamiento (en aminoácidos libres y azúcares simples) ocurre **antes de la ingesta, este problema desaparece.**

Estos alimentos predigeridos son aquellos sometidos a procesos de **germinación y/o fermentación.** Y mejor aún si dichos alimentos

¹ Ver capítulo 1, apartado "Enzimas y digestión".



Nutrición Vitalizante

proteicos y amiláceos, conservan el paquete enzimático que facilita el proceso. Para que ello ocurra, el alimento **no debe haber sido expuesto a altas temperaturas**, algo inevitable en la cocción moderna de carnes y almidones. Esto traslada toda la carga digestiva y el aporte enzimático **al interior del organismo**, agotando y debilitando su capacidad a largo andar.

El ejemplo del almidón

Pese a ser nobles carbohidratos que los vegetales utilizan a modo de reserva, los **almidones** se han convertido en un **gran problema oculto** dentro de nuestro sistema alimentario industrializado¹. Estas moléculas complejas requieren **condiciones particulares** para su desdoblamiento en azúcares simples de fácil asimilación y un buen **aporte enzimático**.

Dichas condiciones difieren radicalmente según el tipo de alimentación practicada. En una nutrición basada en el **uso del calor**, esto se cumple mediante **hidratación** (remojo, leudado lento), **temperatura** (cocción) y adecuado aporte enzimático (correcta **insalivación** y buena **función pancreática**). Este último aspecto es quién debe garantizar la imprescindible presencia de **enzimas** (amilasas), **destruidas en el proceso de cocción**.

Lamentablemente, nuestra moderna cultura gastronómica se basa en **procesos rápidos**. Nadie hace leudados lentos (18/24 horas), las levaduras son instantáneas (turbo), las cocciones son veloces y predomina el consumo de harinas, las cuales generan texturas blandas y "ahorro" masticatorio. Por ello la función pancreática se **colapsa**. ¿Le suena el término **diabetes**?

Cuando esto sucede, las microscópicas partículas amiláceas **permanecen intactas** y con la complicidad de la **mucosa intestinal permeable**, pasan rápidamente al flujo sanguíneo y

¹ Ver "Almidones, insospechado peligro blanco" en "Lácteos y trigo".



Nutrición Vitalizante

generan **un ensuciamiento tan abundante como peligroso**. Esto afecta el sistema linfático, el hígado, los intestinos, las paredes de los capilares y las redes neuronales, generándose micro embolias en arteriolas y capilares, coagulación, fenómenos congestivos y fermentaciones.

En el marco de una **alimentación viva** (sin uso del calor), la ecuación **cambia radicalmente**. Por una parte, los alimentos amiláceos crudos **conservan su natural dotación enzimática** (o incluso **la incrementan**, en el caso de la **germinación**), al no ser expuestos a temperatura.

Por otra parte, los procesos de manipulación en frío (como la **germinación** y la **fermentación**) producen el natural **desdoblamiento** de las moléculas amiláceas en azúcares simples de fácil digestión.

Además queda siempre el **aporte enzimático corporal** (saliva, páncreas), **eficiente y abundante**, dada las condiciones orgánicas ideales de una dieta cruda, basada en una **elevada ingesta cotidiana de enzimas** alimentarias naturales. Sería el equivalente a una "cuenta corriente con gran **saldo positivo**", en oposición a la "**bancarrota enzimática**" de la analogía citada en el capítulo anterior.

Algo parecido ocurre con **proteínas y grasas, cuyo procesamiento en frío evita** coagulaciones, puentes moleculares y el consiguiente elevado reclamo enzimático de las ya alicaídas reservas de un organismo sometido al predominio del "**natural y saludable**" **alimento cocido**.

Resumiendo, una alimentación viva no solo nos libera de pensar en incompatibilidades, sino que también nos pone a reparo de las **pandémicas¹ enfermedades crónicas y degenerativas** (como

¹ *Pandemia: Enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región.*



la diabetes y las cardiovasculares). iiiY pensar que a las **víctimas de estas dolencias** se las somete a una **estricta dieta cocida!!!**

EL CICLO DIARIO

El armado de nuestra rutina cotidiana, implica reconocer y respetar nuestro ritmo biológico y nuestras necesidades fisiológicas. Una de las cosas que debemos **desterrar** es el famoso e inútil **conteo de calorías** que llega a obsesionar y condicionar la rutina diaria de una persona. Ya hemos visto en el capítulo anterior lo absurdo de convertir al alimento en un **artificiosa e intangible ecuación calórica**.

¿Es igual para el cuerpo las calorías de un farináceo, que las de una fruta? ¿Será lo mismo el valor calórico de un trozo de carne, que aquel proveniente de una nuez? ¿Actuará del mismo modo en el cuerpo una molécula grasa trans, que una estructura nutricia con ácidos grasos libres? ¿Valdrá lo mismo una fibra fácilmente metabolizable por una flora equilibrada, que aquella que transita impertérrita por intestinos malfuncionantes, sin ser degradada? Según las tablas nutricionales, sí: azúcares son azúcares, proteínas son proteínas, grasas son grasas y fibras son fibras. Por suerte **el cuerpo no lee las tablas y no razona de igual modo**.

Tampoco es muy sensato andar **contabilizando los gramos** de la ingesta diaria, sino que debemos recuperar el valor instintivo de la saciedad. Por cierto que **debemos comer menos**, pero no por efecto de un conteo, sino como **consecuencia** de un funcionamiento corporal y un alimento fisiológicamente equilibrados.

En este sentido, **el arco de las 24 horas** nos debe servir como marco contextual para incorporar ciertas **prácticas conscientes e instintivas**, que facilitarán el proceso de cambio y evidenciarán rápidamente sus beneficios. Veamos seguidamente algunas sugerencias.



Nutrición Vitalizante

ALGO DE CADA GRUPO

Dado que la química corpórea es demasiada compleja, interactiva (de no ser así, ya habríamos desaparecido como especie) y misteriosa (ignoramos más de lo que sabemos), el mejor consejo es **diversificar y rotar el espectro de sustancias a ingerir**. A fin de garantizar equilibrio nutricional y terapéutico (y no depender de nuestra limitada capacidad de racionalización alimentaria), deberíamos tomar el hábito de **consumir diariamente algo de cada grupo** en los cuales basamos la organización de nuestra despensa¹. O sea: alguna fruta, alguna hortaliza, alguna semilla, algún alga, algún aceite, algún condimento, etc...

Con el paso de los días iremos instalando con fuerza un **hábito nemotécnico saludable** que se revelará útil en nuestro proceso de transición y nos pondrá a reparo de excesos y carencias. Por cierto que **un organismo fisiológicamente ordenado no necesitará tal sumatoria** de elementos en una jornada, pero no olvidemos que provenimos de hábitos crónicamente desequilibrados y carenciales; por tanto este simple método nos permitirá recuperar **amplitud de criterio e instintiva capacidad** para satisfacer las cambiantes demandas del cuerpo.

EVITAR INGESTAS CONGESTIVAS

La distribución equilibrada del alimento durante la jornada es la otra arma que disponemos para **estabilizar el azúcar en sangre** y **optimizar el funcionamiento hormonal**. Esto no implica un obsesivo control horario; simplemente se trata de ingerir **raciones parsimoniosas y equilibradas** de alimentos **a medida que el cuerpo reclama** refuerzos, **satisfaciéndolo en tiempo y forma**.

Si bien se suele recomendar un almuerzo fuerte, aprovechando nuestra máxima energía digestiva, coincidente con el cenit solar;

¹ Ver capítulo próximo, "La despensa viva".



Nutrición Vitalizante

esto **no significa atiborrarse de comida**. Es obvio que podemos "aprovechar" este momento (el de mayor potencia del proceso metabólico), combinando alimentos que en otro momento del día, tal vez serían más difíciles de procesar, pero sin "abarrotarse" de comida.

En una "**Cocina Sin Cocina**" como la que veremos, el hecho de poder recurrir a **batidos y elementos deshidratados**, facilitará este abordaje de ingestas **fáciles de armar y frugales**, que tomarán el lugar de las llamadas meriendas y hasta podrán desplazar a ciertas comidas. Esto permitirá evitar los **altibajos de glucosa** en sangre y los **picos de exigencia digestiva**.

Así como los vegetarianos clásicos suelen caer en los excesos de lácteos y amiláceos, el practicante de una alimentación viva debe **evitar caer en los excesos** en materia de semillas y deshidratados. En un caso por **propia densidad** nutricional y en otro por **concentración** a raíz de la evaporación de agua, son alimentos que generan **exuberancia**. Además, con las técnicas que veremos, se pueden lograr **texturas y sabores atractivos**. Por ello, siempre deberíamos estar sensibles y atentos a la **sensación de saciedad**.

Dado que no creemos en la posibilidad de recomendar ni de llevar adelante un conteo de lo ingerido, la dosificación de estos elementos de elevada densidad debe realizarse en función a los **requerimientos**, la **sensibilidad** y la **consciencia** de cada uno. En primer lugar debemos siempre tener en cuenta **la época del año**. Es obvio que en **invierno** resulta fisiológico recurrir a alimentos más **densos y calóricos**, mientras que en **verano** el mismo organismo pedirá más alimento **acuoso y liviano**.

Esto también ocurre en función al **clima**: en estaciones secas el cuerpo pide menos densidad nutricional y mayor presencia de agua en los alimentos. Algo similar sucede con los **biotipos personales**. Las personas más "vata" ó con tendencia "yang", reclamarán, en la búsqueda de su equilibrio personal, por



Nutrición Vitalizante

alimentos **acuosos e hidratantes**. Por su parte los "kapha" ó "yin" sentirán beneficio de alimentos **deshidratados y densos**¹.

Sin que esto represente reglas generales, inadmisibles en el contexto de **equilibrios dinámicos y variables**, es más que nada una invitación para estar **sensibles y atentos** a lo que nos pide el organismo. Desarrollar esta capacidad innata es mucho más fisiológico que estar mentalmente pendientes de gramos, nutrientes o calorías.

DEMORAR EL DESAYUNO

Dado que las primeras horas del día están reservadas a naturales **procesos fisiológicos de eliminación** (consecuencia del trabajo metabólico nocturno), conviene **favorecer** dicha tarea y **no interrumpirla**. Es normal levantarnos sin sentir apetito y es algo que **saludable e instintivamente hacen los niños** no condicionados por sus padres.

Por ello la recomendación de iniciar la jornada con la simple ingesta de **agua, limonada** o, a lo sumo, un **jugo vegetal depurativo** (ejemplo: apio, manzana, zanahoria y unas gotas de salmuera). Acto seguido deberíamos hacer una actividad física que garantice **buena oxigenación** (caminata de una hora, tai chi, yoga, chi kung, etc), necesaria para completar los procesos de eliminación.

Recién entonces proceder al **desayuno formal**, que no necesariamente debe consistir en café con leche y tostadas con dulce y manteca. En **verano** podemos hacer uso de frutas y licuados sustanciosos, que pueden complementarse con semillas activadas, brotes o complementos nutritivos (polen, espirulina, maca, levadura). En **invierno** podemos recurrir a platos energéticos, como las granolas con leche de semillas.

¹ El Ayurveda hindú clasifica en función a tres grandes biotipos: vata (aire), pitta (fuego) y kapha (agua). Los orientales en cambio clasifican a partir de los extremos "yin" (expansivo) y "yang" (contractivo).



Nutrición Vitalizante

COMIDA FUERTE AL MEDIODÍA

Como vimos, esto tiene que ver con nuestra natural **capacidad digestiva** ("agni" o fuego digestivo, en el concepto oriental), íntimamente relacionada con el ciclo solar.

Según el Ayurveda hindú, esto se relaciona con la preeminencia horaria del factor pitta: **10 a 14hs**. Por ello es buena recomendación ingerir aquellos alimentos **más difíciles de digerir** en el almuerzo, tal como veremos en la preparación de una comida saciante.

Habitualmente, por una cuestión de horarios laborales o disponibilidad de tiempo para la preparación, se suelen concentrar los alimentos pesados en una **cena tardía, error que luego pagamos** con mal descanso, incompleto proceso metabólico y consecuente toxemia cotidiana. Bien vale el esfuerzo de acomodar nuestros hábitos y rutina, para **instalar este hábito saludable**, aún si estamos en el **ámbito laboral**, como veremos luego.

Precisamente en la **cena** debemos evitar los **excesos proteicos** y las **combinaciones complejas**. Por ejemplo, una comida basada en una compleja mixtura de nutrientes, que puede funcionar bien en el almuerzo, seguramente resultará "pesada" a nivel digestivo en una cena. Tal vez la preponderancia de alimentos más **livianos y acuosos**, facilitará la eficiencia digestiva y la calidad del descanso.

Por tanto en la cena deberíamos privilegiar una ingesta **liviana y temprana** (lo ideal sería a la puesta del sol). Antes de acostarnos, deberíamos dejar pasar al menos **dos horas** y en lo posible, hacer una **caminata previa**. Todo ello redundará en un mejor **proceso digestivo** y en un **descanso reparador**.

LOS COLORES EN LA JORNADA

Al considerar la cuestión energética y sutil de la materia



Nutrición Vitalizante

alimentaria, es importante tener en cuenta la influencia de **los colores y sus vibraciones**, a la hora de elegir los alimentos que utilizaremos en los distintos momentos del día. Si bien el tema es más complejo¹, veamos aquí sugerencias que nos pueden ayudar a ser más eficientes en la absorción de los **espectros vibratorios** correctos en las diferentes ingestas que realizamos a lo largo de la jornada.

Desayuno: *Privilegiar alimentos con colores rojo, amarillo, naranja y blanco.*

Almuerzo: *Privilegiar alimentos con colores verde, amarillo y azul.*

Cena: *Privilegiar alimentos con colores azul, violeta, púrpura, dorado y blanco.*

Como todas las recomendaciones que venimos realizando, sirven sólo como indicaciones genéricas, con la idea de **ayudar a tomar decisiones**. De ningún modo representan cuestiones para sostener a rajatabla o que puedan ser fuentes de conflicto, confusión o estrés. Todo lo contrario. La idea es ir considerando de modo holístico, las distintas influencias alimentarias (físicas, energéticas y vibratoriales) a fin de retomar un manejo más bien **instintivo y personalizado** sobre nuestras elecciones. O sea, **más consciente**.

LÍQUIDOS Y FRUTAS ANTES DE COMER

La ingesta de líquidos diluye los jugos gástricos e incrementa la producción de secreciones digestivas. Esto no significa que no podamos ingerir líquidos en la comida; lo que se recomienda es **beber entre comidas. Iniciar la comida con ensaladas y vegetales crudos**, es una buena práctica digestiva que ayuda a disminuir el posterior deseo de líquidos, tal como es sencillo experimentar. El solo hecho de estar practicando una **dieta vitalizante**, disminuye el fisiológico deseo de beber.

¹ Ver el libro "Alimentación Consciente" del Dr. Gabriel Cousens.



Nutrición Vitalizante

Si aún así sentimos sed en las comidas, se recomienda utilizar **bebidas sin aditivos conservantes**, que inhiben los procesos enzimáticos claves de la digestión. Podemos hacer uso del **kéfir de agua**, el **agua enzimática** o algún **licuado** o **jugo**, que bien puede combinar todos estos elementos (el Trienzimas que veremos en el recetario). Quién desee beber cerveza o vino, tratar que sean **caseros** o **artesanales** (son los únicos que conservan el potencial enzimático de las fermentaciones) y en dosis moderadas.

EL CICLO SEMANAL

Dado su rol predominante sobre nuestras actividades laborales, sociales y recreativas, es importante organizar adecuada y realísticamente el ciclo semanal. Tal vez convenga comenzar estas recomendaciones, con la acción más simple y efectiva, dada su sencillez y rápidos resultados: **el reposo digestivo**. Sugerimos esta práctica como un "bálsamo" reparador entre la **semana laboral** y el **domingo recreativo**, algo que ha resultado útil a muchas personas, como eficaz disparador de cambios más profundos en su estilo de vida.

EL REPOSO DIGESTIVO

Todos los ritmos naturales parecen seguir la ley del péndulo, es decir, del ritmo; así existe la ley de que **toda actividad debe ir acompañada del reposo**. Es fácil comprobar que quien deja de reposar por la noche, perjudica su salud. Cuando se está enfermo, el tratamiento básico en la antigua medicina se basaba en tres pilares fundamentales: el reposo, la dieta y la medicación; ésta última solo en caso que fallaran los otros recursos.

Pero hoy se ha dejado de lado, tanto el reposo como la dieta y se todo se pretende resolver en base a medicamentos. Así, poco a poco va cayendo en el olvido este importante pilar sostenedor de la salud y firme apoyo para su recuperación.



Nutrición Vitalizante

Es obvio que la sociedad occidental moderna **come en exceso**. No se hace suficiente ejercicio para conseguir la comida y la costumbre de hacer varias y abundantes comidas al día, resulta excesiva para cualquier aparato digestivo. Es necesario, por tanto, tener en cuenta el reposo digestivo como el máspreciado de los reposos, y así ha estado considerado desde la remota antigüedad.

La práctica del **ayuno** era algo **habitual** en las culturas ancestrales e incluso estaba **prescripto** en las antiguas tradiciones religiosas, como condición necesaria para **purificar el cuerpo** ante las prácticas espirituales. Dada la necesidad biológica del organismo de **contar con suficiente energía para poder evacuar la toxemia acumulada**, el reposo digestivo es algo que nos puede ayudar muchísimo para recuperar el equilibrio perdido y eliminar obstrucciones de vieja data.

El ayuno consiste en generar un período **sin trabajo digestivo ni exigencia metabólica**, durante el cual, el organismo pueda **concentrar todo su potencial** en la tarea de eliminación. Incluso hay gente que realiza un **reposo digestivo diario**, con solo **cenar muy temprano** y **desayunar tarde**, lo cual deja un periodo de **14/15 horas sin exigencia digestiva**.

Si bien hay muchas formas de ayuno, sugerimos aquí un método **sencillo de realizar** (no se necesita pasar privaciones) y **totalmente seguro** (no tiene contraindicaciones ni requiere supervisión externa, como otro tipo de ayunos): el **ayuno semanal frutal**. Esta saludable práctica permite **reducir casi a cero** la habitual exigencia metabólica, en razón de ingerirse sólo el alimento **más fisiológico** y de **más fácil asimilación**: la **fruta**. La eficacia del método se basa en la **regularidad** de su práctica, por lo cual debemos abordarla con **constancia** y **perseverancia**.

La técnica consiste en satisfacer nuestro apetito, **un día a la semana, exclusivamente con frutas**. Conviene elegir un **día fijo**, durante el cual desarrollemos **poca actividad**. Una buena opción es el **sábado**, que está a caballo entre la semana laboral y



Nutrición Vitalizante

el domingo familiar. Pero esto debe adecuarse a los hábitos personales: hay gente que, al revés, prefiere hacer vida social los sábados y reposar en casa los domingos.

Durante ese día, cuando sentimos apetito, nos limitamos a ingerir solamente frutas. Podemos ingerir toda la fruta que deseamos, pero de **un solo tipo por vez** (no mezclar variedades en la misma ingesta, tipo ensalada de frutas, a fin de minimizar la exigencia digestiva), bien **madura**, de **estación** y si es posible, de producción **local** y **orgánica**.

Cualquier fruta va bien. En el caso de la **banana**, valen algunas recomendaciones. Por ser una fruta exótica en muchas latitudes, es casi imposible conseguirla madurada en la planta. Además, siendo una fruta rica en almidón, demanda mayor exigencia metabólica. Por ello, si la podemos consumir durante el ayuno, tratar que sea **bien madura** y cuidar de **masticarla** e **insalivarla** adecuadamente.

Durante el ayuno, también podemos adicionar **infusiones** de hierbas depurativas. En **época invernal** o cuando sentimos frío, además de **reposar bien cubiertos**, se puede hacer uso de **caldos de verdura** (sólo el líquido) con el agregado de **especies caloríficas** (jengibre, pimienta de cayena, etc).

Si nos sentimos con ganas, lo ideal es prolongar la depuración un día más: el domingo. Tratemos de usar este tiempo para la **introspección**, el **reposo** reconstituyente y para **percibir** cómo el cuerpo responde al sosiego.

Podemos tener los **síntomas** de un **profundo proceso de purificación**: lengua pastosa, sabor a alquitrán en la boca (aunque no fumemos), fuerte olor corporal, micciones frecuentes y urticantes, abundantes evacuaciones, eventuales mareos y dolores de cabeza. Ello es bueno; indica que el cuerpo tiene **energía vital** y está **removiendo sustancias acumuladas** en el tiempo y ello es **lo mejor que nos puede suceder**. Luego nos sentiremos



Nutrición Vitalizante

aliviados y con **mayor energía**.

Una recomendación útil: cuidar que las comidas **anterior** y **posterior** al ayuno sean livianas y poco elaboradas, **sin** refinados, lácteos, ni productos cárnicos y con **predominio** de hortalizas y frutas. Muchos sugieren el **puchero celulósico**¹ como primer comida posterior al ayuno. También una **banana bien madura y bien masticada** es recomendable para este fin.

Si somos **constantes en la práctica** de este tipo de reposo digestivo, **los resultados serán evidentes** y luego sentiremos placer respondiendo al pedido del organismo por un... **sábado de gloria!!!**

LA SEMANA LABORAL

Para diagramar nuestro plan de comidas destinado a la semana laboral (**lunes a viernes**), es fundamental ser realistas y concretos, a fin de evitarnos desalentadores fracasos. Tomar esto como una "carga", es no comprender que está en juego **la resolución de problemas** que perjudican nuestra calidad de vida. Como bien dijo Einstein, **no podemos pretender cambios, si continuamos haciendo siempre las mismas cosas**.

Es probable que no podamos modificar el ritmo o el **horario laboral**, pero sí podremos intervenir sobre el resto de nuestras actividades, **rectificando usanzas y costumbres poco fisiológicas**, en función a un saludable cambio de hábitos. Suele ser habitual la situación de personas que, amparados en la "**rutina determinista**", desayunan muy temprano en su casa, pasan por alto el almuerzo, "engañándose" con algo y luego se "recompensan" con una cena tardía y sobrecargada. O sea, "todo al revés"...

Debemos ser **creativos y proactivos** en este proceso,

¹ Ver "Cuerpo Saludable", capítulo 4, apartado Las fibras saludables



Nutrición Vitalizante

comenzando por **cosas simples**. Cada uno sabrá **que “resortes” tocar**, que cosas reasignar y que cosas resignar, a fin de introducir pequeñas “cuñas” y cambios paulatinos que permitan ir reconociendo y satisfaciendo necesidades fisiológicas del organismo en el arco del día, tal como veremos luego al analizar la planificación de la jornada.

Por ejemplo, una corrección que reportará rápidos y evidentes beneficios, es adecuar nuestros compromisos de la rutina semanal, a fin de **favorecer una cena temprana** y más liviana.

También podemos comenzar a amigarnos con elementos **fáciles de transportar y consumir**, como frutas, semillas activadas, pasas, licuados, galletas, deshidratados y granolas. Estos ingredientes, de sencilla elaboración casera, pueden convertirse en prácticos **sustitutos** de hábitos gastronómicos poco saludables y nos pueden permitir otras rutinas cotidianas, más frugales y en ámbitos diferentes (parques, plazas).

Con estos elementos podemos dar vida a un **desayuno tardío** en el ámbito laboral o convertirlos en un **almuerzo sustancioso**, tal vez con el aporte de una ensalada fresca y un jugo natural, siempre al alcance de la mano si es que salimos de nuestro lugar de trabajo.

LAS EXCEPCIONES

La principal reacción frente a la propuesta de introducir cambios fisiológicos en nuestros hábitos, se resume en la frase *“pero entonces no voy a poder tener vida social”*, como si “saludable” y “social” fuesen cuestiones incompatibles o excluyentes.

Esto surge cuando tomamos consciencia de las transgresiones alimentarias, exacerbadas en los eventos sociales. Sin embargo estas excepcionalidades son siempre **“la gota que derrama el vaso”** y esto sucede porque **“el vaso estaba lleno”** a causa de la saturante cotidianeidad precedente.



Nutrición Vitalizante

Si trabajamos con criterio en la semana y hacemos reposo digestivo los sábados, el cuerpo soportará sin mayores problemas un **domingo con "transgresiones"** o una **fiesta**. Además, la **capacidad de absorber excesos** está directamente relacionada con el **estado general del organismo**.

Una persona que debe resolver serios problemas degenerativos y de larga data, debería **evitar las exuberancias**, al menos hasta haber recuperado **cierta normalidad funcional**. En cambio alguien que no está aquejado de particulares problemas y encara este abordaje sólo para hacer "ajuste fino", podrá **soportar mejor** los eventuales excesos.

Por otra parte, el hecho de **compartir un evento social**, no quiere decir que estemos obligados a transgredir. Siempre es posible **amortiguar** el efecto de aquello tentador o irresistible, habiendo consumido antes en casa un buen **batido sustancioso**. Así llegaremos al evento con cierta saciedad, y podemos siempre comenzar con una buena ensalada cruda, que **estimula el**

SIMPLIFICACION DE UNA RUTINA SEMANAL

Lunes a Viernes Desayuno tardío (frutas, semillas, licuados)
Almuerzo consistente (verduras, semillas, algas)
Cena temprana (frugal y de fácil digestión)
Meriendas (frutas y semillas)

Sábado Ayuno semanal frutal

Domingo Excepciones de vida social o familiar

mecanismo metabólico para el resto de la comida. Incluso las personas golosas y amantes de postres, pueden optar por priorizar sus **preferencias dulces** sin gran perjuicio, si optan por la **frugalidad en la comida principal**.

Lo importante es no percibir el evento social como una penuria flagelante ni como causa de derrumbe; **la excepcionalidad se**



Nutrición Vitalizante

debe disfrutar plenamente y debe aportarnos **el bienestar emocional de la interacción social**, a partir de sabernos transeúntes de una senda cotidiana responsable y evolutiva.

¿CON ESTO BASTA?

Generalmente las recomendaciones precedentes pueden **no ser suficientes** para garantizar un eficiente proceso depurativo y una nutrición vitalizante. Hay otros aspectos a tener en cuenta a la hora de plantearnos cambios de hábitos. Son cuestiones que tienen que ver con nuestra **fisiología corporal** y que sin dudas aportarán una contribución importante al logro de resultados positivos.

BUENA MASTICACIÓN

Este hábito saludable se encuentra prácticamente **ausente** de nuestras modernas costumbres. Dado que el proceso digestivo se **inicia con la insalivación**, sobre todo cuando ingerimos **almidones cocidos** (dependen de las enzimas salivares para su desdoblamiento), es fundamental una masticación **lenta y pausada**. A mayor tiempo de masticación, mejor asimilación de nutrientes y mayor ahorro de energía digestiva.

Más allá que prescindamos de alimentos cocidos, la buena masticación sirve también para **estimular la inmunología** por la absorción, mediante la **mucosa bucal**, de una hormona presente en la saliva (la **parotina**). Este efecto lo **desaprovechamos al tragar rápido**, pues la hormona es **inactivada** por las secreciones gástricas del tubo digestivo.

El saludable hábito de la **lenta masticación**, incrementa además la **toma de consciencia** respecto del alimento que estamos disfrutando. Una técnica sencilla para ayudar a **extender la separación entre bocados**, consiste en obligarnos a **posar los cubiertos** sobre el plato o la mesa, **luego de ingerir cada bocado**.



Nutrición Vitalizante

Puede parecer un detalle de escasa importancia, pero esos segundos que dejamos los cubiertos en reposo, implican una importante mejora en los tiempos de **masticación y digestión**, y en la **consciencia** acerca del acto nutricional.

REVERENCIAR LO QUE NOS NUTRE

Alimentarnos no debe ser un acto mecánico y rutinario. Como vimos, debemos involucrar nuestra consciencia en el momento de ingerir alimentos, ya que estamos **nutriendo nuestro bien más preciado**: el cuerpo físico. El sistema de vida moderno nos hizo olvidar un hábito ancestral y universal: **agradecer el alimento** que vamos a ingerir.

Dado que todo es una cuestión energética y vibratoria, es muy importante perder unos segundos **antes de empezar a comer**, tomar el plato entre las manos, cerrar un momento los ojos y, más allá de nuestras creencias personales, **agradecer a la existencia por el alimento que ha llegado a nosotros**, merced a la fecundidad de la **madre tierra**, a la energía del **sol** y a las **manos** que le dieron forma.

En ese acto **impregnamos energéticamente** el alimento y nos predisponemos vibratoriamente para el correcto proceso de asimilación, favoreciendo el **quietamiento de la mente y el sistema nervioso**.

COMER EN BUEN AMBIENTE

También es importante **el ámbito** en el cual comemos y **con quienes** lo hacemos. Lo ideal es un lugar tranquilo, con personas afines, manteniendo silencio durante los primeros minutos (concentrándonos en lo que estamos ingiriendo) y disfrutando de un ambiente **alegre y distendido**, evitando temas de conversación conflictivos o laborales. Y ni hablar de ver noticieros con imágenes truculentas...



Nutrición Vitalizante

La antítesis sería un **almuerzo de negocios**. Allí estamos más atentos a los temas de conversación que a la comida, en compañía de gente desconocida, bajo tensión y en ambientes ruidosos. Por cierto no siempre puede darse lo ideal, pero **intentemos aproximarnos**, pues bien vale la pena. Nuestro organismo lo agradecerá y podremos apreciar la diferencia.

NO COMER CANSADOS Y SIN HAMBRE

Es nefasto el hábito de **sentarnos a la mesa, fatigados y estresados**, luego de una fuerte exigencia laboral; de ese modo, **la mala digestión está garantizada**. En casos así, es recomendable tomar una **ducha** previa y si no es posible, al menos **recostarse** unos minutos antes de comer: la popularmente llamada "siesta del burro". Si no podemos relajarnos lo necesario, es preferible **pasar por alto la comida**, ingiriendo apenas una fruta, que nos asegura estabilidad de azúcares en sangre.

Tampoco es bueno **comer sin suficiente apetito**. Este es un sabio mecanismo de regulación interna influido por muchos factores: necesidades orgánicas, ciclo lunar, condiciones climáticas, etc. Debemos entender este mensaje corporal, adecuarnos al momento estacional y eventualmente **reducir** el volumen de nuestras ingestas.

Al abordar una alimentación integral y vital, veremos rápidamente que las necesidades corporales se satisfacen con **cantidades sensiblemente menores** y al principio hay que sensibilizarse a estos **nuevos patrones de saciedad**.

REPOSO POSTPRANDIAL

Aunque la persona se encuentre bien y crea no necesitarlo, esta sencilla práctica permite que el estómago funcione con la mayor eficiencia, a fin de iniciar correctamente la digestión gástrica tras la comida más compleja del día. Luego del almuerzo se recomienda tomar **unos minutos de reposo**, en posición fetal sobre el



Nutrición Vitalizante

costado izquierdo. Con apenas **diez minutos** favoreceremos una mejor digestión, asimilación y desasimilación de los nutrientes.

Esto explica la importancia de la **tradicional siesta**, presente en las más variadas culturas del planeta; incluso egipcios y griegos almorzaban directamente en divanes, en posición horizontal. Y también el hecho que muchos **ambientes laborales modernos** destinen un espacio para que los empleados puedan cumplir con esta exigencia fisiológica, que genera un **mejor rendimiento** en el resto de la jornada.

INCREMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA

El proceso depurativo estimulado por estos cambios nutricionales, **incrementa la necesidad de oxigenación**. Por ello es importante intensificar el movimiento corporal. Todo aumento de actividad favorecerá los **procesos metabólicos** y el **movimiento de los fluidos internos**, sobre todo a nivel linfático.

Se recomienda hacer como mínimo **una caminata diaria** de al menos una hora, en lo posible a paso vivaz. Además es saludable realizar alguna otra práctica que nos permita **movilizar las energías estancadas** en el organismo. No importa cual, lo importante es que sea una disciplina con la cual podamos **sintonizar** bien: puede tratarse de yoga, tai chi, chi kung, ritos tibetanos, etc.

MENOS EXCITANTES Y MÁS REPOSO

Hemos visto que el estrés es **consecuencia** de un estado de ensuciamiento, que **revertiremos** con este abordaje depurativo y vitalizante. Si bien no podremos suprimir totalmente las situaciones estresantes, es conveniente **acotar nuestra exigencia** al **mínimo imprescindible**, privilegiando momentos de **relax y reposo**.

Esto nos permitirá desarrollar una cualidad aplicable al resto de



Nutrición Vitalizante

nuestra vida: detectar las **exigencias superfluas** y concentrar nuestro esfuerzo solo en aquellas cosas **realmente importantes**. En este aspecto será de ayuda moderar el uso de sustancias **excitantes** (café, té negro, mate), reemplazándolas por infusiones de agradable sabor y efecto relajante: hierbas (cedrón, melisa), té verde, cascarilla de cacao, café de semillas, etc.

TENERNOS PACIENCIA

No olvidemos que al seguir estos lineamientos, estamos removiendo hábitos culturales muy arraigados y estamos saliendo de la **adicción a los opiáceos** presentes en productos de consumo masivo como lácteos y trigo¹. Si bien gozaremos del beneficio de remover el estado de obnubilación mental que a veces nos impide establecer prioridades, al principio puede haber **resistencias**.

Probablemente podremos vernos expuestos a verdaderas "**crisis de abstinencia**", sobre todo en la **primera semana** de abandono del consumo de estos elementos. Entonces podemos ayudarnos con **hierbas relajantes**, para manejar la situación. Podemos usar infusiones o gotas de valeriana, pasionaria, tilo, melisa, etc. Todo ayuda a superar esos críticos primeros días, claves en la saludable ruptura con viejas adicciones alimentarias.

EVITAR LA REPRESIÓN DE SÍNTOMAS

No olvidemos que estos cambios nutricionales y las prácticas depurativas que estaremos llevando a cabo, podrán generar **procesos agudos de eliminación** de la vieja escoria tóxica del cuerpo. Por cierto, no estamos acostumbrados a "**bancar**" las **crisis depurativas**; por el contrario, estamos condicionados a **reprimir** las variadas formas que tiene el organismo para resolver nuestro desorden interno.

¹ Ver "Opiáceos alimentarios" en www.nestorpalmetti.com



Nutrición Vitalizante

Fiebre, sudor, gripe, hipertensión, mucosidad, diarreas, flatulencias, eccemas, urticaria, lengua pastosa, mal olor corporal, hemorroides... no son más que síntomas de **la energía vital** que está activando el cuerpo para depurarse. Si bien no todos experimentarán los síntomas descritos, es bueno estar advertidos y **no asustarse** frente a su eventual aparición.

Nunca hay que reprimir esos síntomas, sino entender las causas profundas que los generan, soportar las crisis sin claudicaciones y persistir en el camino, a fin de restablecer rápidamente el orden natural. Más violentas y rápidas son las reacciones, **mejor**; significa que el cuerpo tiene adecuada energía vital para resolver.

TENER EN CUENTA LAS 5 P

- **Perseverancia:** estamos removiendo décadas de condicionamiento y ello requiere mucha determinación, sobre todo para superar crisis de abstinencia.
- **Pequeños Pasos:** vayamos haciendo un cambio a la vez, a fin que el organismo pueda irse adaptando a las variaciones; a mayor desorden interno, más gradualismo.
- **Paciencia:** estamos saliendo de adicciones y ello nos generará cierta irritabilidad y hasta ciertas "trampas" mentales. Es importante ser conscientes de esto.
- **Plasticidad:** siempre algo es mejor que nada. No demoremos el comienzo esperando tener todo a mano; empecemos con lo que hay, aunque no sea lo "perfecto" o lo "ideal".

Es importante tener siempre presente que para resolver nuestro desorden biológico **no hay soluciones "mágicas"**. **Solo una suma de factores**, entre ellos la toma de conciencia y nuestra voluntad, puede devolvernos genuinamente el **equilibrio** y la **plenitud**. Tenemos derecho natural a ese estado; y lo lograremos si retomamos plenamente las riendas de nuestro bienestar y dejamos de resignarnos a la mediocridad. **La alimentación viva es una magnífica y eficaz herramienta.**



Nutrición Vitalizante

CAPITULO 6

LA DESPENSA VIVA



En este capítulo pasaremos revista a los principales grupos **alimentarios** que deberían formar parte de una **despensa viva, saludable y depurativa**. Aclaremos que hablar de “grupos” implica una inevitable clasificación subjetiva, que sólo sirve a los fines de la mejor comprensión. La Naturaleza no dice “aquí terminan las frutas y empiezan las hortalizas”. ¿Qué es un tomate? ¿Una fruta o una hortaliza? ¿Y qué es una palta? ¿Qué es una aceituna? La biología no entiende de confines o rótulos, pero de algún modo debemos comunicarnos. He aquí por qué hablamos de grupos.

Inicialmente veremos los tres grupos **esenciales** (frutas, hortalizas y semillas) y luego los siete grupos **complementarios** (proteínas, algas, aceites, condimentos, endulzantes, bebidas y suplementos). En total, **diez grupos** que nos permitirán establecer prioridades y orden en la despensa hogareña.

Si tomamos en cuenta que el ser humano vivió durante millones de años en base a tres grupos fundamentales de alimentos (**semillas, frutas y verduras**), es evidente que serán los grupos a **privilegiar**. Por ello hablamos de **grupos esenciales** para una despensa saludable.

Esto quiere decir que **frutas, hortalizas y semillas** serán los alimentos que deberán tener una **presencia dominante** en nuestras **compras** y en nuestro **consumo cotidiano**. Muchas personas basan por completo su alimentación en estos grupos alimentarios, y evidencian un estado de salud y vitalidad admirable. Además estos alimentos representan la base de regímenes terapéuticos exitosos en **enfermedades terminales** y **envejecimiento prematuro**; lo cual no es sorprendente, siendo,



Nutrición Vitalizante

como vimos al inicio, nuestros **alimentos fisiológicos por excelencia**.

Posteriormente ubicamos a los siete **grupos complementarios**. Se trata de elementos **calitativamente importantes** para nuestra correcta nutrición, pero **cuantitativamente poco significativos** en nuestro volumen de compras y consumo. Nos estamos refiriendo a **proteínas, aceites, algas, condimentos, endulzantes, bebidas y suplementos**.

Al considerar cada grupo, en primer lugar detallaremos recomendaciones y consejos relacionados con la **elección y compra**. Luego aportamos sugerencias acerca de la **forma de consumo** de los integrantes de cada grupo.

FLEXIBILIDAD ELECTIVA

Una consideración importante respecto al concepto de **alimentos vitales**, aplicado sobre todo a ciertos elementos complementarios de la despensa, que no cumplen un rol cuantitativamente "esencial" en nuestra alimentación cotidiana. Dado que ciertos procesos de obtención o producción utilizan **fuentes de calor**, algunos alimentos aquí citados pueden estar afectados a nivel enzimático al haber superado los 60°C en origen. El agar-agar, las algas nori tostadas, el azúcar mascabo, el cacao o el patay de algarroba son algunos ejemplos de productos obtenidos con procesos que **hacen uso del calor**.

A fin de no generar extremismos, cada uno debería apelar a su propio y personal **discernimiento**, a fin de evaluar el empleo de algunos elementos de la despensa, sometidos a temperatura y su incidencia cuantitativa en la dieta diaria.

A los fines informativos, citaremos con beneficio de inventario todo aquello que consideramos valioso o útil desde el punto de vista nutricional y práctico, quedando luego a cargo del lector el "purismo" de su **elección personal** en función a necesidades y



Nutrición Vitalizante

posibilidades de opción a las cuales cada uno tiene acceso o disponibilidad.

Personalmente creemos que, en el marco de una alimentación basada en alimentos vivos (donde predominan frutas, hortalizas y semillas crudas) no resulta **demasiado relevante** el uso ocasional de algún ingrediente secundario que en alguna faz de su producción fue expuesto a más de 60° de temperatura. Un ejemplo es el **cacao**, cuyo procesamiento implica fermentación y tostado, y que se utiliza más bien a nivel condimentario, brindando sensibles beneficios nutricionales y gustativos.

GRUPOS ESENCIALES

FRUTAS

Dada nuestra condición **frugívora**, la fruta constituye el **alimento fisiológico por excelencia del ser humano**. Los frutos garantizan el correcto aporte energético, vitamínico y enzimático, y son la base de una práctica depurativa primordial (el reposo digestivo). Todas las frutas son recomendables, debiéndose priorizar aquellas **de estación, de la zona y maduras naturalmente**. Estas condiciones aseguran un correcto metabolismo, las menores pérdidas nutricionales y un marcado efecto depurativo.

Hemos experimentado en zonas tropicales, consumir **más de una docena de bananas diarias**, maduras en la planta, sin advertir inconveniente alguno pese al exceso. No aconsejamos al lector que haga lo mismo con bananas maduras en cámara; solo moderación y buena masticación permiten el consumo de este tipo de frutas, sin riesgos para la salud. O sea que deberíamos siempre **privilegiar** lo que la Naturaleza pone a disposición **en nuestro ámbito de residencia**.

Las frutas deberían ser nuestra **principal fuente de agua**, ya que la suministran en elevada proporción (80-93%) y con alto



Nutrición Vitalizante

valor biológico (patrones electromagnéticos ordenados). **Son ricas proveedoras** de azúcares simples (fructosa, glucosa), aminoácidos, enzimas, vitaminas, minerales, oligoelementos, fibra (soluble como la pectina e insoluble), ácidos orgánicos (cítrico, málico, salicílico) y antioxidantes (carotenos, flavonoides, antocianinas como el benéfico resveratrol de la uva).

Si bien hay literatura exhaustiva al respecto¹, a modo de recordatorio para la despensa, podemos citar entre los frutos dulces: ananá, **arándano**, banana, caqui, **cereza**, ciruela, coco, damasco, dátil, durazno, **frambuesa**, **frutilla**, granada, higo, kiwi, **lima**, **limón**, **mandarina**, manzana, mango, melón, membrillo, **mora**, **naranja**, níspero, papaya, pera, **pomelo**, sandía, tuna, **uva**, **zorzamora**...

En este grupo alimentario **no hay contraindicaciones**. Si bien todas las frutas tienen lo suyo en cuanto a riqueza nutricional y terapéutica, recientes investigaciones de nutriterapia para el **cáncer**, recomiendan especialmente aquellas evidenciadas en negrita. Esto se debe a su particular riqueza en **fitoquímicos** (principalmente polifenoles) **anti cancerígenos** y **enzimas depurativas**.

No habiendo disponibilidad estacional de fruta fresca, la despensa debe tener buena reserva de **frutas deshidratadas** o **pasas**. Nos referimos a arándano, banana, ciruela, coco rallado, damasco, dátil, durazno, higo, pasa de uva, pera o combinaciones artesanales como el mix tropical (mango, papaya, banana, naranja) o el mix de frutas de bosque (frambuesa, zorzamora y arándanos).

En estos casos, debemos optar siempre por los deshidratados naturales, **evitando decididamente los glaseados**, que se elaboran con fuerte adición de azúcares refinados industriales (el caso de los medallones de ananá). Si contamos con un

¹ Ver libro "El valor nutritivo y curativo de las frutas" de Víctor Bianco.



Nutrición Vitalizante

deshidratador hogareño (eléctrico o solar), en épocas de abundancia y bajo precio, podremos **hacer nuestras propias frutas pasas** muy fácilmente, tal como explicaremos en el próximo capítulo.

Consumo de Frutas

Para aprovechar al máximo su riqueza enzimática y nutricional, siempre conviene consumir las frutas **crudas** y **enteras**. De ese modo evitamos desperdiciar nutrientes o degradarlos (oxidación). Además estimularemos el saludable proceso de la masticación (clave en los niños para estimular el correcto desarrollo dentario) e insalivación. Esto es importante sobre todo en frutas amiláceas como la banana.

También podemos consumir fruta en forma de **jugos**. Dado que la extracción de jugos implica pérdida de sustancias útiles, conviene limitar este uso a jugos depurativos o a tratamientos terapéuticos específicos (dieta líquida). Un ejemplo depurativo sería el jugo matinal en ayunas, que podría combinar frutas y hortalizas (manzana, apio y zanahoria). No olvidemos que al hacer un jugo estamos "**refinando**" la fruta, al privarla de importantes compuestos sinérgicos, como la fibra, la cáscara...

En este sentido es siempre preferible el **licuado**, dado que así se preservan y consumen todos los componentes. Los licuados pueden realizarse con agua, leches de semillas o agua enzimática, tal como veremos en el capítulo final. También permiten la inclusión de **hojas de hortalizas**, generando los apreciados **batidos verdes**, excelente fuente de **clorofila**.

Esto o la adición de **jugo de clorofila** al licuado, resulta un método ideal para reintroducir el instinto y la atracción por vegetales de hoja, hacia los cuales el desorden corporal induce un progresivo e innatural rechazo. Esta carencia lleva incluso a la pérdida de la fisiológica capacidad de procesamiento, a causa del crónico desorden metabólico. En el próximo capítulo veremos más



sugerencias sobre **licuados vitalizantes y saciantes**.

También es importante el consumo de las **cáscaras comestibles**, dados los riquísimos nutrientes allí concentrados (pectinas, antioxidantes, vitaminas). Si desconocemos el origen de la fruta, una buena precaución es **lavarlas con agua bicarbonatada** (una cucharadita de bicarbonato por litro de agua) para eliminar posibles sustancias químicas adheridas a la cáscara. También podemos lavarlas con jabón blanco. Como vimos, muchos dicen no consumir frutas porque son fumigadas, mientras comen alimentos fuertemente sometidos a tóxicos químicos. Además, justamente la cáscara de frutas es rica en protectoras sustancias **quelantes**¹, como la pectina.

En el caso de frutas **pasas**, siempre debemos lavarlas y enjuagarlas cuidadosamente antes del consumo, aunque las hayamos hecho en casa, pues el mismo proceso del secado puede aportar sustancias inconvenientes (polvo, insectos, etc). Aquí también puede usarse el **agua bicarbonatada**. Entonces, previo al consumo de las pasas, **hidratarlas o activarlas**, al menos durante media hora; de lo contrario, el proceso de hidratación se realizará a expensas de nuestras secreciones digestivas. También es válida la recomendación de una **buena masticación**.

La fruta es un elemento ideal para **desayunos o meriendas**, ingestas que pueden enriquecerse con el aporte de semillas activadas. Al ser nuestro alimento más fisiológico, lo procesamos con rapidez y por ello no conviene "frenar" su tránsito con alimentos de digestión más lenta, cosa que ocurre cuando ingerimos la fruta como "**postre**". Dicho freno genera fermentaciones y gases. En este sentido, es mejor ingerir la fruta como **aperitivo**, experiencia por demás recomendable; en esta secuencia, la fruta estimula las condiciones digestivas para el alimento más denso que ingresará luego.

¹ *Sustancias que impiden o reducen la reabsorción intestinal de compuestos tóxicos, al convertirlos en sales insolubles, que se evacúan por vía intestinal en las deposiciones.*



Nutrición Vitalizante

A nivel culinario, pueden hacerse sencillas **mermeladas** caseras, ancestral tradición propia de momentos de abundancia estacional de frutas. En el capítulo final veremos cómo hacer **mermeladas crudas**. En cierto modo, eso eran los **dulces al sol**, de antigua tradición serrana. En época de cosecha de duraznos o damascos, se los hacía puré, se los extendía en finas capas sobre bandejas y se los concentraba (deshidratado) exponiéndolos al intenso sol veraniego. Ahora disponemos también de los deshidratadores hogareños, que permiten hacer esto en cualquier momento del año, en forma más sencilla y controlada. De todos modos, es **siempre preferible el consumo de la fruta fresca**.

HORTALIZAS

Aunque no hay palabra que alcance a describirlo con precisión (hortalizas, verduras, vegetales frescos), es otro de los grupos esenciales de una despensa saludable. Aquí valen **casi todas las hortalizas**, sean hojas, frutos, raíces (salvo las excesivamente amiláceas como papa y batata) o tallos. Lamentablemente, en la mayoría de los casos, el concepto de consumo de "verduras" se reduce a lechuga, tomate o acelga. Esta visión reductiva nos priva de grandes beneficios nutricionales y terapéuticos.

Uno de los principales atributos de los vegetales, es la captación de energía fotónica y la consecuente generación de **clorofila** (transformación de energía luminosa en energía química). La clorofila es estructuralmente similar a la hemoporfirina, precursora de la hemoglobina, responsable del transporte de oxígeno en la sangre y cuya deficiencia se asocia a la anemia. La diferencia es que la clorofila tiene un ión de magnesio en lugar de hierro. De hecho, es la clorofila la causa de la riqueza en magnesio de los vegetales y en especial las hojas verdes.

La **clorofila** posee efecto **antianémico**, por su capacidad de generar plasma sanguíneo con gran eficiencia. Otros efectos benéficos son: **aporte de oxígeno** al medio celular, efecto **antiparasitario** y elevado **potencial depurativo** (es la base de



Nutrición Vitalizante

efectivas curas desintoxicantes). En las **verduras de hoja**, el color verde delata la presencia de clorofila, pero otras hortalizas también contienen clorofila, como la zanahoria, aunque enmascarada por los carotenoides (beta-caroteno) que dan color naranja.

Además de clorofila, las hortalizas aportan otros importantes principios saludables. El componente más abundante es el **agua** (75-95%), por lo cual se convierten en cualificados agentes hidratantes del organismo, dado que es **agua biológica**. Luego siguen los **hidratos de carbono** (1-8%), tanto **simples** (glucosa, fructosa) como **complejos** (almidón, la prebiótica inulina). En la misma proporción encontramos valiosa **fibra**, tanto **soluble** (mucílagos, pectinas) como **insoluble** (celulosa); esta cualificada fibra mejora la motilidad intestinal, modula el colesterol, neutraliza metales pesados y agroquímicos, ralentiza la absorción de azúcares y grasas, y brinda efecto anti cancerígeno a nivel colónico.

Pero allí no se agota la riqueza nutricional y terapéutica de las hortalizas. Aportan gran riqueza en elementos vitalizantes, como las **enzimas** y las **vitaminas** (A, B, C, D, E, K), esenciales para la normalidad funcional y regenerativa del organismo. También proveen abundancia de **minerales** orgánicos y **oligoelementos**, cuyo caudal depende de la riqueza del suelo de cultivo. Asimismo encontramos otros elementos útiles como **aminoácidos** (proteína) y **ácidos orgánicos** (cítrico, málico) y hasta los **esenciales ácidos grasos** de cadena larga (omega 3). Los **AGE** no están solo en semillas, algas y pescados, sino también en hortalizas como verdolaga, lechuga, espinaca, repollo, pepino, palta, aceitunas, etc. Nuestros ancestros, grandes comedores de vegetales, obtenían de allí su **principal aporte de omegas**, pese a que las mayores concentraciones están en semillas oleaginosas, como chía o lino.

Por último las hortalizas son excelente fuente de **potentes y benéficos antioxidantes**. Nos referimos a los carotenoides (carotenos, licopeno, luteína) y los compuestos fenólicos



Nutrición Vitalizante

(flavonoides, catequina, antocianina, quercetina). Estas sustancias se están demostrando **preventivas y curativas del cáncer, inhibidoras de la oxidación del colesterol y de la histamina, antiinflamatorias, diuréticas e inmunoestimulantes.**

Dado que estos principios no son iguales en todas las hortalizas, el mejor consejo es consumir variedad y cantidad. A modo de recordatorio para la despensa, podemos enumerar los vegetales más importantes: **aceituna**, acelga, achicoria, **ajo**, **apio**, berenjena, **berro**, borraja, **brócoli**, **cebolla**, **coliflor**, **diente de león**, endibia, **escarola**, espinaca, **hakusay**, hinojo, lechuga, **nabo**, **ortiga**, **palta**, pepino, **perejil**, pimienta, **puerro**, **rabanito**, remolacha, **repollo**, **repollito de bruselas**, **rúcula**, **tomate**, verdolaga, **zanahoria**, zapallito, zapallo... Se destacan en negrita aquellos vegetales que evidencian los mayores efectos anticancerígenos, antioxidantes, hepáticos y protectores de la flora intestinal.

Como en el caso de las frutas, es importante preferir las verduras de **estación**, de **producción local** y en el caso de frutos, **madurados en la planta**. El **tomate** es un buen ejemplo para aprender a regular nuestro consumo. La Naturaleza nos dota en verano de un fruto adecuado a nuestras **exigencias estacionales** (equilibrio sodio/potasio). Dichos requerimientos se invierten en la estación fría, por lo cual su consumo **no resulta necesario ni recomendable**. Sin embargo, para satisfacer la moderna demanda continua, se generan: costosos y contaminantes cultivos bajo cubierta, semillas transgénicas (larga vida), almacenamientos en cámara y maduraciones artificiales (aplicación de gas etileno). ¿Para qué?

Dejando de lado el aporte ensuciante de este consumo y su costo ambiental, estamos perdiendo una cualidad fundamental de este fruto: su **aporte energético**. Cuando el tomate **madura en la planta**, se carga de la **energía fotónica** de los rayos solares. Al consumir ese tomate, **estamos ingiriendo dicha energía**, altamente vitalizante y regeneradora. En cambio, al consumir un



Nutrición Vitalizante

tomate cosechado verde y madurado artificialmente, dicha energía fotónica no ingresa al cuerpo; en lugar de recibirla, **debemos aportar nuestra propia energía** para el proceso metabólico de dicho fruto, con lo cual nos **desvitalizamos**.

¿Qué hacían nuestros ancestros en épocas de abundancia? Deshidrataban al sol, activando energéticamente (remojo) antes del consumo. Sencillo ¿no? Precisamente los vegetales **deshidratados** tienen cabida en la despensa, para compensar la ocasional ausencia de verdura fresca (siempre preferible e irremplazable). Es el caso de los **tomates secos** y demás verduras cubeteadas, fileteadas, escamadas o en hojas. Como todo deshidratado, requieren siempre una **adecuada hidratación** previa al consumo.

Otras reservas saludables para la despensa, son las **conservas fermentadas** de elaboración casera o artesanal. Es el caso del popular **chucrut** anglosajón, el **kimchi** coreano, los **picles** y los **encurtidos**. En todos los casos se advierte la generación de saludables fermentos y enzimas digestivas. En el próximo capítulo veremos los métodos para su sencilla preparación hogareña. Las conservas de origen industrial, tienen **escaso valor** debido al uso de conservantes y esterilizaciones en autoclave. También puede incluirse en la despensa la **pasta de aceituna**, hecha con pulpa molida de los frutos, verdes o negros; resultan más recomendables estos últimos debido a su completa maduración. Precisamente con aceitunas maduras (negras) se hacen las conocidas pasas "**a la griega**", encurtidas en sal o marinadas en condimentos.

Como bien habrá notado el lector atento, algunas de las verduras antes citadas no son propias de verdulería, ya que no se cultivan. Es el caso del **diente de león**, la **verdolaga** o la **ortiga**, que pertenecen a un rubro poco valorado pero altamente recomendable en el marco de una nutrición vitalizante: las **plantas silvestres o espontáneas**. Si bien sobre el tema existen obras científicas absolutamente recomendables¹, vale aquí citar

¹ *Malezas Comestibles del Cono Sur, de Eduardo Rapoport (Inta 2009), Plantas*



Nutrición Vitalizante

otras especies que podemos encontrar fácilmente y consumir sus hojas con seguridad: **llantén, trébol, vinagrillo, lengua de vaca, nabiza, cardo, malva, quimpe** y variedades salvajes de plantas cultivadas, como **nabo, berro, rúcula, achicoria, hinojo, quinoa, amaranto, melilotus, alfalfa...**

Consumo de Hortalizas

Hay muchísimas formas de consumir verduras. Es obvio que la más recomendable es a través de **ensaladas crudas**, debido al aporte enzimático y vitamínico. Además, las ensaladas permiten infinitas combinaciones creativas; pueden enriquecerse con el aporte de **semillas, germinados, huevos, algas, aceites y condimentos**, dando lugar a verdaderos **platos completos y saciantes**.

La **palta** es una interesante hortaliza/fruto, para consumo en crudo. A través de su pulpa pisada, se obtiene una deliciosa y nutritiva **mayonesa vegetal** (el **guacamole** mejicano) en base a palta pisada, cebolla, tomate y chiles, que puede saborizarse con gran cantidad de elementos (limón, jengibre, cayena, comino, salsa de soja, etc) y que complementa magníficamente gran cantidad de platos.

Otra forma de consumir hortalizas en crudo, es a través de **jugos o licuados**. Combinados con frutas, se obtienen deliciosos y creativos sabores. Apio, zanahoria o hinojo pueden realzar jugos frutales, mientras que pepino, remolacha, palta o tomate pueden licuarse e incluso dar lugar a sopas frías, como el recomendable **gazpacho** español o el **borscht** ruso, que veremos en el próximo capítulo. Como vimos, también las **hojas verdes** pueden combinarse con frutas, en los saciantes **batidos**.

Esta recomendación se aplica a las **plantas espontáneas**, dado

silvestres comestibles, de Dagmar Lanska (Susaeta 1994) ó Valores nutricionales de las plantas alimenticias silvestres (Incupo 1998).



Nutrición Vitalizante

que estas especies de crecimiento salvaje suelen tener sabores más fuertes que las plantas cultivadas y también más contenido de fibra. Las hojas tiernas pueden usarse en **ensaladas**, pero a las plantas más desarrolladas conviene utilizarlas **licuadas** (colando el jugo en caso de advertir la presencia de elevada cantidad de fibra), solas o combinadas con otros vegetales (frutas u hortalizas) de sabores suaves.

Todas las hortalizas **pueden consumirse crudas**, aunque las **amiláceas** (zapallo, nabo, remolacha) requieren moderación cuantitativa y muy buena masticación. Por ello se suele recurrir a procesos que ayuden a **desdoblar los almidones** en azúcares simples y poder así consumirlas en **mayor volumen**. Es el caso de los **fermentos** (chucrut, kimchi, kéfirkraut, pickles) que analizaremos en el próximo capítulo.

SEMILLAS

En este otro grupo de alimentos esenciales, encontramos numerosas, sabrosas y prácticas opciones, que aportan al organismo **alta cantidad y calidad** de minerales, proteínas, enzimas, vitaminas y ácidos grasos. Se trata del alimento **más concentrado y más fácil de conservar, transportar y consumir**.

Las semillas representan una forma **práctica y gustosa** de incorporar a la dieta cotidiana, **nutrientes de óptima calidad y fácilmente asimilables**. No olvidemos que la semilla (alimento que ha permitido la supervivencia de muchas etnias del planeta) es un **compacto almacenaje natural de nutrientes**, creado por los vegetales para garantizar la vida de la futura planta. En caso de eventuales emergencias climáticas y ambientales, es sin duda alguna el **alimento de reserva ideal**.

Si bien frutas y hortalizas resultan alimentos fisiológicos, en el caso de las semillas estamos accediendo a **lo máximo en materia de vitalidad**. Salvo que dispongamos de un huerto vecino y



Nutrición Vitalizante

recojamos los vegetales en el momento de consumir, siempre los consumiremos con patrones de energía **más o menos disminuidos**, dado el tiempo transcurrido entre cosecha y consumo. En el caso de las semillas, al **poder realizar en el hogar** los procesos de activación, germinado y/cultivo, logramos **acceder caseramente a lo superlativo en energía vital**.

La mayoría de las semillas son recomendables, aunque por su riqueza y facilidad de consumo, son preferibles las llamadas **oleaginosas**, que se destacan por el rico aporte en **grasas y proteínas saludables**. Integrándolas con frutas y hortalizas, logramos **satisfacer plena y equilibradamente nuestras cotidianas necesidades nutricionales**. Podremos variar diariamente y durante la misma jornada, entre **almendra, avellana, castaña de cajú, castaña de pará, chía, girasol, lino, nuez común, nuez pecan, pistacho, sésamo y zapallo**.

Los llamados **cereales y legumbres**, en definitiva son también semillas, pero por su **alto contenido amiláceo** (almidones), en el marco de la alimentación viva las debemos considerar asimilables solo a partir del **proceso de germinación**. Entre los **cereales**, algunos se utilizan para cultivar sus hojas tiernas, llamadas también **pasto de germinados**. Es el caso de **avena, cebada, centeno y sarraceno**. Otros cereales son ideal para consumirlos como **brotos tiernos**: el caso de **quínoa, amaranto** y también **sarraceno**.

Entre las **leguminosas**, podemos germinar **arveja, lenteja, mung** (con ellos se hacen los llamados brotes de soja), **aduki, garbanzo, maní y lupín**. De todos modos son semillas que aunque germinadas, exigen bastante la digestión y no es que aporten nutrientes esenciales. Otras semillas también son útiles en forma de brotes. Es el caso de **alfalfa, fenogreco y amapola**.

Se puede apreciar que no hemos citado **maíz, soja ni trigo**. Dado que esta publicación pretende ser un manual práctico de alimentación vitalizante y saludable, el total predominio de la



Nutrición Vitalizante

cultura transgénica en la producción de los granos citados, aconsejamos **evitar su empleo**. Son **demasiados los peligros** de esta absurda, innecesaria y nefasta experiencia productiva, y también **abundantes las alternativas confiables que tenemos a disposición**, como para correr **riesgos innecesarios**¹.

Por cierto, si disponemos de semillas con genética tradicional (el caso de trigos originales como el **kamut**, o **maíces andinos**) podemos usarlas. En cambio la **soja**, aún en versión no transgénica, no es adecuada a una alimentación viva, dada su **dificultad germinativa** (por ello se usa el mung para los llamados brotes de soja) y los indispensables procesos de **elevada cocción** que deben preceder a su consumo.

Algunas semillas, dada su estructura externa coriácea, son para usar obligadamente en forma de **leches vegetales**. Es el caso de **alpiste, calabaza, melón y sandía**, donde la técnica del activado, licuado y colado, permite acceder al valioso contenido interno, descartando fácilmente sus indigestas coberturas. Otras semillas suelen consumirse únicamente en forma de **harina**: el caso de la autóctona **algarroba** y el popular **cacao**. También entran en esta categoría, por su contenido amiláceo, **castaña y piñón**.

La recomendación principal para las semillas en la despensa es **almacenarlas al reparo de fuentes de humedad, luz y calor**. Adquirir semillas **con cáscara** ofrece la mejor garantía de conservación, ya que el mismo diseño del envase natural preserva en modo inmejorable a los componentes nutricionales internos. En estos casos, el almacenamiento debe realizarse en **lugares frescos, secos y oscuros**, utilizando bolsas que permitan una **adecuada aireación** (la clásica bolsa arpillera o de red).

Por cierto que las cáscaras pueden ocultar alguna falla interna. Por

¹ Sobre transgénicos, ver capítulo 3 del libro *Nutrición Depurativa y monografías al respecto* en www.nestorpalmetti.com



Nutrición Vitalizante

ello, y también por practicidad, se suelen demandar **semillas peladas**, aunque esta certidumbre y comodidad obliga a mayores **precauciones de almacenamiento** y **acorta el tiempo de conservación**. En estos casos debemos usar lugares más frescos y oscuros, y envases herméticos y/o al vacío, a fin de evitar los **daños por oxidación** (enranciamiento).

En el marco de una alimentación viva, en ningún caso es recomendable la compra de semillas **tostadas**. Este procesamiento, tan popular por la intensificación del sabor, **altera la vitalidad germinativa**. Además disminuye la conservación de la semilla, a causa de la rancidez de sus lípidos. El tostado también se suele justificar por la eliminación de micotoxinas, pero veremos que estos riesgos se pueden neutralizar con el **método de activación**.

Además de enteras, podemos tener en la despensa otras presentaciones de semillas. Es el caso de semillas **molidas** y combinadas; el caso del **gomasio** (sésamo y sal), el **multisemilla** (girasol, lino, sésamo y chía) o el **queso rallado vegetal** (girasol, lino, sésamo, chía, germen de trigo, levadura nutricional, algas en polvo, salvado de avena).

En estos casos conviene conservar muy bien, a **reparo de la luz**, preferiblemente en **heladera** y en **envase hermético** y/o **al vacío**. Por cierto que estas sencillas combinaciones conviene siempre realizarlas en casa y en el momento del consumo, con lo cual ganaremos obviamente en frescura y vitalidad. También podemos tener semillas en forma de **barritas**, **granolas** ó **mantecas vegetales** (sésamo en forma de tahín o halva, girasol, maní), estas últimas de obligada conservación en heladera si son de base acuosa.

Respecto a las citadas elaboraciones de semillas, si no las hacemos caseramente, la recomendación es **evitar las formas industriales** que suelen hacer uso de “ensuciantes” aceites vegetales refinados y/o hidrogenados (margarinas), azúcares



Nutrición Vitalizante

refinados, y numerosos aditivos sintéticos y conservantes (inhibidores enzimáticos).

Consumo de Semillas

Decíamos que las semillas representan la **merienda ideal**, el **alimento más práctico para viajes o excursiones**, y un valioso **complemento de las comidas principales**. Son **fáciles de transportar y consumir**, **no necesitan cocción**, y al ser fuente completa de nutrientes, **generan rápida saciedad**.

Si bien es conocido el consumo de semillas, no siempre se lo practica del mejor modo. Es el caso del maní, tal vez la semilla de consumo más popular, aunque lamentablemente en su forma menos aconsejable (generalmente tostado o frito y salado). De allí su imagen de semilla "pesada" e "indigesta", que se suma a la falsa creencia que las semillas "engordan".

Pese al hábito popular de consumir semillas a modo de snack y en función a su textura crocante, en el marco de una nutrición viva representan un **alimento básico y sustancial** al garantizar el principal aporte lipídico y proteico. De allí la necesidad de cuidar conscientemente su **adecuado procesamiento** y su **eficaz metabolización**.

Es evidente la conveniencia de utilizar siempre semillas **crudas** (sin tostar), a fin de resguardar su plena vitalidad y generar la mayor eficiencia en el metabolismo digestivo. Del mismo modo, es siempre conveniente **lavar y activar las semillas, previo a su consumo**. De ese modo lograremos, por un lado máxima seguridad y por otro, mayor eficacia metabólica en su asimilación.

Cuando consumimos **semillas con cáscara** y nosotros mismos hacemos el pelado y verificamos su buen estado, podemos **pasar directamente al activado**. Dado los riesgos debido a las desconocidas condiciones de procesamiento y almacenamiento previo, cuando consumimos **semillas ya peladas**, es **primordial**



Nutrición Vitalizante

realizar siempre un **lavado previo** a fin de evitar impurezas.

Dado su alto potencial nutritivo, las semillas peladas pueden generar en su almacenaje el desarrollo de **hongos y micotoxinas**. De allí la importancia del **ambiente fresco** en su almacenaje y/o el **envasado al vacío** en su conservación. Las micotoxinas son **metabolitos producidos por mohos** presentes en alimentos almacenados y sobre todo en granos¹.

La **toxicidad crónica** de muchas micotoxinas (aflatoxinas, ocratoxinas, fumonisinas o zearalenona, entre otras), suele suscitar mayor preocupación que la **toxicidad aguda**. Algunas de las micotoxinas evaluadas hasta la fecha (sobre todo las aflatoxinas) se han clasificado como **carcinógenos muy poderosos, sobre todo a nivel hepático**².

En este sentido y a fin de evitar riesgos, conviene **perder 20 minutos** y lavar las semillas, sumergiéndolas en un cuenco con agua limpia, a la cual agregaremos **un par de cucharadas de agua oxigenada por litro**. Respecto al agua oxigenada a utilizar, si bien las hay de mayor potencia (peróxido de hidrógeno al 35%, algo peligroso en su manipulación), emplear al menos **grado alimentario al 3%**. El agua oxigenada de grado farmacéutico no conviene, ya que suele tener estabilizantes (acetanilida, fenol, estannita sódica, fosfato tetrasódico, etc).

Al cabo del tiempo de remojo, la evidencia sobre la presencia de hongos, suele ser una capa espumosa y con residuos en superficie. Acto seguido, descartar el agua utilizada y **enjuagar con agua limpia**, tras lo cual las semillas quedan listas para su posterior activación.

¹ *Estos hongos incluyen especies de Aspergillus, Alternaria, Fusarium, Claviceps y otros hongos endofíticos que son potencialmente productores de micotoxinas (aflatoxinas, tricotecenos, zearalenona, patulina, fumonisinas, moniliformina, ácido tenuazónico, alternariol, alcaloides...)*

² *La contaminación por micotoxinas, Observatori de la Seguretat Alimentària - Universitat Autònoma de Barcelona*



Nutrición Vitalizante

El proceso de activación, que veremos detalladamente en el próximo capítulo, consiste en un período variable de **remojo en agua**, tras el cual se enjuagan las semillas y se descarta el agua utilizada en el remojo (ideal para regar las plantas). Esta técnica elimina compuestos indeseables (fitoquímicos generados por la semilla, micotoxinas, etc), eleva la calidad energética de las simientes (algo verificable con un péndulo) y sobre todo mejora la digestibilidad de las semillas. Al salir del estado natural de latencia, la semilla pone en marcha una **cadena de reacciones enzimáticas** que desdoblan y mejoran sus reservas nutricias.

Salvo casos específicos (como chía y lino), siempre conviene **descartar el agua utilizada en la activación**. Por lo general las semillas al ser “despertadas” a la vida, tal como ocurre en el proceso natural que ocurre en el suelo, emiten en sus primeras horas de activación, ciertas sustancias protectoras contra predadores, a fin de protegerse en su indefenso estado germinativo. Algunas de estas sustancias y eventuales micotoxinas remanentes del lavado previo, pueden resultar **inconvenientes** para nosotros.

En el caso de **chía y lino**, dado que poseen externamente un rico contenido en **saludables mucílagos** (fibra soluble), al descartar el agua de activado, sería más lo que perderíamos en la ecuación beneficio/perjuicio. Además, una vez activadas estas semillas son difíciles de moler, condición necesaria para aprovechar su rico contenido nutricio interno.

Por todo ello, en el caso de chía y lino se aconseja primero **molerlas y luego someterlas a remojo, sin descartar el líquido** en su posterior consumo, según las variadas formas que veremos en el capítulo sucesivo. Obviamente esta recomendación no es válida cuando se desee brotar estas semillas, pero su germinación tiene particulares exigencias y no es recomendable para novatos en el tema, tal como veremos más adelante.

Más allá del sencillo activado (útil y práctico en semillas de



Nutrición Vitalizante

consumo directo como almendras, nueces, pistachos o maní), la **germinación** es la forma **más eficiente** de consumir semillas, sobre todo las que no son habituales de consumo directo. En el próximo capítulo veremos detalladamente las técnicas de **activación, brotado, cultivo y fermentado** de semillas, procesos que aumentan su valor biológico e incrementan la posibilidad de acceder a nuevos sabores y texturas.

Resumidamente podemos decir que la **germinación** permite disponer de un alimento crudo y vital en cualquier clima y lugar, sin requerir espacio ni dispositivos especiales. Los brotes son **fáciles de obtener** (solo exigen una mínima organización y enjuagues diarios); generan **nutrientes limpios y seguros** (controlamos el 100% del proceso); y brindan **excelente aporte alimentario** (vitamínico, enzimático, mineral, energético y alcalinizante) a **costo ínfimo**.

Dada la concentración nutricional de los brotes, conviene consumirlos en **dosis moderadas**, acompañando ensaladas u otros platos. También pueden agregarse a **jugos o licuados** de frutas y verduras. Dado su potencial enzimático y vitamínico, es conveniente consumir los brotes sin que se **desarrollen en exceso**; lo ideal, en general, es que no superen en longitud unas **4 o 5 veces el tamaño original de la semilla**. Mayor desarrollo implica dilución de nutrientes e incremento del contenido de fibra. Obviamente esta recomendación no es válida cuando cultivamos germinados para consumir luego sus **hojas o tallos**.

Como decíamos, más allá de los germinados y la tarea que demandan, en general al iniciarnos en la comida viva, es práctico y recomendable consumir semillas **crudas y activadas**. Dado que venimos de sabores exaltados por la cocina tradicional, si deseamos intensificar aún más el sabor de las semillas activadas, veremos en el próximo capítulo gran cantidad de combinaciones (frutas, hortalizas, condimentos) y técnicas (licuado, fermentado, deshidratado) para generar sorprendentes sabores y texturas. Otra técnica para intensificar sabores, consiste en **freezar** brevemente



Nutrición Vitalizante

las semillas activadas (se puede probar con cajú o pistacho).

Las semillas tienen tal concentración de nutrientes, que representan la mejor forma de **complementar** platos carentes de proteínas y ácidos grasos (características de frutas y hortalizas). Se pueden incorporar a ensaladas, licuados, comidas principales y postres.

Si bien siempre conviene agregar semillas **enteras**, en el caso de aquellas con estructura coriácea y de difícil masticación (sésamo, chía, lino), se pueden moler previamente y agregar a las preparaciones (el caso de **masalas**¹, **gomasio**, **multisemilla** o **queso rallado vegetal**). No olvidemos que muchas semillas son en realidad excelentes condimentos (fenogreco, comino, hinojo, mostaza, pimienta, coriandro, etc)

Otro ejemplo de interesante complementación nutricional son las **barritas** y las **granolas**, donde la mezcla con frutas (pasas o frescas) da lugar a un alimento completo y práctico. Sin ir más lejos, **semillas activadas** y **fruta fresca** dan lugar a una **merienda ideal**, sustanciosa, energética, económica, práctica y depurativa. Teniendo en cuenta lo laborioso que resultaría activar la materia prima para elaborar barritas y granolas, obligando luego a una nueva deshidratación, se puede considerar a estas presentaciones como una **alternativa práctica** para determinadas ocasiones (viajes, estancias fuera del hogar, etc). Por cierto quien puede activar y deshidratar semillas para elaborarse barritas y granolas, en buena hora que lo haga.

Otro potencial de las semillas, es la generación de **mayonesas**, **cremas**, **mantecas** y **leches vegetales**, por la simple molienda y combinación con agua y/o aceites. Son procesamientos, sencillos de hacer en casa, como veremos luego, que permiten reemplazar homólogos derivados animales de fuerte arraigo cultural, con **notables beneficios nutricionales y depurativos**.

¹ *Vocablo sanscrito que significa "mezcla de condimentos".*



Nutrición Vitalizante

El **sésamo** es un buen ejemplo de ello, aportando su altísimo tenor de calcio biológico fácilmente asimilable, en forma de **leche**, **manteca** (tahin), **crema dulce** (halva, con miel) y otras combinaciones creativas y gustosas. Es el caso de la **salsa blanca vegetal** (bechamel), que obtenemos agregando nuez moscada, sal y agua tibia sobre manteca de sésamo. Lo mismo puede realizarse con otras semillas oleaginosas. Todo es cuestión de creatividad.

En el próximo capítulo veremos cómo hacer caseramente numerosos **sucedáneos de lácteos animales**, con similares o mayores posibilidades gustativas. **Leches vegetales** pueden acompañar granolas o desayunos, integrar la alimentación de los más pequeños, y ser saborizadas y enriquecidas con el aporte de miel de abejas, harina de algarroba, cacao amargo y esencia de vainilla. También pueden hacerse **yogures** y **quesos**, mediante la fermentación estimulada por el agua enzimática.

Un marco de utilización poco difundido de ciertas semillas que se suelen descartar como basura, es su empleo como eficaces **desparasitantes**. Un ejemplo son las semillas de la familia botánica de las **cucurbitáceas** (melón, zapallo, calabaza, sandía, etc). Si bien el tema lo ampliaremos luego, basta indicar la técnica básica de su aprovechamiento. Por ejemplo, al partir un melón o una calabaza, basta retirar con una cuchara toda la "placenta" que aloja a las semillas (ya están activadas por la humedad del fruto) y licuarlas bien en agua. Acto seguido se filtra el resultado con colador de malla no muy cerrada (así retenemos fracciones indigestas de cáscaras de semilla) y bebemos **este benéfico jugo**.

Mismo concepto es válido para las **semillas de cítricos** (naranja, pomelo, mandarina, lima, etc). En estos casos es benéfico licuar el fruto entero (podemos descartar la cáscara externa si no son de producción orgánica y tememos la presencia de agroquímicos), siempre con adición de agua y tras un simple colado (no usar malla fina pues perderíamos la benéfica pulpa), beber el resultado.



Nutrición Vitalizante

En estos casos no solo nos beneficiamos del efecto desparasitante del interior de estas semillas, sino también de la benéfica **rutina**¹, flavonoide concentrado en la fracción blanca de la cáscara (abundante en ciertas variedades de pomelo o naranja). Además el dulzor de la pulpa licuada mejora el sabor de las semillas, sobre todo para los niños.

También hay semillas que solemos consumir en forma de harina, como **algarroba** y **cacao**, que rivalizan en cuanto a sabor y a cualidades alimentarias². Permiten “**chocolatear**” leches vegetales (haciéndolas aún más sabrosas y nutritivas), panificados, postres y golosinas. En el caso de la algarroba, se puede consumir como **patay** (turrón dulce que se obtiene artesanalmente al deshidratar la mezcla de harina de algarroba con agua) o formando parte del **café de semillas**.

Pero el marco de la comida viva, ofrece otros interesantes escenarios para las semillas. Es el caso de **masas** y **galletitas** deshidratadas, que se pueden elaborar a partir de semillas como chía y lino, las cuales aportan particulares propiedades estructurales (crocantez en el caso del lino, flexibilidad en el caso de la chía). Además con semillas germinadas se puede hacer el **pan esenio** y semillas oleosas picadas funcionan como excelente ingrediente en postres tradicionales como el **brownie** crudos.

Otro terreno que las semillas transitan como magníficos ingredientes, es el de los **helados**. Aún dentro de la comida cruda y viva, sin lácteos ni cocidos, podemos acceder a texturas y

¹ Rutina es un glucósido flavonoide encontrado en especies de los géneros *Rheum* y *Asparagus*, y también en algunas frutas, en especial cítricos. A veces se la refiere como vitamina P, pero no es estrictamente una vitamina. La rutina inhibe la agregación plaquetaria y disminuye la permeabilidad vascular, haciendo la sangre menos espesa y mejorando la circulación; tiene actividad antiinflamatoria; fortalece los capilares, y puede reducir los síntomas de hemofilia; puede ayudar a prevenir el desagradable edema de las piernas; puede reducir la citotoxicidad del colesterol LDL oxidado y reduce el riesgo de enfermedades cardíacas; también es usada en el tratamiento de hemorroides y várices.

² Ver monografías sobre algarroba y cacao en www.prama.com.ar



Nutrición Vitalizante

sabores iguales o más ricos que los tradicionales, tal como veremos en el próximo capítulo al abordar la técnica del licuado. Así que no renunciar a riquísimos helados de café, chocolate, vainilla o pistacho. Solo la **imaginación** y la **creatividad**, ponen un límite al uso de las maravillosas semillas.

GRUPOS COMPLEMENTARIOS

PROTEÍNAS

Ya nos hemos referido al **mito de los requerimientos proteicos**¹ y vimos que nuestras necesidades son esencialmente de **aminoácidos libres**, “ladrillos” a partir de los cuales el organismo debe construir sus propias y específicas estructuras proteicas. Los **vegetales** son los sintetizadores primarios de aminoácidos, que tanto animales como humanos utilizamos como **eficaz fuente de provisión** de material constructivo para “armar” nuestras propias proteínas.

Por ello resulta “ineficiente” proveernos de proteína animal, ya que **no podemos usar** dichas estructuras cerradas y ulteriormente coaguladas por la cocción. Tenemos el trabajo adicional de desarmar el “empaquetado” que generó el animal y reforzó el fuego, para recién entonces disponer de los elementos constitutivos libres. Este proceso **genera desechos tóxicos** (el caso del ácido úrico) y **consume energía**; de allí su comprobada ineficiencia.

Nuestro requerimiento de aminoácidos podemos satisfacerlo en modo eficiente a través de **semillas** (germinados, leches, quesos, cremas), evitando así el ensuciamiento que genera la proteína animal. Ingeriendo diariamente semillas, frutas y hortalizas, **no tendremos carencia proteica** y estaremos a salvo de su perjudicial y cotidiano exceso. Frente a puntuales exigencias físicas (deportistas, trabajadores) o a la sensación de “falta” de proteínas,

¹ Ver capítulo 1, apartado “El problema de las proteínas”.



Nutrición Vitalizante

durante el proceso de transición podemos auxiliarlos con algunas fuentes proteicas saludables, como las **espirulina** que analizaremos en el apartado "Algas".

Un suplemento proteico absolutamente recomendable es el **polen de abejas**, considerado como el alimento más completo y valioso de la Naturaleza. Su contenido proteico es **3 veces superior al de la carne**. Posee los 23 aminoácidos necesarios para el organismo y casi todo el espectro vitamínico. Tiene una gran riqueza en minerales (sobre todo hierro) y microminerales (más de 20 oligoelementos). Además contiene enzimas, ácidos orgánicos, flavonoides y fibra.

Debido a su extraordinaria composición, el polen es considerado **el complemento alimenticio de más rápido efecto sobre el organismo**, siendo más eficiente su metabolización en sinergismo con miel, combinación conocida como **pan de abejas o energizante**. Este sencillo procesamiento de miel y polen (fermentación láctica) hace al polen 100% asimilable, plenamente vital y sobre todo fácilmente conservable, evitando costosas opciones sin mayor sentido.

Quién sienta inicialmente "necesidad" por el consumo de proteína animal, puede optar por **huevos o frutos de mar**, que son siempre opciones crudas. Sin embargo aquí entra la dicotomía entre cuestiones filosóficas (nada con vida animal, propia de veganos extremos) o vitalistas (un fruto de mar al ser quitado de su ámbito, si bien se puede ingerir crudo, ya no tiene la vitalidad plena). Son terrenos que el lector deberá transitar con su propio criterio, discernimiento y sentido común, según su situación, objetivos y estado personal.

En el caso de huevos de aves, preferir aquellos que provengan de **cría casera** a pasto y frescos, (en lo posible de no más de dos semanas de postura)¹. Desconfiar de los huevos de gallina

¹ Ver capítulo 2, apartado "El veredicto del péndulo".



Nutrición Vitalizante

producidos en serie a través de **atroces criaderos industriales**, que se distinguen precisamente por su "eficiencia" en uniformidad en tamaño y color. Ya veremos en "consumo", las condiciones para que el huevo se adecue a la alimentación viva. Respecto al infundado mito del huevo y el colesterol, recomendamos profundizar con la lectura del libro "Grasas Saludables".

Otra opción proteica de origen animal, "cruda" pero no "viva", son los **pescados y mariscos de agua fría**, por su contenido en ácidos grasos esenciales (atún, trucha, salmón, pejerrey, merluza, caballa, sardina, anchoa, mariscos) y su metabolización relativamente sencilla. Las poblaciones marinas siempre se beneficiaban del consumo de los "frutos de mar", **frescos y crudos** (esquimales), **deshidratados** (el iriko de los japoneses), **marinados en limón** (el ceviche peruano), **fermentados en sal** (arenques, anchoas y sardinas del Mediterráneo), etc. Es importante **evitar conservas industriales**, sobre todo **en aceite**, dado el empleo de grasas industrializadas y aditivos preservantes. En este sentido son preferibles las conservas **en sal**, antigua y eficaz forma de preservar fermentando (anchoas, sardinas).

Consumo de Proteínas

Sobre las formas de consumo de semillas y vegetales, nos hemos explayado en los apartados específicos. Respecto al **polen de abejas**, para un adulto se aconsejan **dos cucharadas** diarias antes del desayuno, dosis indicativa y que debe adecuarse al estado de cada persona. Atendiendo a la **incompleta asimilación** del polen seco en granos, se aconseja consumirlo macerado en miel, tal como hace la abeja (de allí surge el llamado **pan de abejas**, del cual basta apenas **una cucharadita** diaria) o al menos macerado previamente algunas horas en agua o jugos.

En el consumo del **huevo** de gallina, en el marco de una alimentación viva, debemos **obviar la cocción**. Lo ideal es evitar la clara (cruda inhibe la digestión proteica) y consumir **cruda** la



Nutrición Vitalizante

yema (además de anular la vitalidad, se duplica el tiempo de metabolización al coagularla). Las yemas crudas batidas con aceite de oliva, son la esencia de la clásica **mayonesa**, que debemos **siempre hacer en casa**, por la frescura y para escapar del procesamiento industrial. También hay quienes suelen agregar yema cruda de huevo a **licuados y batidos**.

Conviene consumir siempre huevos de crianza natural y **frescos** (no más de dos semanas y almacenado en heladera) para conservar su valor biológico y evitar riesgos de contaminación bacteriana (la cáscara es porosa). Respecto al **mito de la salmonella** y la necesidad de cocción, el problema, como siempre, no está en la bacteria, sino en nuestro **desorden intestinal**. La flora y la inmunología son suficiente protección frente dichos riesgos. Quién no se sienta seguro sobre su bienestar intestinal y no quiera correr riesgos, basta con que no consuma huevo.

El huevo es un buen ejemplo sobre el funcionamiento integrado de nuestra biología. Este alimento goza de mala fama, por ser "graso", por tener "colesterol" o por resultar de "difícil digestión". Es cierto que el huevo aporta una buena dosis de **colesterol** (para nada malo¹), pero al mismo tiempo aporta **ácidos grasos, lecitina, colina y metionina**, elementos claves para su metabolismo **hepático**. Dado que la lecitina es alterada por la temperatura (el caso de las frituras), para no destruir este natural equilibrio biológico del huevo, conviene evitar su cocción. Además el huevo es un potente estimulador de la contracción **vesicular** y del flujo **biliar**, lo cual garantiza su digestibilidad, incrementada con la ausencia de cocción.

Respecto a los frutos de mar, los pueblos marinos consumen habitualmente los productos de mar **sin cocción**: el ceviche peruano (marinado con limón), los pequeños peces deshidratados de los orientales, las conservas en sal muera del mediterráneo, las focas crudas de los esquimales, etc. Claro que esto es posible sólo

¹ Ver "Grasas Saludables" y textos en www.nestorpalmetti.com



Nutrición Vitalizante

si tenemos acceso al **producto fresco**, dado que la proteína animal tiende a descomponerse rápidamente y a desarrollar contaminación bacteriana. El congelado no siempre es garantía de inocuidad.

ACEITES

En una despensa viva, los aceites se usan en pequeña escala pero ocupan un sitio de importancia cualitativa. Por supuesto que deben ser **prensados en frío y sin refinar** (calidad extra virgen), dado que son los únicos que aportan elementos imprescindibles como los AGE (**ácidos grasos esenciales**), claves de la eficiente renovación celular y de muchos procesos importantes en la compleja química corporal. El término "**esenciales**" indica que debemos incorporarlos con el alimento, ya que nuestra condición de mamíferos nos impide sintetizarlos (solo los vegetales pueden hacerlo).

Los aceites **ricos en AGE**, confiables, de presión en frío y disponibles en el país, son: **lino** (omega 3), **girasol** (omega 6), **chía** (omega 3) y **sésamo** (omega 6). Si bien el aceite de **oliva** no aporta AGE (el omega 9 es sintetizable en el cuerpo), ofrece gran cantidad de virtudes que lo hacen de uso obligado. Además de sabor y riqueza en ácido oleico (no esencial), el oliva aporta numerosos y conocidos efectos terapéuticos (antiinflamatorio, antimicótico, hepático, etc) y **buena resistencia a la oxidación**.

Estos aceites pueden combinarse entre sí para lograr la adecuada proporción entre los distintos tipos de omegas (3, 6 y 9) y para enriquecer su sabor (rol que cumple el de oliva). Un ejemplo es el **suplemento de AGE** que combina en equilibrada mezcla, aceites de **oliva, girasol y lino**.

No recomendamos correr **riesgos innecesarios**, utilizando aceites de dudoso origen y de inciertas virtudes. Nos referimos a los refinados industriales (incluidos aquellos con buena prensa, como el de maíz y el de pepitas de uva, ambos probadamente



Nutrición Vitalizante

refinados) y a las relativamente **nuevas y dudosas experiencias genéticas**, como los alto oleico y el aceite de canola¹. Los aceites aquí recomendados y seriamente producidos en el país, tienen miles de años de rodaje y experiencia en la alimentación humana.

En función a la importancia de los AGE en la salud y el equilibrio fisiológico celular, recomendamos usar el criterio de "poca cantidad pero excelente calidad". Teniendo en cuenta lo que se juega en la salud y lo poco que se consume a diario, es bueno revisar los conceptos de ahorro al momento de comprar.

Tampoco olvidemos que la fuente ideal de grasas saludables e íntegras, siguen siendo las **semillas**, rubro al que damos preponderancia en el consumo cotidiano. Recordemos también que los aceites recomendables no son otra cosa que el resultado de la simple presión en frío de semillas. Por cierto que los aceites permiten ingerir dosis mayores de fisiológicos ácidos grasos que por medio del normal consumo de semillas.

No disponiendo de aceites confiables, es siempre preferible ingerir **un poco más de semillas**, con la ventaja del benéfico sinergismo de los demás nutrientes presentes en las semillas, como las proteínas, los minerales y la fibra soluble. Dada la importancia de los AGE y la cantidad de mitos creados en torno al colesterol y la calidad de las grasas, recomendamos ampliar el tema a través del libro monográfico "Grasas Saludables", dotado de abundante información al respecto.

Consumo de Aceites

En el marco de una alimentación viva y sin cocción, los aceites cumplen la función de integrar ácidos grasos a la dieta, agregar textura cremosa en los preparados y aportar sus particulares sabores, a través de pequeños toques.

¹ Ver detalles en el libro "Grasas Saludables".



Nutrición Vitalizante

En todos los casos, los aceites de calidad deben estar preservados del contacto con el **aire**, la **luz** y las **fuentes de calor**. Dichos elementos generan oxidación y degradación nutricional, debiéndose extremar estos recaudos en el caso del **aceite de lino**, el menos dotado de sustancias antioxidantes.

Por ello, de consumir el aceite de lino solo, utilizar envases pequeños y oscuros, que una vez abiertos se deben guardar en heladera. La natural reactividad oxidativa del lino es en gran modo neutralizada por su combinación con **aceites ricos en antioxidantes** como el de oliva o el girasol (suplementos de AGE). Este problema no lo tiene el **aceite de chía**, tan rico en omega 3 como el lino, pero muy bien dotado en materia antioxidantes.

Los buenos aceites, prensados en frío y sin refinar, deberían usarse **evitando la oxidación**, que además de inhibir y degradar su riqueza nutricional, genera los temibles radicales libres, compuestos cancerígenos, moléculas ensuciantes y eicosanoides¹ nada saludables.

Por su buena resistencia al calor y la oxidación, en procesos que impliquen este desafío (el caso de los **deshidratados**), conviene optar por el **aceite de oliva**, pues su condición de monoinsaturado (un solo enlace libre) permite menor generación de radicales libres. También es aconsejable usarlo como antiadherente; en este caso sugerimos el empleo de un **pincel**, técnica que permite una eficiente y precisa dosificación, descartando obviamente la toxicidad artificiosa de los aerosoles refinados.

ALGAS

Si bien algunos no consideran a las algas como un **verdadero**

¹ *Los eicosanoides son súper-hormonas que controlan casi todas las funciones biológicas vitales. Ampliar en "Grasas saludables".*



Nutrición Vitalizante

alimento, creemos que dicho concepto debe ser revisto, a la luz de su **gran riqueza nutricional y terapéutica**. Su incorporación a la dieta de todos los días aporta gran cantidad de beneficios, sobre todo a nivel de **mucosas y flora intestinal**, por lo cual merecen un sitio destacado en una despensa depurativa y saludable. A nivel nutricio son **mineralizantes** (sintetizan oligoelementos presentes en el plasma marino, que se encuentran en su mayoría agotados en tierras de cultivo intensivo) y **energizantes** (fijan fotones del sol).

Las algas, si bien técnicamente pertenecen al reino protista, podemos en práctica considerarlas como **vegetales** que crecen bajo el agua (salada o dulce). A efectos de su cultivo por medios acuapónicos o acuícolas, se manejan técnicas muy similares al cultivo de vegetales. Concentran **gran cantidad de minerales** (sobre todo yodo y magnesio), vitaminas, proteínas, clorofila, carotenos y fibras que protegen la flora intestinal. Como las verduras terrestres, cada tipo de alga tiene particulares características¹, por lo cual debemos variar su consumo.

Entre las **algas marinas**, las más conocidas son las **kombu** (las más ricas en yodo, vitaminas B y A), las **wakame** (ricas en vitamina B), las **kelp** (pueden usarse molidas, como sal), el **agar-agar** (gelatina vegetal), las **hiziki** (las mejor dotadas en hierro y calcio), las **cochayuyo** (típicas del Pacífico) y las **nori** (ricas en carotenos, potasio, fósforo). Las algas marinas, al ser espontáneas del medio marino, son, al igual que la sal integral, invalorable fuente de **minerales marinos**, generalmente **agotados** en el suelo donde se cultivan nuestros alimentos.

Por su parte, los mayas eran grandes consumidores de **espirulina**, alga de **agua dulce**, rica en proteínas (posee 21 de los 23 aminoácidos y los 8 esenciales, sobre todo triptófano que es un potente antidepresivo), vitaminas (es la fuente natural más rica en B12), minerales (hierro, magnesio, potasio), enzimas, antioxidantes y ácidos grasos esenciales.

¹ Sugerimos ampliar en "Algas, los vegetales acuáticos" en www.prama.com.ar



Nutrición Vitalizante

Una buena provisión de algas es indispensable en una despensa saludable. Generalmente se pueden almacenar por largo tiempo, en forma de **hojas deshidratadas**, en ambiente seco. También se pueden hallar en forma de **pulverizados** (kelp, espirulina, agar-agar), en **escamas** o en **planchas** (nori). Ver propiedades de las algas en el Apéndice al final del Recetario Fisiológico.

A modo de resumen, podemos decir que las algas:

- Refuerzan el sistema inmunológico
- Aportan nutrientes claves
- Estimulan el metabolismo y el sistema endocrino (glándulas)
- Reequilibrán y remineralizan el organismo
- Estimulan el aparato circulatorio
- Limpian el sistema linfático
- Retardan el envejecimiento por su efecto antioxidante
- Coadyuvan en curas de adelgazamiento
- Protegen y lubrican las mucosas
- Regularizan la función intestinal
- Son antirreumáticas y anticancerígenas
- Bajan el azúcar y el colesterol
- Depuran y fluidifican la sangre
- Desintoxicán el organismo

Consumo de Algas

Podemos incorporar **algas marinas** a todas nuestras preparaciones culinarias. Las formas deshidratadas requieren buen enjuague para eliminar residuos no deseados y posterior remojo en agua tibia durante al menos una hora, a fin de solubilizar sus alginatos. En este marinado suelen agregarse condimentos, como la salsa de soja, que aportan particular sabor.

Por su capacidad **espesante**, las algas, en especial las **kelp** en polvo y el **agar-agar**, pueden agregarse a sopas, pates y batidos que requieran mejor estructura. El remojo de estas algas en agua tibia (50/60°C) mejora su potencial adensante, aunque en el caso del agar-agar, su pleno efecto gelificante se logra tras algunos



Nutrición Vitalizante

minutos de cocción. Al utilizar **agar-agar en alimentación viva**, es recomendable hervir **separadamente** unos 10g por litro de agua, revolviendo durante unos minutos e incorporando luego a la preparación cruda (fría) que se desee gelificar (frutas, hortalizas, manteca de semillas, etc).

Las algas **nori** minimizan las necesidades de remojo. En **escamas** pueden agregarse a sopas, pates y ensaladas. Las ahora difundidas **planchas** u hojas de nori, en el marco de una alimentación viva, se convierten en "contenedor" ideal para generar no solo **sushis**, sino también para generar **crocantes deshidratados** con la adición de semillas molidas o germen, ó a modo de **tacos** con creativos rellenos vegetales.

Por su parte las algas **espirulina** no necesitan demasiado proceso de remojo y por su riqueza nutritiva pueden enriquecer jugos, licuados, ensaladas, sopas y cremas.

Otro empleo de las algas es a modo de **condimento**, dado sus sabores y su tenor salino. Algunas, como las **kelp en polvo**, pueden espolvorearse a modo de sal fina o combinarse con otros suplementos como el germen de trigo, la levadura de cerveza y las semillas molidas (el caso del queso rallado vegetal).

CONDIMENTOS

Tal como veremos luego, conviene usar variedad de especias, debiendo las personas con intestinos sensibles, evitar aquellas más irritantes, como los picantes. A modo de recordatorio podemos recomendar inicialmente el uso de **ajedrea**, ají molido, **albahaca**, azafrán, **canela**, cardamomo, **cayena**, clavo de olor, comino, coriandro, **cúrcuma**, **jengibre**, mostaza, nuez moscada, páprika, perejil, pimentón, pimienta, **romero** y **tomillo**. Sin ser especias, el **limón** y el vinagre también cumplen función condimentaria. En negrita se indican los condimentos con particulares propiedades



Nutrición Vitalizante

antimicóticas y antitumorales¹.

Luego están las **combinaciones** de condimentos. La más conocida es el **curry** hindú, que generalmente contiene: cúrcuma, fenogreco, pimienta blanca y negra, coriandro, páprika, clavo de olor, canela, cardamomo, comino, hinojo, enebro, girasol, jengibre, nuez moscada, mostaza, amapola, pimentón y harina de gram. Es un potente digestivo y cumple funciones como desinfectante intestinal y se adapta a todo tipo de comida. En este sentido los hindúes poseen una gran riqueza y variedad de **masalas** y **churnas**.

También es conocido el **provenzal** francés, que combina perejil y ajo; o el **pesto** italiano que une albahaca con ajo. Otra combinación oriental es el **furikake**, que puede combinar hojas y algas molidas, y se considera un suplemento mineralizante² que puede espolvorearse sobre cualquier comida. Del mismo modo podemos improvisar nuestras propias mezclas, como el **aderezo italiano** que combina romero, albahaca, tomillo y orégano.

Párrafo especial para el **condimento de condimentos**: la **sal de mar**³. Por cierto que la pésima calidad de sal refinada que consumimos, aporta su grano de arena al ensuciamiento y a la malfunción corporal. Pero eliminar el consumo de sal es un absurdo total, pese a que algunos lo consideran "sano". Como dijo el experto en oligoelementos Henry Schroeder: *"La sal es la base y el sostén de la vida. No se puede concebir el correcto funcionamiento orgánico sin el regular aporte de sal. La vida se originó en la salinidad y no se puede librar de ella"*.

Así como en materia de grasas dependemos del aporte alimentario de ciertos ácidos grasos esenciales, en materia de sal dependemos de ciertos **microminerales** (oligoelementos) que también son

¹ Ampliar el tema en "Duendes de la cocina" en www.prama.com.ar y en el libro "Plantas Saludables".

² Ver detalle en el apartado "Suplementos" al final del capítulo.

³ Ampliar el tema en el libro monográfico "La Sal Saludable".



Nutrición Vitalizante

esenciales en pequeñísimas dosis y que forman parte del **plasma marino**. La sal no es más que el residuo sólido de dicho plasma, tras la evaporación del agua. Y es ese residuo, puro e incontaminado en el caso del cristal de roca, el que deberíamos consumir regularmente, a fin de proveernos de minerales traza ya **inexistentes en el suelo** donde se cultivan nuestros modernos alimentos.

Por ello debemos recurrir al uso de sales integrales y de alta calidad energética, como la **sal de cristal**, cuya presentación en forma de roca nos garantiza **total ausencia de manipulación**. También puede emplearse la **sal marina enriquecida**, mezcla de sal marina molida con algas y hojas, que aportan gran riqueza de minerales orgánicos y exquisito sabor condimentario.

Otros condimentos de una despensa saludable son los fermentos derivados de la soja, de proceso lento. Nos referimos al shoyu ó **salsa de soja** y al **miso**. Dada la riqueza enzimática de estas fermentaciones artesanales de proceso lento, es importante que se hagan naturalmente y no tengan conservantes, colorantes o tratamiento de pasteurización, los cuales inhiben dicha riqueza digestiva y que obligadamente aparecen en productos importados.

Consumo de Condimentos

Se recomienda recurrir a la técnica oriental, basada en utilizar en cada comida una **buena variedad** de especias, pero **poca cantidad** de cada una. Recordemos el sinergismo de ciertas combinaciones tradicionales como el curry, los churnas, los masalas, la provenzal o el pesto. En este sentido es importante señalar resultados de recientes estudios sobre nutriterapia para el cáncer, llevados a cabo por la Universidad de Québec (Canadá), en los cuales se trabajó con la **cúrcuma**, ingerida individualmente ó junto a otros alimentos.

En uno de los ensayos se probó que la limitada capacidad de la curcumina (principio activo de la cúrcuma) para inducir la muerte



Nutrición Vitalizante

de células tumorales, se **quintuplicaba** por la presencia conjunta de los polifenoles del **té verde**. En otro ensayo se verificó el nivel de absorción de la curcumina en sangre, tasa que se incrementó **mil veces** al consumirse la cúrcuma acompañada de **pimienta**. Esto demuestra la importancia del **sinergismo nutricional** aquí propuesto, frente a la limitación de drogas o principios activos aislados.

Siempre que sea posible, utilizar condimentos **frescos**, por una obvia cuestión de riqueza gustativa y de principios activos. Esto vale tanto para las hojas, como para tubérculos como el jengibre. Lo mismo se aplica a granos y frutos (pimienta, nuez moscada, clavo), cuyo molido o **rallado al momento** de usar, incrementa su valor aromático.

Respecto a la sal, si utilizamos el **crystal de roca** (sal andina), es más práctico su empleo en forma de **salmuera integral**. Esta sal "líquida" se obtiene por la simple maceración de los cristales en agua durante 24 hs, trasvasando luego a botellas para su uso; si quedan cristales sin disolver, basta agregar más agua y repetir el proceso; cuando trasvasamos, descartar los sedimentos del fondo.

La salmuera puede adicionarse a todo tipo de comidas: ensaladas, sopas, jugos o simplemente al agua de beber, con lo cual generamos un valor isotónico. En preparaciones que además requieran un toque de sabor, podemos emplear la **sal marina enriquecida**.

ENDULZANTES

El requerimiento casi adictivo de sabores dulces, es síntoma de un organismo sobrecargado y colapsado. No olvidemos que los azúcares representan demanda de energía rápida. Luego de un trabajo depurativo, comprobaremos que dicha demanda disminuye notablemente, al aumentar la energía interna y genuina. Más allá de esto, y como sucede con todos los alimentos, debemos evitar excesos, cuidando el aspecto cualitativo de los elementos



endulzantes.

En este grupo debemos privilegiar su origen natural y la completa ausencia de refinación o adulteración. Las mejores fuentes endulzantes son: la **miel de abejas**, la **harina de algarroba** y las **frutas pasas** (dátiles, higos, pasas de uva), sin olvidar las saludables **frutas frescas**, edulcorante "estrella" en una alimentación viva, por su abundante uso y la calidad de sus azúcares fisiológicos.

También está el **azúcar integral mascabo**, aunque desde el punto de vista vitalizante, el deshidratado artesanal del **jugo de caña de azúcar** se haga a veces por encima de los 60°C (destrucción enzimática). Del mismo modo, el uso del calor es inherente a todas las formas conocidas de **yerba dulce** (stevia), dado que la liberación del principio endulzante (esteviósido) requiere la presencia de temperatura. Veamos algunas recomendaciones sobre los endulzantes, al momento de abastecer nuestra despensa.

En el caso de la **miel de abejas**, evitar que sea pasteurizada o sobrecalentada, proceso usado industrialmente, que genera mieles fluidas pero "muertas", por inactivación de sus valiosas vitaminas y enzimas. La miel sólo es naturalmente fluida en el momento de la extracción y a temperatura ambiente, pero cuando la temperatura baja de 14°C, debe cristalizar.

La miel es un **endulzante natural**, sin procesos de refinación (como el azúcar blanco) y sin conservantes (como las mermeladas), los cuales bloquean la asimilación de minerales en el organismo. Por su composición equilibrada, la miel resulta de fácil asimilación y aporta una gran riqueza de elementos al organismo. Allí radica la gran diferencia con el azúcar refinado (sacarosa), que consume reservas del organismo para poder ser asimilado (desmineraliza) y genera fermentaciones intestinales.

En cuanto a la **algarroba**, podemos consumirla en forma de



Nutrición Vitalizante

harina y se puede agregar a leches vegetales, licuados y postres, como endulzante y saborizante. También se puede consumir en forma de **patay** (especie de turrón obtenido por deshidratación de la mezcla de harina de algarroba y agua), sobresaliendo su fuerte dulzor natural y su aire a chocolate.

Respecto al **azúcar mascabo**, no confundir con los azúcares “rubios” o “negros” que se obtienen por caramelización de los cristales de sacarosa refinada. El buen mascabo no debe tener cristales brillantes, ya que se obtiene por simple concentración del jugo de caña, cuyo residuo sólido es molido y da lugar a un polvo grueso y pastoso. Al no tener refinación, debemos tener en cuenta que el mascabo, además de endulzar, aporta sabor a caña.

Los diabéticos pueden utilizar la **yerba dulce**, hierba que además de brindar sabor dulce, no aporta hidratos de carbono. Este edulcorante vegetal (*Stevia rebaudiana*) no tiene los efectos negativos de los edulcorantes sintéticos, comprobadamente perjudiciales para la salud. En estado natural (hojas) entrega su principio endulzante (esteviósido) por contacto con líquidos calientes (infusiones, mate).

El **extracto líquido integral** de yerba dulce conserva los principios activos de la hierba, que es antiácida, antibacteriana bucal, cardiotónica, diurética, sedante suave, digestiva, mejoradora del metabolismo, hipoglucemiante (baja el azúcar en sangre), antimicótica (anti hongos) e hipotensora (reduce la tensión). Única recomendación, consumirla siempre acompañada con hidratos de carbono, para **no engañar al cuerpo** (hipoglucemia, obesogenia)¹.

Aunque no aportan dulzor, es importante hacer uso de aquellos saludables **sabores** asociados a las preparaciones dulces; nos referimos al **cacao amargo** (grano apenas molido), la **vainilla** (usar la chaucha o la esencia que podemos elaborar sencillamente

¹ Ver capítulo 3 de *Nutrición Depurativa*, apartado “Los edulcorantes”.



Nutrición Vitalizante

en casa, macerándola en alcohol), el **cardamomo** (entero o molido), la **canela** (en rama o en polvo), el **jengibre** o las cáscaras de **naranja** y **limón** (preferiblemente ralladura fresca).

BEBIDAS

La bebida por excelencia es el **agua**, que trataremos de conseguir de la mejor calidad posible y que, ante la duda, podemos filtrar caseramente, por ejemplo con filtros cerámicos artesanales¹. Pero no olvidemos que **frutas y verduras** son **la mejor fuente de agua** biológica, filtrada por la planta y dotada de un alto patrón energético; por ello la importancia de no alterar su calidad con procesos de cocción.

Pese a la simplicidad molecular (H₂O), sobre el tema del agua podría decirse mucho en cuanto a problemas y soluciones. Es sabida la problemática de la contaminación y también es conocido el auge de las aguas minerales. Desde el punto de vista fisiológico, el organismo necesita agua pura y con elevado potencial disolvente. Esta es la característica del **agua destilada**, agua que nos suministran los vegetales (frutas y hortalizas) y que también nos entrega **la lluvia** (siempre que la atmósfera no esté contaminada).

Por tanto es importante satisfacer nuestras necesidades de agua a partir de los **alimentos fisiológicos y crudos**. Alimentándonos de ese modo y teniendo una adecuada higiene interna, **la demanda de agua para beber será ínfima o nula**. Son precisamente los **alimentos cocidos, salados y amiláceos** los que demandan agua para su metabolización. Si hacemos prácticas depurativas, utilizar frutas acuosas (pausas digestivas) o agua destilada (ayunos completos) como fuente de hidratación.

Los **minerales** presentes en las **aguas comerciales** están en estado inorgánico y por tanto representan escoria tóxica para el

¹ Ver monografías sobre agua y filtrado del agua (www.prama.com.ar).



Nutrición Vitalizante

organismo; sería como agregar limaduras de hierro al agua. Este aporte mineral, lejos de ser nutritivo, obliga a trabajar en exceso a los órganos de eliminación y promueven la formación de **compuestos obstructivos** (placas, cálculos, calcificaciones, etc).

En este contexto, resulta absurdo recomendar la ingesta de una cantidad determinada de agua diaria, dado que en el marco de una alimentación viva, la necesaria **reposición de líquidos orgánicos** se realiza fundamentalmente a través de los alimentos (frutas, verduras, germinados, sopas, leches, licuados). En este sentido basta controlar la **sed** y la **coloración de la micción**: el oscurecimiento de la orina señala la sobrecarga de desechos y esto indica la mayor necesidad de líquidos. En estado normal, solo beber cuando el cuerpo así lo pide.

Dado que debemos evitar las bebidas industrializadas, es bueno volver al sano hábito de las **limonadas** caseras, que pueden enriquecerse con una cucharadita de miel de abejas ó azúcar mascabo y unas gotas de salmuera (hecha con sal de roca). Así dispondremos de una saludable bebida refrescante, alcalinizante y altamente mineralizante (isotónica).

Esto también se aplica a los **jugos** y **licuados** que podemos hacer en casa. Solo la imaginación pone límites a las infinitas combinaciones posibles en base a frutas y verduras. Es siempre aconsejable hacerlos y consumirlos en el momento, dado que muchos nutrientes allí presentes (vitaminas, enzimas) se degradan rápidamente por oxidación. No olvidar **la recomendación de licuados** en relación a jugos extraídos por centrifugación, proceso éste que elimina la importante fibra soluble que acompaña a los azúcares del vegetal.

Párrafo especial para el **kéfir de agua** y el **agua enzimática**, preparados caseros que regulan la flora intestinal y que pueden beberse en distintos momentos del día. El kéfir se obtiene por cultivo regular de nódulos que fermentan la mezcla de agua, limón, azúcar y frutas pasas, generando una bebida ligeramente



Nutrición Vitalizante

ácida y gasificada, altamente enzimática y digestiva. El agua enzimática se obtiene remojando brotes en agua durante un par de días. Ambas técnicas están desarrolladas en próximos capítulos.

En una despensa saludable, debemos reservar un espacio a elementos que nos permitan preparar distintas y variadas formas de ingestas líquidas. No deben faltar hierbas para realizar **infusiones** digestivas, depurativas, hepáticas y relajantes. Se sugiere tener a mano, entre otras: boldo, diente de león, llantén, cardo mariano, cedrón, manzanilla, marcela, melisa, menta, ortiga, valeriana, pasionaria y zarzaparrilla.

Dos observaciones respecto a las infusiones y su concepto de "vivo". El uso de **temperaturas** para su obtención (unos 90°C) no está actuando sobre alimentos, sino sobre hierbas y raíces que usamos por principios activos y no nutricionalmente. Por ello se suele hacer uso de tinturas de hierbas, obtenidas por maceración hidroalcohólica en frío. Para los más puristas, existe siempre la opción de realizar **infusiones en frío**.

Macerar hierbas en frío es una técnica usada en el Ayurveda hindú, para evitar destruir principios activos termosensibles de los vegetales con propiedades medicinales. Básicamente consiste en macerar hierbas en **agua fresca** (en lo posible destilada), a fin de extraer lentamente los principios activos al agua. Los tiempos dependen del vegetal en cuestión, pero rondan entre 12 y 24 hs. La recomendación de mantener fresca el agua es para evitar fermentaciones y olores/sabores no deseables.

Sugerencia práctica: macerar hierbas en el **agua para beber**. Por la noche, introducir agua fresca en un termo, agregar hojas de la hierba deseada, tapar y dejar macerando durante la noche: tomar durante la mañana. Se pueden agregar unas gotas de salmuera integral, limón o algún trozo de algas marinas (efectos mineralizantes y alcalinizantes).

Algunos conceptos respecto al habitual consumo de populares



Nutrición Vitalizante

bebidas **estimulantes** como mate, té o café. El recurrir exageradamente a estas fuentes de cafeína, es consecuencia de **organismos sobrecargados de toxemia** y/o exigencias. El trabajo depurativo generará una **disminución de estos requerimientos**, por incremento de la energía interna y por ahorro de la energía que consume el manejo de la toxemia crónica. De todos modos, mate, té y café no son hábitos para demonizar. Se trata de elementos vegetales con principios activos positivos, siempre y cuando **moderemos su consumo y cuidemos su calidad**.

Quién tenga el hábito del **mate**, debe procurarse yerbas de secado natural y sin adición de compuestos sintéticos, como las saponinas espumantes o los saborizantes tan de moda. De ese modo evitamos los efectos acidificantes y tóxicos. Se puede aprovechar esta arraigada costumbre nacional, para colocar benéficas hierbas sin sabor en el agua de la pava: llantén, cardo mariano, ortiga o diente de león. También pueden adicionarse hierbas aromáticas digestivas en el mismo mate: incayuyo, melisa, menta, salvia, burro, tomillo serrano o peperina.

Aquellos amantes del **té**, pueden reemplazar el té negro por las saludables variantes del té verde, rojo o bancha. Siempre estamos hablando de la misma planta original (camelia sinensis); lo que varía es el proceso de fermentación y tostado. El té verde, de probadas propiedades terapéuticas, antioxidantes y antitumorales, es la hoja "cruda" del año, mientras que el bancha proviene de plantas de tres años. Por su parte el té negro, el menos recomendable, se obtiene tras un intenso proceso de elaboración (fermentación y tostado), que intensifica el sabor y el poder estimulante, pudiendo considerarse al té rojo como una versión intermedia entre el negro y el verde.

SUPLEMENTOS

En nuestra visión, una persona que disponga de un Cuerpo Saludable y practique una Alimentación Viva, no necesita



Nutrición Vitalizante

complementos. Tras haber realizado el paquete depurativo (limpieza de órganos, desparasitado, ayuno semanal) y luego de un periodo de práctica de la propuesta alimentaria de este libro, no hay necesidad alguna de suplementar. Un organismo fisiológicamente pleno, nutrido con alimentos variados y vitales, tiene la inmensa capacidad de satisfacer todas sus necesidades en forma óptima. La necesidad de suplementos es la consecuencia del desorden biológico interno. Un buen ejemplo de ello es la cuestión de la polémica vitamina B12¹, teóricamente crítica para los vegetarianos. Si investigamos un poco en los síntomas de su carencia y los factores que intervienen en su provisión y metabolismo, nos encontraremos con algunas sorpresas.

Con el fin de asistir las funciones orgánicas en un proceso de transición, donde las deficiencias crónicas son significativas, es importante tener en cuenta el uso de útiles sustancias con funciones **alcalinizantes, mineralizantes, desintoxicantes, inmunoestimulantes, regeneradoras de la flora intestinal y desparasitantes**. Por cierto que estos efectos serán aportados por los alimentos utilizados en la nutrición vitalizante aquí propuesta, pero **durante la transición vamos a necesitar ayuda** y es bueno recurrir a elementos naturales y fisiológicos, cuyos principios activos son altamente sinérgicos. A efectos de facilitar la consulta, citamos algunos de ellos por orden alfabético

Arcilla: El uso de la arcilla como antiparasitario, es algo que los animales y las personas en estado "salvaje", hacen en forma intuitiva. La arcilla estimula la eliminación de parásitos, tanto los unicelulares (amebas), como los gusanos, y sus toxinas, mineralizando el organismo debilitado.

Baplaros: Profundo depurador y activador orgánico. Útil en tumores, toxemia crónica y debilidad. Se trata de una formulación elaborada con técnicas homeopáticas, en base a extractos de tres hierbas de amplio efecto desintoxicante, digestivo y antitumoral: carqueja, llantén y romero. Las propiedades individuales de cada hierba se potencian a través del sinergismo de este compuesto. Es el caso de la propiedad antitumoral, que surge como consecuencia de dicha combinación. Este preparado

¹ Ver capítulo 2, apartado "¿Necesitamos suplementos?"



Nutrición Vitalizante

complementa perfectamente la acción del Tónico Herbario y lo potencia.

Hongos shiitake: Originarios de Japón, donde se cultivan sobre troncos de roble y son considerados un elixir de vida. El contenido en vitaminas B12 y D explica su propiedad para reducir colesterol y tensión arterial. Sus polisacáridos son efectivos en la prevención de cáncer por sus propiedades antiviricas e inmunoestimulantes. En laboratorio han demostrado inhibir el crecimiento de tumores y sarcomas. Tienen gran cantidad de aminoácidos libres de fácil asimilación y suave efecto afrodisíaco. Poseen un exquisito y delicado sabor.

Levadura nutricional integral sin aditivos: Esta levadura no debe confundirse con la llamada levadura de cerveza, que se obtiene normalmente a partir del desecho de la fabricación industrial de la cerveza, se deshidrata a elevadas temperaturas y se aditiva con sabores. Esta levadura nutricional se cultiva sobre la cebada germinada y luego se seca a 60°C para evitar la destrucción de las termosensibles y valiosas enzimas. La levadura es rica en vitaminas (posee todo el grupo B, en especial la B12, y colina), minerales claves (cinc, selenio, cromo, magnesio, hierro), aminoácidos (lisina, triptófano), enzimas y lecitina. Se aconseja agregar a licuados, jugos y comidas en general. En este último caso se mezcla con semillas molidas (Queso Rallado Vegetal).

Moringa: Las hojas de moringa aportan minerales en alta concentración (calcio, hierro, magnesio, potasio, cinc), proteínas (19 aminoácidos), vitaminas, 46 antioxidantes y 36 anti inflamatorios. Se pueden utilizar como suplemento nutricional, agregando a licuados, jugos, sopas o espolvoreada sobre ensaladas. Comenzar con una cucharadita diaria y no pasar de tres al día. También puede utilizarse en forma de tintura.

Pan de abejas: En esta mezcla, que imita la forma de consumo de las abejas, el polen puede asimilarse totalmente (desperdiciamos el 70% cuando lo ingerimos solo) y por ello se consume en pequeña dosis. Posee gran cantidad de vitaminas, minerales (hierro, potasio, fósforo, magnesio y más de 30 oligoelementos), aminoácidos (rico en triptófano, eficaz antidepresivo), antioxidantes (flavonoides) y enzimas. Los efectos reconstituyentes y estimulantes de este compuesto lo hacen muy similar a la jalea real, aunque sin sus inconvenientes. Permite suplir las carencias de la moderna alimentación refinada y atenuar el desgaste psicofísico que produce el estrés. Personas sujetas a exigencias puntuales (intelectuales, chóferes, trabajadores nocturnos, etc.), convalecientes, individuos



Nutrición Vitalizante

asténicos y de tercera edad, obtienen gran beneficio de este preparado, recuperando rápidamente energías físicas, mentales y sexuales, incrementando el vigor, la resistencia al esfuerzo y el bienestar general.

Propóleo: Fundamentalmente es un magnífico bio regulador, estimulando la capacidad de defensa, funcionamiento y adaptación del organismo. Los flavonoides son la base de su versatilidad terapéutica. Sus cualidades antioxidantes, además de reducir el efecto de los radicales libres, son responsables de la acción antiviral, al inhibir el desarrollo de virus patógenos. Además de su amplio efecto antibacteriano, el propóleo estimula la reacción inmunológica del organismo, complementando ambas funciones sin producir alteraciones de la flora bacteriana. Otra virtud del propóleo es su capacidad de distribuirse indistintamente a través de la sangre y la linfa, a todo el organismo. La solución de propóleo, consumida regularmente, es útil como bio regulador y estimulante de las defensas; combate inflamaciones, hongos, bacterias, virus, gripe, parásitos, alergias, colesterol, tensión arterial, toxemias, dolores y potencia la regeneración de tejidos en general.

Tintura de Altamisa: Eficaz hierba serrana antiparasitaria. Buen tónico estomacal y digestivo. También llamada "ajenojo del campo". Es buen vermífugo sobre todo en amebiasis y casos rebeldes de parasitosis intestinal, para lo cual debe tomarse en ayunas y antes de las comidas. Es tónico estomacal; asociado al poleo es usada en trastornos gastrointestinales agudos (cólicos). Normaliza el ciclo menstrual y calma dolores, indicada sobre todo en la pubertad.

Tintura de Artemisa: Útil en trastornos climatéricos y menstruales. Buen antiparasitario, laxante y digestivo. Normaliza el ciclo menstrual y calma dolores. Es útil en estados de nerviosismo femenino y trastornos del climaterio. Abre el apetito; indicada en caso de estómago caído, facilita la digestión y normaliza la función de la vesícula biliar. Es ligeramente laxante. Provoca la expulsión de parásitos intestinales (especialmente los oxiuros).

Tintura de Cardo Mariano: La silimarina, su principal principio activo, estimula la regeneración de las células hepáticas y desinflama el tejido de sostén del hígado. Indicado como eficaz protector y desintoxicante hepático. Se aconseja en inflamaciones, intoxicaciones, hepatitis, cirrosis y problemas metabólicos de este órgano. También en caso de colesterol elevado, tumores, cálculos vesiculares, problemas gastrointestinales,



Nutrición Vitalizante

jaquecas y neuralgias, agotamiento y astenia, hipotensión, asma, hemorroides, várices, alergias y mareos de viajes. Asimismo es antioxidante y cardiotónico.

Tintura de Eucaliptus: Reconocido protector de vías respiratorias. Usado también en diabetes y dolores articulares. El eucaliptus posee efectos expectorantes, balsámicos y antisépticos. Indicado en todas las afecciones de las vías respiratorias, especialmente en catarros bronquiales, asma, gripes y bronquitis. Regenera la mucosa bronquial, facilita la expectoración y calma la tos. También la usan diabéticos por su efecto hipoglucemiante.

Tintura de Genciana: Potente tónico digestivo y hepático. Útil en problemas digestivos y anemias. Es un potente digestivo y tónico estomacal. Sus efectos son aperitivo, hepático, colagogo, colerético, laxante suave, antiinflamatorio, galactagogo, antiespasmódico, carminativo, depurativo, inmunoestimulante y vermífugo. Recomendado en problemas digestivos, hepáticos y biliares, anemia, inapetencia (anorexia), convalecencias, astenia, gastritis, inflamaciones y parásitos.

Tintura de Suico: Útil en parasitosis y problemas digestivos. En uso interno es eficaz para parásitos intestinales, catarro, afecciones pulmonares y problemas menstruales. Se utiliza para diarreas, intoxicaciones, disturbios gástricos, gases, hipo, palpitaciones, flujo vaginal (lavajes), como estomacal, sudorífico y estimulante de la secreción urinaria.

Tónico Herbario: Antigua formulación de indígenas canadienses, que potencia el sistema inmunológico, desintoxica el organismo y restablece el equilibrio hormonal. Produce 27 efectos benéficos en el organismo y es de gran ayuda en cantidad de afecciones: síndrome de fatiga crónica, hipoglucemia, tiroidismo, diabetes, úlceras, gastritis, anemia, cálculos, problemas renales, circulatorios y hepáticos, artritis, reuma, arteriosclerosis, sida, cáncer, leucemia, lupus, esclerosis múltiple o alzhéimer. Cuatro hierbas integran su formulación: bardana, acedera, olmo y ruibarbo.

Valeriana 1x: Eficaz homeopático sedante del sistema nervioso, útil para soportar la crisis de abstinencia que provoca la interrupción del consumo de trigo y lácteos. Baja la presión y calma dolores. Es tónico del sistema nervioso, tranquilizante, sedante, somnífero, analgésico, antiespasmódico



Nutrición Vitalizante

y anticonvulsivo. Seda el sistema nervioso, disminuyendo la ansiedad y la presión arterial. Indicada en enfermedades psicósomáticas, depresión nerviosa, insomnio y agotamiento. Tiene efecto preventivo y calmante en ataques de asma y epilepsia. Alivia dolores reumáticos, ciáticos y artríticos. También es digestiva y hepática, ayudando en caso de cálculos biliares.

Zeolita: Mineral depurativo, antiguamente muy utilizado en Asia (China, Rusia, India) como suplemento natural para promover la salud y el bienestar orgánico. Se trata de un mineral de origen volcánico, formado naturalmente a partir de cenizas y agua de mar, que también se halla presente en los pegamientos andinos. En modo inocuo, la zeolita en solución acuosa, permite liberar al organismo de metales pesados, toxinas y contaminantes de distintos orígenes. La zeolita equilibra el pH orgánico, al evitar la dispersión de iones ácidos y tiene un demostrado efecto antioxidante e inmunoestimulante. La particularidad de la zeolita es su carga eléctrica negativa, con lo cual atrae metales pesados y toxinas (mercurio, plomo, cadmio, arsénico, etc), que habitualmente poseen carga positiva. Una vez cumplido su objetivo (captar elementos nocivos), la zeolita cargada de sustancias tóxicas abandona rápidamente el organismo, sin dejar señas. Se trata de un suplemento totalmente natural y no tóxico, ideal para uso seguro a largo plazo.



Nutrición Vitalizante

CAPITULO 7

LAS TECNICAS BASICAS



En este capítulo pasaremos revista a las principales técnicas sugeridas en el marco de una alimentación viva. En general son **prácticas muy antiguas**, dado que siempre el ser humano echó mano a recursos sencillos para mejorar la digestibilidad y sabor de sus alimentos. A ello se agregan **procedimientos modernos**, posibles desde el punto de vista tecnológico gracias a nuevos recursos, que permiten dar una respuesta a la siguiente pregunta.

¿POR QUÉ ELABORAR?

Desde el punto de vista purista, los crudívoros primitivistas **cuestionan**, con acierto, el hecho de manipular nuestros alimentos fisiológicos. El razonamiento es lógico: si un alimento es bueno para el ser humano, no necesita ser procesado, condimentado ni transformado en una cosa diferente. Estos alimentos son lo suficientemente **sabrosos y digeribles**, como para no necesitar ulteriores innovaciones, tal como lo plantea el higienismo. Y esto no es algo conceptual, sino que su validez se demuestra en la práctica cotidiana. Pero...

El "pero" tiene que ver con nuestro **contexto** occidental moderno y nuestra pertenencia a una **estructura social**, sensiblemente modificada respecto al ambiente natural en el cual se movían nuestros ancestros lejanos. Hoy día hay gente que ha decidido **romper con las estructuras** clásicas y viviendo en ambientes naturales, logran **excelente resultado** al limitar sus opciones alimentarias a lo que ofrece la naturaleza y en su estado original. Es una postura **elogiable, deseable y admirable**, que de hacerse masiva, permitiría solucionar gran cantidad de los problemas que hemos generado con nuestra artificialidad tecnológica y consumista.

Sin embargo, la misma **vida de relación** y los **condicionamientos** emergentes, impiden que todos podamos



Nutrición Vitalizante

acceder a dicho estadio de naturalidad originaria. Hemos perdido la capacidad de **masticar a largo**, con lo cual no solo se optimiza la **asimilación nutricia**, sino que se ponen en evidencia **sabores naturalmente intensos** de los alimentos básicos. Esto era algo habitual en nuestros ancestros, que consumían sus alimentos sin grandes transformaciones.

Por todo ello, nos surge la necesidad de generar, mediante reducidas y sustentables aplicaciones tecnológicas caseras, la **indispensable transformación** de algunos alimentos, para concebir presentaciones, texturas y formas que **faciliten el tránsito** hacia una evolución personal e individual.

Cada uno sabrá cuándo y cómo seguir en este camino, pero en este manual debemos brindar un **punto de partida** para poder hacer este tránsito. Y la primera escala del proceso, es reemplazar el alimento desvitalizado y empobrecido, por **comida vitalizante y enriquecida**, de similar aspecto y gustosidad, pero de **elevado valor nutricional**. Lo cual no es poca cosa!!!

De allí la necesidad de echar mano a recursos tecnológicos como el licuado, el germinado, el fermentado o el deshidratado. Son transformaciones que **dañan lo menos posible** a los alimentos (licuado, deshidratado), que en la mayoría de los casos **elevan su calidad** nutricional (fermentado) e **incrementan la digestibilidad** de ciertos recursos alimentarios (germinado de semillas).

Muchos de estos procesos se hacen **sin elementos tecnológicos** y por lo tanto se pueden convertir en excelentes **mecanismos de supervivencia** en caso de carencias extremas debidas a cuestiones climáticas o ambientales. Esto, lejos de interpretarse como visión apocalíptica y utópica en un presente de abundancia de disponibilidad alimentaria, nos prepara y ejercita para **futuros escenarios** (no muy lejanos, a juzgar por los hechos) bastante probables y críticos. Por eso la recomendación de las técnicas que analizaremos a continuación.



¿POR QUÉ CONDIMENTAR?

Otro aspecto de las transformaciones alimentarias tienen que ver con la necesidad de generar **variaciones alimentarias** que son parte de nuestra visión cultural de la comida. De allí el uso de procesos y condimentaciones que permiten **nuevos y renovados sabores y texturas**, lo cual genera una disponibilidad alimentaria variada, gustosa y no muy distante de nuestro condicionado paladar. La idea es que el camino a transitar resulte **agradable y sencillo de recorrer**.

Es bien sabido que, aunque la comida sea sana, bien combinada y abundante, si no genera **placer gustativo**, no se metabolizará adecuadamente. El **proceso digestivo**, que también se desarrolla en el subconsciente, depende en gran medida de la excitación del **sentido del gusto**. Se ha podido demostrar que añadir especias produce una mayor **abundancia de secreción salivar**.

Las especias, al favorecer la salivación refuerzan nuestra **actividad digestiva**. Esta acción de las especias está ligada a un contacto inmediato con los órganos sensoriales de la cavidad bucal y de la garganta. Los platos de comida activan nuestra experiencia sensorial y es únicamente a continuación cuando aparece un aumento del flujo salivar.

Pero hoy sabemos también que el aumento del flujo salivar excita la secreción de los otros **jugos digestivos**. Esto quiere decir que la sensación gustativa consciente favorece las creaciones subconscientes del aparato digestivo. El jugo **gástrico**, el jugo **intestinal**, el jugo **pancreático** y la **bilis** circulan más abundantemente. Todos estos jugos aumentan el poder de la digestión y permiten un dominio más rápido sobre la materia alimenticia.

En la boca, los alimentos que contienen **almidón** son los más beneficiados por la acción de las especias y este comienzo favorable conlleva una mejor digestión de las **proteínas** y de los



Nutrición Vitalizante

ácidos grasos. Esta estimulación de la fuerza digestiva permite a las especias prolongar su acción más allá de la pared intestinal. Actúan esencialmente sobre el **hígado**, excitando la acción de asimilación y secreción. También impactan en los **riñones**, los **pulmones**, el **corazón** y el **sistema circulatorio**.

Sin dudas en el futuro próximo se reconocerá la utilidad de las especias en **regímenes alimenticios** concebidos para **combatir dolencias**. La eficacia de las especias muestra claramente su importancia en la **alimentación moderna**, caracterizada justamente por su empobrecimiento en sabor.

Todos sabemos hasta qué punto ha **desaparecido el sabor** de los alimentos conservados e incluso de todos los productos provenientes de la agricultura y la ganadería basada en el uso de químicos. Lamentablemente la industria intenta **suplir** esa carencia con una parafernalia de **aditivos sintéticos** (como el **glutamato monosódico**) cuyos efectos perniciosos sobre la salud están fuera de discusión.

El hombre moderno se encuentra constantemente tentado a **refinar** las sustancias alimenticias con el objeto de mejorar la conservación y la industrialización de los productos. Pero esto conduce a un **deterioro digestivo**; el ser humano, nutrido de esa forma, soporta cada vez menos cosas. Con las especias, por el contrario, nos hallamos **mejor capacitados para digerir alimentos** integrales.

¿POR QUÉ LICUAR?

El método de **desmenuzar alimentos** con la ayuda de una licuadora, es un **recurso primordial** a la hora de preparar depurativas comidas cotidianas, **superando el reductivo concepto** del "común" licuado de frutas. A través del batido, podemos generar gran variedad de combinaciones para dar vida a rápidos **platos sustanciosos**, que pueden convertirse en nuestras prácticas **comidas principales**.



Nutrición Vitalizante

En el abordaje de una Nutrición Vitalizante y principalmente cuando lo hacemos **impulsados por un malestar orgánico**, es habitual advertir **serias dificultades digestivas**. Al licuar (**desmenuzar**), estamos ayudando a superar estos problemas de asimilación, permitiendo que los nutrientes sean **metabolizados en forma más eficiente**.

Esto se potencia con el empleo de **ingredientes predigeridos** (germinados y fermentados) y con la posibilidad de **evitar ingestas concentradas** y de **gran volumen**. Al disponer de batidos que **se conservan varias horas en heladera**, podemos organizar fácilmente nuestras comidas mediante sencillas **ingestas licuadas**, pequeñas pero frecuentes.

Frente a la difusión del uso de las jugueras, tengamos en cuenta que **el licuado resulta siempre preferible al centrifugado**, al **evitar el desmembramiento** de los vegetales, que no solo pierden celulosa, sino también pulpa y la valiosa fibra soluble (mucílagos, pectina).

Recordemos que la fibra acompaña naturalmente a los azúcares de los vegetales, a fin de disminuir la velocidad de elevación de la glucosa en sangre. Al centrifugar hacemos lo que hace la industria refinadora: separar azúcares de la fibra.

Al abordar un proceso depurativo, en presencia de **órganos digestivos inflamados o sensibles**, o cuando se usen **ingredientes altos en celulosa** (el caso de hojas de germinados o brotes fibrosos), puede hacerse uso del **colado** para descartar el eventual exceso de fibra insoluble.

En resumen, la ventaja de los batidos radica en su **rápida preparación**, su **fácil digestión**, la creativa **variabilidad gustativa** (se pueden rotar periódicamente los ingredientes), la posibilidad de **fraccionar las ingestas** del día y la **adaptación a la disponibilidad** alimentaria de cada época del año.



JUGO DE CLOROFILA

Sobre las propiedades de la clorofila ya vimos su extraordinario potencial en el capítulo 4. Aquí veremos su obtención casera a partir de la técnica del licuado. Si bien existen jugueras especiales para extraer su néctar, la forma más práctica y sencilla de aprovechar el jugo de la hierba de germinado (o de otras hojas verdes) es, o bien **masticando** sus hojas (cero pérdida), o bien **licuándolas** unos minutos junto a una fruta como la manzana (le suaviza su sabor fuerte), eliminando luego el exceso de fibra previo al consumo, mediante un colador. En este caso, asegurarse de comprimir bien el bagazo o usar un filtro de tela, a fin de extraer el máximo posible del jugo.

No olvidar que el jugo de clorofila debe beberse **dentro de la media hora de su elaboración**, pues se degrada rápidamente su calidad vibracional (medible con péndulo o kirlían). Por tanto es obvio que no resulta sensato adquirir jugos de clorofila industriales e importados, plenos de conservantes y a precios exorbitantes. También es obvio que quien disponga de dispositivos específicos de extracción del jugo de clorofila (sean manuales o eléctricos) y el tiempo que demanda su operatoria, en buena hora que los use, ya que serán lo óptimo en cuanto a calidad. Pero en la ecuación costo/beneficio y a fin de no "espantar" a los iniciados, es más sencillo usar la técnica del licuado.

Si no tenemos cultivo de germinados, o paciencia para cultivarlos, podemos siempre aprovechar los **beneficios de la clorofila** licuando **plantas de hojas verde** como la **alfalfa**. No cuesta nada "tirar" unas semillas de alfalfa en un rincón del patio y cosechar luego hojas de esta rústica y noble planta, que siempre rebrota y nos brinda su **elevado potencial** nutritivo (aporta los 23 aminoácidos) y depurativo. Si no tenemos alfalfa a mano, también podemos recurrir a hojas espontáneas de nobles hierbas como la **ortiga**, el **llantén**, la **borraja** o el **diente de león**, que por su textura a veces nos somos adeptos a incluirlas en nuestras comidas.



BATIDOS SACIANTES

En los batidos podemos hacer **creativa combinación** de alimentos y preparar tanto licuados **dulces** como **salados**. Es una forma interesante de reeducar el paladar, sobre todo en personas habituadas a la comida cocida y condimentada, reconquistando el **instintivo aprecio** por un nutriente cuasi esencial como la **clorofila** (hojas verdes) o las mineralizantes **algas**. La gente reacia a ensaladas crudas, puede ir **reeducando el hábito** mediante el consumo de licuados que combinen **frutas dulces** con **vegetales de hoja**, un toque de **algas en polvo** o el cremoso aporte de la **palta**.

El licuado es un medio práctico para la **incorporación cotidiana** y en pequeñas dosis de **complementos de primer orden** como la maca, la levadura de cerveza, la harina de vino, las algas espirulina, la harina de algarroba, la miel de abeja, el azúcar integral mascabo. En materia de **endulzantes**, también se puede hacer uso de frutas desecadas (pasas de uva, dátiles, higos) previamente hidratadas.

Es importante disponer siempre de **agua enzimática** para la preparación de licuados, dado que su poder digestivo y antioxidante **potencia el valor de los alimentos utilizados**. También se pueden incorporar **condimentos y aromas** a través del uso de: extracto de vainilla, cardamomo, jengibre, canela en polvo, sal marina líquida (salmuera), etc.

Un rápido ejemplo de **batido saciante**: licuar una **banana**, una **manzana**, un vaso de **leche de semillas**, dos cucharadas de **harina de algarroba**, una cucharadita de **espirulina**, otra de **maca en polvo** y unas gotas de extracto de **vainilla**, completando la consistencia con **agua enzimática**. Un vaso de este gustoso batido nos garantiza **plenitud y saciedad por varias horas**, se hace en un par de minutos y se puede guardar el sobrante en heladera para repetir más tarde. Es ideal para consumir en lugares de trabajo, a modo de comida, o en prácticas



Nutrición Vitalizante

deportivas, como alimento de resistencia.

SOPAS PLATO UNICO

Otra propuesta de licuado para utilizar como **comida principal**, es la **sopa energética** utilizada por la Dra. Ann Wigmore en su Instituto de Salud (Puerto Rico), debido a su **calidad nutritiva**, su **sencilla digestión** y su **poder depurativo**. En su preparación básica combina: **agua enzimática**, **germinados** (de cualquier semilla), **frutas** (palta, manzana), **hojas verdes** (hierba de germinado, rúcula, perejil), **hortalizas** (apio, brócoli) y **algas marinas** (nori en escamas o kelp en polvo).

Si bien pueden variarse elementos, es importante asegurar la presencia del **agua enzimática** (además del aporte enzimático, brinda antioxidantes), los **brotos** (garantizan caudal vitamínico y aminoácidos libres), la **palta** (su calidad lipídica puede reemplazarse con crema de semillas), las **algas marinas** (garantizan completo aporte de minerales) y las **hojas verdes** (fuente de clorofila).

Se inicia licuando las algas con el agua enzimática, luego se añaden los brotes, las hojas, las frutas y las verduras. Finalmente se agrega la palta que le otorga textura cremosa. Lo que no se consume en el momento, en la **comida principal** del día, puede guardarse unas horas en heladera para una **segunda comida** del día y/o **meriendas**. Recordemos que estamos hablando de comida viva y no de comida para guardar.

La Dra. Wigmore sugiere a esta preparación como un "**plato completo en sí mismo**"; a lo sumo, si hay deseos de "masticar algo", sugiere agregar algo de semillas, o algún deshidratado o un poco de chucrut o kimchi.

Hablando de sopas licuadas, un tradicional y exquisito ejemplo gastronómico es el **gazpacho** andaluz. Simplemente debemos licuar tomates maduros, zucchini o pepino, palta, apio, cebolla,



Nutrición Vitalizante

perejil, aceite de oliva, sal marina, vinagre o limón, salsa de soja... todo en combinaciones según el **gusto personal**.

Si utilizamos remolachas (jugo y/o remolachas ralladas), paltas y cebolla como ingredientes principales, podemos dar lugar a la sopa rusa conocida como **borscht**.

Si bien estamos hablando de **sopas frías**, podemos siempre darles, en caso de necesidad, un **toque de hornalla**, cuidando no exceder demasiado en la temperatura respecto al testigo más confiable, la mano, que acusa sensiblemente el sobrepaso de la temperatura corporal (37°C). El objetivo no es "cocinar", sino **sólo entibiar** por una cuestión de sensación térmica o gustativa. En este sentido podemos usar **condimentos calientes** (cayena, jengibre), que también aportan efecto calorífico.

Otra técnica recomendable para hacer sopas "**calentitas**" y evitar el empleo del fuego, es usar a modo de agua, un **caldo de verduras** bastante caliente (unos 80/90°C). Al echar este **líquido caliente en la licuadora**, se logra una temperatura final agradable para el consumo, se favorece el procesado y los alimentos no sufren exposición al calor. El único "problema" de esta técnica es que hay que **consumirla en el momento**, preparándola con los comensales ya sentados en la mesa.

LECHES DE SEMILLAS

Si bien el término **semillas** define a todo embrión vegetal, aquí debemos diferenciar a tres grupos importantes por sus características nutricionales¹. Por un lado hablaremos de las **oleaginosas**: almendra, nuez, cajú, pará, pistacho, zapallo, girasol, lino, chía, sésamo, avellanas; en las cuales predominan las grasas (saludables) y hay una importante presencia proteica. Luego están las **legumbres**: aduki, arveja, mung, porotos

¹ Botánicamente los límites no son tan estrictos, ya que por ejemplo el sésamo es una leguminosa, mientras que quínoa, amaranto y sarraceno no son cereales, sino quenopodiáceas y poligonáceas.



Nutrición Vitalizante

blancos, haba, garbanzo; donde predominan los almidones con importante contenido proteico. Finalmente tenemos los **cereales**: cebada, centeno, avena, trigo, maíz, arroz, mijo, quínoa, amaranto, sarraceno; en este caso prevalecen decididamente los almidones.

MACRONUTRIENTES EN SEMILLAS SECAS

| <i>Tipo de semilla</i> | <i>Proteínas</i> | <i>Azúcares</i> | <i>Grasas</i> |
|------------------------|------------------|-----------------|---------------|
| Oleaginosas | 20 | 10 | 50 |
| Legumbres | 20 | 50 | 2 |
| Cereales | 10 | 60 | 2 |

Valores promedio aproximados, en gramos por 100g de semilla.

El cuadro sobre el contenido de macronutrientes en los tres grupos de semillas, indican claramente que son **las semillas oleaginosas** las que permitirán obtener resultados **similares a los lácteos de origen animal**, sobre todo por el tenor graso.

También conocidas como horchatas, se pueden obtener exquisitas leches vegetales a partir de dichas **semillas licuadas**, con similares texturas a las de origen animal, pero con **mejor sabor, mayor calidad nutricional, alto poder vitalizante y ningún efecto negativo**. Se trata de elaboraciones necesariamente artesanales y caseras, dada su **baja conservación** (2-3 días en heladera), pero **sencillas y rápidas**, en la medida que organicemos y regularicemos los procesos previos.

Es absolutamente recomendable y necesario, el **proceso previo de activación** (remojado) de las semillas a utilizar. Esta hidratación (ver tiempos en la tabla de germinados), no solo despierta importantes procesos transformativos a nivel nutricional, sino que **facilita el procesamiento**, mejora la **textura** del producto final y optimiza su **digestibilidad**.



Nutrición Vitalizante

Única excepción, como ya vimos, son las semillas de **chía y lino**, por su contenido en mucílagos. Estas semillas conviene molerlas en seco, previo al uso, luego licuarlas (proporción de una taza por litro de agua) y dejarlas reposar 2 a 3 horas antes de filtrarlas. Chía y lino brindan leches de alto valor nutricional por su elevado contenido del **ácido graso esencial omega 3** y de **mucílagos** reconstituyentes de la flora intestinal.

Todas las oleaginosas se pueden utilizar para realizar leches, salvo aquellas sometidas a un proceso de tostado (usar solo maní crudo, nunca tostado). Al usar **almendras**, hay quienes prefieren **quitar la piel oscura** por su sabor amargo y astringente. Una vez activadas las almendras, **escaldarlas rápidamente** (pasar apenas unos segundos por agua hirviendo y enjuagar de inmediato con agua fría, para no deteriorar las enzimas); este **contraste térmico** permitirá desprender fácilmente la piel, **frotándolas** dentro de un paño. Otros prefieren ahorrar tiempo, procesar las almendras con cáscara y luego colar con un filtro de lienzo. En cambio, con el maní esto no es necesario pues la piel oscura es fácilmente removible tras el remojo de la activación.

Para obtener los mejores resultados en las leches, es aconsejable una **licuadora de potencia** (buen filo de cuchillas y alta velocidad), a fin de procesar la mezcla el tiempo suficiente y necesario para desmenuzar adecuadamente la semilla y permitir la **máxima transferencia de nutrientes al agua**. También puede usarse un mezclador de mano (mixer) o una licuadora convencional.

La proporción de agua y la técnica a utilizar, depende de aquello que deseamos a nivel de sabor y textura. Hay quienes trabajan con **poca agua al inicio**, licuando **un puñado de almendras peladas** con el **agua suficiente** para un correcto procesamiento. **Luego se cuela el licuado con auxilio de un filtro de lienzo, estrujando a fondo para extraer todo el líquido posible** (el residuo sólido puede utilizarse en granolas o galletas), **siendo las últimas gotas las más importantes.**



Nutrición Vitalizante

El fluido obtenido se licua nuevamente, agregando ahora el resto del agua (**en total se usan 2 litros**), 2 cucharadas de miel de abejas, 1 cucharada de AGE (ácidos grasos esenciales), esencia de vainilla y 1 cucharadita de salmuera (sal de roca, líquida). Así obtenemos unos **2 litros de leche** de textura sedosa y cremosa, que podemos conservar hasta 24 horas en heladera.

Otra técnica trabaja con **toda el agua al comienzo** y luego se **filtra con colador**. Este procedimiento es **más rápido** y solo requiere **algo más de procesamiento** en licuadora para lograr un buen desmenuzamiento de la semilla, aunque el resultado final sea tal vez menos cremoso y sedoso al paladar respecto a la técnica anterior. Los residuos colados son siempre aprovechables para otras preparaciones (galletas, patés, salsas, rellenos). De todos modos, el filtrado de estas leches vegetales **no es algo imprescindible** desde el punto de vista nutricional o digestivo, al contrario; solo se hace para **imitar la textura láctea** a la cual estamos familiarizados. O bien se hace para **alimentar bebés** tras el destete materno, evitando residuos sólidos.

En todos los casos, si bien se usa agua común, es siempre recomendable emplear **agua enzimática** y de ser posible, dejar unos minutos a temperatura ambiente para que se **active el proceso fermentativo**, tras lo cual se guarda en heladera. Ciertas semillas brindan mejores sabores y texturas (similar al yogur) luego de **estacionarse unas horas**, conservando luego en heladera.

A nivel gustativo, la posibilidad de **experimentar con distintas semillas y sabores**, es un beneficio nada despreciable que permite evitar la monotonía, descubrir nuevos gustos, sorprender y sorprendernos. En este sentido, las **especies** serán de gran ayuda, digestiva y gustativa. Podemos emplear las **clásicas** (extracto natural de vainilla, canela en polvo) o bien experimentar con **sabores no convencionales** (cardamomo, clavo de olor, regaliz). Sugerimos agregar siempre unas gotas de **salmuera** (sal de roca líquida), cuya presencia realza sabores y valores nutritivos



Nutrición Vitalizante

por el rico aporte de **oligoelementos**.

Pero las especias no son los únicos acompañamientos enriquecedores para nuestras leches vegetales. Podemos hacer uso de una batería de recursos de alta calidad nutricional y buen sabor. Un ejemplo es la **harina de algarroba**, totalmente soluble y asimilable, rica en azúcares naturales, con un exquisito sabor a cacao y un alto contenido en fibra soluble; es el ingrediente ideal para obtener deliciosas "**chocolatadas**" vegetales. Incluso el **cacao amargo**, aunque nutricionalmente inferior a la algarroba, es también recomendable.

Otro acompañamiento energizante y estimulante, es la **raíz de maca** en polvo. Este tubérculo, llamado el "ginseng andino", tiene muchas propiedades y debe usarse con moderación debido a su alto efecto energético. También podemos usar **algas en polvo** (espirulina, kelp), que en baja dosis aportan un excelente toque enriquecedor.

Además de la harina de algarroba, otros **endulzantes** recomendables para nuestras leches vegetales son la **miel de abejas** y el **azúcar mascabo**. También podemos hacer uso de **frutas**, tanto **frescas** como **deshidratadas** (higos, pasa de uvas, dátiles, peras, duraznos); en este último caso previo remojo en agua tibia al menos 30-60 minutos.

El uso principal de las leches vegetales es como **bebida altamente nutritiva**, y si bien resultan fáciles de digerir (aún por parte de estómagos delicados o ancianos), siempre vale la recomendación de no exagerar; en general su poder saciante evita tal descontrol. Se pueden emplear en desayunos, meriendas o entre horas; siendo **bebida ideal** para bebés, deportistas e intelectuales. También se prestan para **interactuar con otros alimentos**: sirven para preparar el kéfir de leche, salsas como la clásica bechamel, desayunos como el porridge o las granolas, licuados frutales o sopas sustanciosas.



Leche de alpiste

Menospreciada como simple alimento para pájaros, la **semilla de alpiste, sin ser alimento para humanos**, es una valiosa herramienta a favor de la plena salud, la alcalinidad y la depuración corporal. El alpiste es antiséptico, antiinflamatorio, analgésico, adelgazante, enzimático, depurativo, inmunoestimulante y antioxidante. Es recomendable para personas de cualquier edad y condición. Dado su revestimiento coriáceo e indigesto, se puede consumir en forma de leche vegetal, evitando exagerar en cantidad. La semilla se puede conseguir en forrajerías, asegurándonos siempre que sea libre de agroquímicos y aditivos usados en la alimentación de pájaros.

Debido a los grandes beneficios que obtienen las aves, científicos investigadores de la Universidad Nacional Autónoma de México analizaron el poder del alpiste para humanos. Hallaron en esta pequeña semilla buena cantidad de aminoácidos estables y una **gran riqueza enzimática**. Los estudios confirman que el alpiste es una de las semillas más poderosas; su **capacidad de recarga enzimática es inmensa**. Básicamente se trata de una inyección de vitalidad, a favor de la plena salud, la alcalinidad y la depuración corporal.

El alpiste (*phalaris canariensis*), planta gramínea de la familia de las poáceas, es originaria del Mediterráneo, pero se cultiva comercialmente en distintos lugares del mundo para alimentación de pájaros domésticos. Antiguamente se usaba en alimentación humana y con su harina se hacía pan. Las enzimas que proporciona el alpiste tienen un poder inmenso para **desinflamar órganos**, particularmente **hígado, riñones y páncreas**.

El alpiste es un regenerador pancreático inmenso, siendo muy útil para los **diabéticos**. También combate la **cirrosis**, al aumentar el conteo de hepatocitos y desinflamar al hígado. Por otra parte, enriquece enzimáticamente los riñones, favoreciendo una saludable **diuresis**, por lo cual es también útil contra la



Nutrición Vitalizante

hipertensión. Además inhibe la reproducción de bacterias en las vías urinarias. Al contener la enzima **lipasa**, el alpiste elimina rápidamente grasa del organismo, ya sea del sistema circulatorio o simplemente de los depósitos corporales (cuerpo, cintura y caderas). Por eso es muy recomendable en **obesidad** y genera beneficios como un promotor de corte y tonicidad muscular. Asimismo contiene gran cantidad de **antioxidantes**, con los beneficios correspondientes.

La semilla de alpiste es indicada en hipercolesterolemia y prevención de arteriosclerosis. Es diurético: útil en situaciones en las que se requiere un aumento de la diuresis, tales como afecciones genitourinarias (cistitis), hiperazotemia (abundancia de sustancias nitrogenadas en la sangre), hiperuricemia, gota, hipertensión arterial, edemas, sobrepeso acompañado de retención de líquidos, gastritis y úlcus (úlceras, sobre todo úlcera del estómago). Es demulcente (emoliente, relaja y ablanda las partes inflamadas). En Canarias (España), además de aperitivo se lo considera gran remedio para los males de orina, piedras, riñón y vejiga, y también como refrescante para los calores. También se utiliza externamente para eccemas.

En síntesis, se puede decir que el alpiste es antiséptico, antiinflamatorio, analgésico, adelgazante, enzimático, depurativo, inmunoestimulante y antioxidante. **Es recomendable para todas las personas**, de cualquier edad y condición, siempre que se use en forma moderada (no más de 1 o 2 vasos al día). Tener en cuenta que **no es un alimento** (es un grano amiláceo, que se usa crudo), sino un **suplemento enzimático**.

Forma de consumo: Sólo se trata de poner a remojar algunas cucharadas de alpiste (estimativamente unas siete cucharadas soperas de semillas para obtener un litro de leche) durante 24 horas. Luego se desecha el agua de remojo y se colocan las semillas remojadas en la licuadora. Se agrega un litro de agua limpia y se licua bien. Después se cuela cuidadosamente con malla fina o filtro de lienzo, a fin de eliminar su revestimiento indigesto.



Nutrición Vitalizante

El resultado será una leche muy espumosa y de suave sabor. A nivel preventivo, se puede tomar un gran vaso en ayunas y otro justo antes de dormir. En una semana se advierten los resultados benéficos en el organismo. También se la puede tomar con las comidas. Jamás agregar azúcar refinado, producto que destruye las enzimas y resulta demasiado ácido (nada vivo sobrevive en la acidez del azúcar refinado). Si se desea endulzar, usar miel de abejas o harina de algarroba.

Versión saborizada: Remojar el alpiste 24 hs o incluso un poco más. De ese modo la semilla se hace más blanda y fácil de trabajar. En un recipiente aparte, remojar semillas de cardamomo en muy poca cantidad de agua, durante unas 8 horas. También se puede esaldar una ramita de canela y dejarla en remojo de igual modo (con mayor cantidad de agua, pues solo se aprovechará el líquido en este caso). Luego de enjuagar el alpiste remojado, se lo coloca en la licuadora con agua limpia, añadiendo un par de granos de cardamomo remojado y un poco del líquido del remojo de la canela. Se licua bien y se cuela dos veces, la segunda vez con un colador muy fino para evitar el polvillo resultante. De este modo el sabor mejora y además se agregan las propiedades de la canela (antioxidante, adelgazante, antiparasitario) y del cardamomo (regula el metabolismo, alivia hemorroides y problemas digestivos).

Leches desparasitantes

Poco tenidas en cuenta y generalmente descartadas como basura, las semillas de todos los frutos de la familia de las **cucurbitáceas** (zapallo, calabaza, anquito, sandía, melón) contienen interesantes principios terapéuticos y nutricionales. Poseen hasta **50% de ácidos grasos** (oleico y linoleico), proteínas ricas en **aminoácidos esenciales** (leucina y tirosina), oligoelementos (principalmente selenio y cinc) e interesantes principios activos.

Nos referimos a la **cucurbitina** y la **cucurbitacina**, de probados efectos a nivel urinario y como vermífugo. Estas sustancias



Nutrición Vitalizante

bloquean la división de las células glandulares de la **próstata** (frenan la hipertrofia) y la desinflan. También desinflan la **vejiga** urinaria. A nivel **parásitos**, son efectivas contra **tenias** (ayudan a desprender la cabeza de la lombriz de la mucosa intestinal) y **áscaris**. Las semillas también son útiles para **diabetes** (bajan el nivel de azúcar en sangre) y como **tónico cerebral**.

Para preparar leches con estas semillas, basta introducirlas en la licuadora con **poco agua** y si es posible con la "**placenta**" que acompaña a las semillas. Tras **licuar** unos minutos, se **cuela** con colador y el bagazo se vuelve a colocar en la licuadora con **algo más de agua**, realizándose un **segundo procesamiento** y posterior **nuevo colado**. Esta leche, como las demás, puede saborizarse a gusto.

CREMAS Y MANTECAS

A partir de la tradicional forma de preparar **tahin** en Medio Oriente, podemos crear gran variedad de **mantecas de semillas**, ideales para untar o aderezar comidas. El método básico consiste en procesar **semillas activadas** (en caso del tahin, sésamo blanco) con agua suficiente para obtener **consistencia cremosa** y el tiempo de procesamiento necesario para **emulsionar** correctamente la mezcla.

Se pueden usar **distintas semillas** (girasol, maní, cajú, almendra) y **aderezos** (sal marina, cebolla de verdeo, hierbas aromáticas, especias). La adición de **salsa de soja** le otorga un sabor exquisito y particular. Estas mantecas se pueden **conservar en heladera** hasta una semana. Otra manteca originaria de Medio Oriente es el **halva**, que se logra procesando previamente la **semilla de sésamo** en molinillo (puede utilizarse sésamo integral o blanco, resultando este último más agradable al paladar), para luego mezclarla con **miel de abejas** hasta obtener una **crema** gustosa y energizante, ideal como golosina para niños y que se conserva perfectamente fuera de la heladera.



Nutrición Vitalizante

En materia de **cremas untables**, podemos hacer un **paté de nuez**, licuando una taza de nueces activadas, 1/2 taza de agua enzimática y cucharaditas de coriandro molido, mostaza molida, levadura nutricional en polvo y sal marina. Otro clásico en cremas es el **guacamole** mejicano, que se obtiene licuando un par de paltas, una taza de semillas de girasol activadas, perejil, jugo de limón, pimienta de cayena y salsa de soja.

También podemos hacer una **crema mouse**, licuando una taza de almendras peladas (o cajú) activadas, una rodaja de palta, una cucharada de miel de abejas y otra de harina de algarroba. Estas cremas dulces se personalizan y enriquecen con el agregado de **frutas finas**, como arándanos, frambuesas o frutillas.

QUESOS RAPIDOS

Más adelante veremos la realización de quesos de semilla, utilizando la técnica clásica de fermentación. Pero también podemos lograr rápidamente la **textura de queso** para rebanar en fetas, usando el poder gelificante del agar-agar.

Podemos partir de 50 gramos de agar-agar disueltos en 350ml de agua, calentando y revolviendo hasta el hervor. Por otra parte, licuamos 500 gramos de semillas (el caso de castañas de cajú, activadas durante un par de horas) hasta obtener consistencia de crema espesa. Luego mezclamos bien, agregando condimentos (sal marina enriquecida, salsa de soja sin pasteurizar, especias). Volcamos en molde húmedo y enfriamos en heladera, hasta que coagule. Luego desmoldamos y espolvoreamos con pimentón dulce ó pimienta de cayena ó pimienta negra recién molida.

HELADOS

En una alimentación viva no hay porque renunciar a placeres como los helados. Sin necesidad de lácteos vacunos ni cocción, podemos hacer exquisitos postres, con similar sabor y textura que los helados comprados. Si se desea una textura bien cremosa,



Nutrición Vitalizante

podemos terminarlos con un procesado en la convencional maquina casera para hacer helados. Este batido en el congelador rompe los cristales de hielo que se van formando y otorga una estructura cremosa.

Básicamente se utiliza una leche de semillas, semillas con buen contenido graso, endulzantes y agregados a gusto, sin olvidar siempre una pizca de salmuera que ayuda a evidenciar por contraste, el sabor dulce. Por ejemplo para un **helado de chocolate** podemos usar 300cc de leche de almendras, 200g de cajú activados durante 2 horas, 50g de miel de abejas o azúcar mascabo, 50g de cacao amargo y la pizca de sal marina. Se licuan bien los ingredientes y se procesan luego con la máquina de helados en forma convencional. Si no tenemos heladora, podemos enfriar, volver a licuar y luego volver a frezar.

Otra receta de **helado de chocolate** podría ser con 200g de palta, 300g de pulpa de dátiles activada (aprovechando el agua de activación), 100g de cacao amargo, 100g de miel o mascabo y la pizca de sal. Una receta aún más simple y gustosa, consiste en congelar (con ayuda del freezer) fruta cortada en trozos (probar combinaciones de banana, frutilla o durazno). Luego se las licua hasta obtener textura cremosa.

Hasta los **cucuruchos** podemos hacer, dándole un toque bien convencional al helado. Se pueden generar con el auxilio del deshidratador. Preparamos un licuado con semillas de lino activadas, doble cantidad de almendras activadas, un toque de mascabo, otro de aceite sin sabor fuerte y una pizca de sal. Extendemos la mezcla sobre las placas del deshidratador y al girar, damos la forma de cono con el auxilio de papel manteca, deshidratando la cara externa, hasta lograr textura crocante.

SALSAS Y ADEREZOS

El uso de la licuadora permite obtener rápidas y exquisitas **salsas** para acompañar comidas o **cremas** para untar. Un ejemplo es la



Nutrición Vitalizante

mayonesa que podemos hacer con 2 tazas de zanahoria o calabaza rallada, ½ taza de aceite de oliva, el jugo de un limón, sal marina enriquecida y un toque de miel de abejas. Se licúa bien hasta obtener una textura cremosa.

Otra idea creativa es el **pesto verde**, que podemos obtener usando bastantes hojas (principalmente rúcula, con algo de perejil y albahaca), semillas de girasol y/o zapallo activadas, un poco de levadura nutricional en polvo, aceite de oliva, jugo de limón, sal, vinagre y un toque de miel de abejas; licuando hasta lograr consistencia cremosa.

Una clásica **salsa de tomate** en crudo, la logramos licuando 2 tazas de tomate maduro, algunos tomates secos hidratados, ½ cebolla, 2 cucharadas de aceite de oliva, orégano, aceitunas negras descarozadas, sal marina enriquecida y un toque de levadura, vinagre y miel.

Esta salsa puede acompañar a **fideos crudos**, que pueden hacerse fileteando longitudinalmente zapallitos zucchini. Esto se logra cortándolos a mano o con el auxilio de dispositivos tipo mandolina. La sección del corte determinará su parecido con espaguetis o fideos cinta. Mientras se prepara la salsa, conviene **macerarlos** en una mezcla de aceite de oliva, limón y salsa de soja, a fin que ganen en sabor y no pierdan textura turgente.

Para reemplazar la clásica **salsa bechamel**, podemos preparar un rápido sucedáneo sin cocción, procesando manteca de semillas (sésamo o cajú) con el agregado de nuez moscada, pimienta y sal.

También podemos lograr un sabroso **aderezo**, licuando un par de tallos de apio completos, ½ taza de agua, ½ taza de aceite de oliva, un diente de ajo, una cucharada de miso, otra de algas kelp en polvo, un dátil descarozado y jugo de limón.

Es obvio que en este tipo de preparaciones, manda la **imaginación**, la **creatividad** y la **disponibilidad** de recursos.



Nutrición Vitalizante

Ningún ingrediente es esencial y a veces los reemplazos obligados nos “empujan” a experimentar nuevos y enriquecedores sabores y texturas.

QUESO RALLADO DE SEMILLAS

Para obtener un exquisito y saludable sucedáneo del **queso parmesano rallado**, podemos procesar una taza de semillas de zapallo (gran efecto desparasitante) o girasol, con una cucharadita de cúrcuma, una cucharada de levadura nutricional en polvo y una cucharada de sal marina enriquecida. Conviene utilizar molinillo o procesadora con **buen filo** de corte y durante **breve tiempo**, a fin que no se formen grumos por desprendimiento del aceite presente en las semillas. Este polvo puede conservarse en un frasco cerrado en heladera.

Otras formas de “queso rallado” se pueden obtener con la molienda de **sésamo** (gomasio) o varias semillas (sésamo, girasol, lino, chía) con lo cual estaremos haciendo un **multisemilla**. En estos casos, consumir en fresco o bien preservar al reparo del oxígeno (vacío o frasco bien tapado y en lugar fresco) para evitar la rancidez.

MERMELADAS

Otra utilidad de la licuadora, es poder realizar gustosas **mermeladas**, a partir de frutas frescas y secas. Por ejemplo, podemos usar 5 manzanas descaroizadas, una taza de dátiles descaroizados o pasas de uva sin semilla y algunos higos. Se licuan las manzanas con el agua de la hidratación de las pasas, agregando luego los dátiles y los higos, canela en polvo, vainilla y jugo de limón.

Si la consistencia resulta demasiado líquida como para untar, podemos espesar agregando harina de algarroba. Se puede conservar en frascos, en heladera. También se puede colocar en bandejas y deshidratar hasta lograr la textura de **dulce en pan**,



Nutrición Vitalizante

para cortar con cuchillo, con lo cual se incrementa el tiempo de conservación.

BARRITAS Y TURRONES

Tal como vimos al hablar de panes y crackers, otro rol de la licuadora es la preparación de cremas y pastas para luego deshidratar y convertir en **turrones, barritas o galletas**, según el **espesor** de la masa y el **tiempo de secado** utilizado. Por ejemplo, podemos combinar almendras, cajú y nueces activadas, pasas de uva y dátiles descarozados hidratados, miel de abejas, vainilla y el agua de remojo de las pasas en cantidad suficiente para que pueda trabajar la licuadora; finalmente utilizamos harina de algarroba para espesar la mezcla.

Si estiramos la mezcla en una bandeja y le damos un toque de freezer, obtendremos la consistencia de una **torta brownie**. Si deshidratamos una hora, obtendremos textura de **barritas** o **turrón** blando. Si deshidratamos capas más finas durante más tiempo, lograremos textura de **galletas**. También podemos formar bolitas con la mano, rebozando con coco rallado y darle forma de **bombones**.

Una receta de **brownie** sería con una taza y media de almendras, una taza de nueces (ambas molidas groseramente), una taza de pasas de uva, una taza de jugo de naranja, media taza de harina de algarroba y cacao amargo, y extracto de vainilla. Mezclar todo hasta obtener consistencia de pasta. Extender en bandeja y enfriar en congelador (o deshidratar en deshidratador) hasta lograr consistencia para luego cortar en porciones y decorar.

¿POR QUÉ GERMINAR?

El proceso de germinación de una semilla, es uno de los fenómenos más fascinantes, dado que a partir de un apéndice de una minúscula semilla, nace rápidamente una planta completa. Más allá de la riqueza contenida en el germen, lo mágico (y



Nutrición Vitalizante

nutritivo) es **la explosión de complejas sustancias de altísimo valor alimenticio y energético** (enzimas, vitaminas), inexistentes o de baja concentración en la semilla latente.

Con adecuada presencia de humedad, temperatura y oxígeno, se generan **procesos fermentativos** (enzimáticos) que en pocas horas modifican espectacularmente la composición química de la semilla:

- el agua pasa del 10-15% al 70-80%,
- los almidones se transforman en azúcares simples (dextrosa y maltosa), por ello el sabor dulce de los brotes,
- aumentan las proteínas (hasta un 20%) y se descomponen en aminoácidos libres, fácilmente asimilables,
- se incrementa la presencia de ciertos aminoácidos y hasta aparecen algunos inexistentes previamente,
- incrementa el volumen de alimento, obteniéndose gran cantidad de brotes a partir de pocas cucharadas de semillas,
- se produce un estallido en el contenido vitamínico (grupo B, D, E) y se sintetizan vitaminas (C) ausentes en la semilla,
- también se genera una explosión del contenido de enzimas, sin las cuales las vitaminas no pueden aprovecharse,
- las grasas se convierten en ácidos grasos libres,
- los minerales se hacen biológicamente asimilables y algunos se incrementan en función al agua utilizada (calcio de aguas calcáreas o hierro de aguas ferrosas),
- se sintetiza benéfica clorofila si dejamos desarrollar hojas,
- se inactivan tóxicos y ácidos (ácido fítico, ácido oxálico) presentes en la semilla como defensas naturales,
- el efecto acidificante de algunas semillas se transforma en alcalinizante al consumir el germinado,
- los brotes se convierten en alimento predigerido, lo cual facilita enormemente su asimilación, evitando la cocción.

La posibilidad de reproducir en la mesada de nuestra cocina lo que naturalmente ocurre cuando las semillas germinan en la tierra, es un **recurso nutricional de primer orden**, hoy todavía subestimado, pero que se convertirá en "**alimento estrella**" del futuro. Frente a crisis alimentarias y ambientales, podremos



Nutrición Vitalizante

sobrevivir con los brotes generados por una bolsa de semilla, un poco de agua y un ambiente donde germinar. En el ámbito hogareño podremos disfrutar de un **triple beneficio**: producir alimentos de alta calidad a bajo costo, garantizar la ausencia de contaminantes y generar salud y vitalidad para el grupo familiar.

CONTENIDO DE 100 GRAMOS DE BROTÉS DE ALFALFA DESHIDRATADOS

| <i>Vitaminas</i> | | <i>Otros nutrientes</i> | |
|------------------|----------|-------------------------|---------|
| A Retinol | 44.000ui | Fósforo | 250mg |
| B Complejo | 1.040ui | Calcio | 1.750mg |
| E Tocoferol | 50ui | Potasio | 2.000mg |
| K Filoquinona | 15ui | Sodio | 150mg |
| C A.ascórbico | 176ui | Azufre | 210mg |
| B1 Tiamina | 0,8mg | Magnesio | 310mg |
| B2 Riboflavina | 1,8mg | Cinc | 18mg |
| B6 Piridoxina | 1,0mg | Manganeso | 5mg |
| B12 Cobalamina | 0,3mcg | Hierro | 35mg |
| B3 Niacina | 5mg | Boro | 5mg |
| B5 A.pantoténico | 3,3mg | Molibdeno | 2,6ppm |
| B7 Inositol | 210mg | Proteínas | 20% |
| B8 Biotina | 0,33mg | Grasas | 3% |
| B9 A.fólico | 0,8mg | Fibras | 25% |

Fuente: Nutritional evaluation of sprouts and grasses. V.Kulvinskas.

La riqueza nutritiva y energética presente en los primeros días de desarrollo en las semillas germinadas, **nunca más volverá a presentarse en toda la vida de la planta**. De allí la importancia de consumir los brotes en **el momento justo**, a fin de aprovechar eficientemente este verdadero milagro natural. La **vitamina C** es un ejemplo de la explosión que ocurre durante la germinación: de valor 0 en la semilla seca, pasa a 8mg tras 24hs, 12mg tras 48hs y 14mg tras 72hs. Una experiencia realizada en India con niños



Nutrición Vitalizante

padeciendo escorbuto (carencia de vitamina C), mostró cómo se recuperaba más rápidamente el grupo que **consumía brotes**, respecto al grupo que consumía jugo de limón.

En el poroto **mung** (usado para hacer los mal llamados brotes de soja), la **vitamina A** se duplica en 48hs, en 54hs aumenta un 280% y en 72 hs un 370%. En la **avena**, las vitaminas del **complejo B** se incrementan entre 500 y 1.500%. En la **arveja**, la **vitamina B12** pasa de 0,36mg en semilla seca, a 1,27mg tras 48hs y a 2,36mg tras 4 días (o sea 6,5 veces más).

Tras 4 días de germinación, la **vitamina B2** (riboflavina) aumenta 329% en la alfalfa, 467% en la lenteja, 567% en la arveja, 770% en el trigo, 844% en la cebada y 1.462% en la avena. En la **alfalfa**, el **cinc** (oligoelemento esencial para el cuerpo) pasa de 6,8mg a 18mg en el germinado, garantizando el consumo de una taza de brotes, más de nuestras necesidades diarias. Justamente los **brotes de alfalfa** (los más fáciles de hacer) son buena muestra de la riqueza nutricional obtenida mediante germinación.

Entre los **beneficios del consumo de los germinados**, podemos sintetizar que: alcalinizan el cuerpo, regeneran la sangre, regulan la función intestinal, tonifican el sistema nervioso, modulan el colesterol, desintoxican, combaten los efectos de raquitismo, escorbuto, anemia, descalcificación, diabetes, problemas de piel, oxidación, tumores...

La germinación es más conocida a **nivel industrial**, sobre todo en la producción de bebidas que se obtienen por brotado y malteado de cereales (cerveza, malta líquida, café malta, whisky). Por fortuna, los germinados de consumo **no pueden industrializarse** a gran escala y obligan a la producción casera o artesanal, lo cual garantiza genuinidad y **nos preserva de la artificialización**. En los países africanos es común la elaboración y uso de cereales germinados, como el trigo burgol o bulghur.

Si bien luego veremos los procesos de cultivo, es importante que



Nutrición Vitalizante

utilicemos siempre **agua segura**. Si disponemos de tiempo, podemos obtener los beneficios de la **solarización del agua**. Basta exponer el agua que usaremos a los **rayos del sol** durante una jornada (desde la mañana hasta el atardecer). El agua deberá estar en un frasco de vidrio, protegiendo la boca con un trozo de tul y una banda elástica, para que se airee sin que entren insectos. Esto permitirá que el agua capte **energía fotónica**, que luego asimilarán los brotes para convertirla en benéfica **clorofila**.

Como vimos, es clave **mantener la higiene** en todos los enseres, evitando el uso de detergentes sintéticos y productos químicos en la limpieza; apenas algo de jabón blanco, agua tibia y buen enjuague. También es importante asegurar la **buena ventilación** del lugar. Ante la formación de hongos o mufas (algo habitual en climas húmedos y/o ausencia de ventilación), descartar el cultivo y recomenzar nuevamente.

Tener en cuenta que estamos trabajando con **organismos vivos y muy sensibles**, por lo cual debemos estar igualmente sensitivos frente a las **numerosas variables que los afectan** (temperatura, humedad, calidad del agua) y no desanimarnos por algún fracaso ocasional o no extrañarnos por una brusca aceleración del proceso. Un dato: en los días de **tormentas solares**, por el incremento de energía radiada al planeta, hemos visto que las semillas pueden germinar **en la mitad de tiempo**.

En síntesis, **la germinación** es la técnica alimentaria que cumple todos los requisitos de una alimentación viva, garantizando: **el más alto valor nutricio, la mayor eficiencia metabólica, el menor impacto ambiental, el mínimo ensuciamiento corporal, la máxima vitalidad energética y el costo más bajo**.

CÓMO ELEGIR LAS SEMILLAS

Cualquier semilla puede ser brotada, aunque se sugiere comenzar por las más fáciles (alfalfa, fenogreco, lentejas, mung, quínoa)



Nutrición Vitalizante

hasta ir tomando destreza en el cultivo. Es importante que nos procuremos **semillas confiables**, libres de químicos, evitando aquellas tratadas para siembra con agroquímicos y **usando solo aquellas comestibles**.

Quién tiene algo de tierra en casa, puede “tirar” semillas de ciclo corto (el caso de la rúcula) en algún cantero y dejar que la planta, luego de darnos sus hojas, fructifique y nos entregue vainas con semillas para nuestras germinaciones.

Más allá de las características botánicas, en el ámbito de la germinación debemos clasificar a las semillas por su comportamiento. Existen las **semillas pequeñas** (alfalfa, sésamo, amaranto, mijo) que crecen rápido y sin problemas, ofreciendo sabor marcado, ideal para ensaladas o jugos.

Luego están los **granos pelados** (arroz, cebada perlada, quínoa, girasol, sarraceno, fenogreco, avena) que se desarrollan rápido, no crecen en gran volumen y poseen sabor suave. Otro grupo lo forman las **mucilaginosas** (lino, chía, rúcula, mostaza, berro) que por su gomosidad, crecen mejor sobre superficie húmeda (tierra) o bandejas abiertas (requieren más ventilación que en frasco) y tienen sabor destacado.

También están las semillas **leguminosas de cáscara tierna** (lentejas, mung, aduki), fáciles de cultivar y de buen rinde. Por su parte las **leguminosas de cáscara dura** (arveja, garbanzo, habas) son algo más dificultosas de producir y digerir, obligando a descartar el tegumento. Esto también ocurre en semillas completas **con cáscaras indigestas** (zapallo, girasol, sarraceno), las cuales funcionan mejor en tierra.

Luego están las **gramíneas** que se utilizan para generar hierba tierna (trigo, centeno, avena y cebada mondada), destinadas al cultivo en tierra para aprovechar sus hojas y su clorofila. Finalmente ubicamos a las **grandes oleaginosas** (almendra, nuez, pará, cajú, maní), que más que germinar, se suelen activar,



Nutrición Vitalizante

para hacerlas más asimilables.

En cualquier tipo de procesamiento que hagamos, previamente debemos **seleccionar y enjuagar** las semillas a utilizar, descartando aquellas **rotas y defectuosas** (generalmente son aquellas que flotan en el agua), pues al no germinar, generarán putrefacción y mal olor, arruinando el cultivo.

Cuando tengamos dudas respecto a la calidad de una semilla, aconsejamos hacer una **prueba reducida en un frasco pequeño**, a fin de no malograr un trabajo de gran volumen. En general esta recomendación es útil para los comienzos, hasta tomar experiencia.

Según aquello que pretendamos obtener (vitalidad, predigestión, nutrientes, clorofila), podemos usar **diversas técnicas** y tiempos de germinación, destacándose tres métodos que veremos en detalle: activación (en agua), brotar (en aire) y cultivar hojas (en tierra).

CÓMO ACTIVAR LAS SEMILLAS

Esta sencilla técnica consiste en "**despertar**" la semilla de su estado de latencia (soaking en inglés). Es un procedimiento muy común en horticultura, a fin de acelerar el desarrollo de la siembra, y solo requiere varias horas de **remojo en agua**. En este período, la semilla absorbe agua y pone en marcha procesos (cascadas enzimáticas) que: inactivan antinutrientes (como el ácido fítico), predigieren nutrientes (desdoblamientos) e incrementan su contenido nutricional (síntesis vitamínica y enzimática). Además así eliminaremos eventuales restos de hongos y micotoxinas que hayan resistido el lavado previo.

La activación de las **semillas comestibles** resulta **siempre aconsejable**, previo a cualquier forma de consumo que hagamos. Conviene activar las semillas que directamente **consumiremos sin germinar** (nueces, almendras, cajú, maní), las semillas que



Nutrición Vitalizante

luego **germinaremos** (alfalfa, quínoa, lentejas, girasol), las semillas que usaremos para **cultivar hojas** (trigo, avena, centeno, cebada) y las semillas que luego **procesaremos** como cremas o quesos (cajú, maní, girasol, sésamo).

Para activar semillas, solo necesitamos un **frasco de vidrio limpio**; el plástico no es aconsejado por higiene (estructura porosa) y porque pueden migrar compuestos al agua. Recordar previamente realizar un **adecuado lavado** de las semillas, remojándolas **20 minutos** en agua limpia a la cual adicionamos un par de cucharadas de **agua oxigenada** por litro. Luego de ese período, **enjuagar** bien las semillas.

El procedimiento de activado consiste en llenar el frasco hasta la mitad con **semillas seleccionadas y enjuagadas**, completando el contenido con **agua de buena calidad**. Al concluir el proceso, **eliminar el agua de remojo** (excelente para regar las plantas) y **enjuagar** las semillas con agua limpia.

Como hemos visto, conviene exceptuar de este proceso previo, al **lino** y la **chía** para consumo directo, a fin de evitar la pérdida de sus **saludables mucílagos**. En realidad el mejor equilibrio sería **moler** las semillas, **remojarlas** unas horas y luego consumir estas semillas (molidas y activadas), **sin descartar** el líquido utilizado.

Si las semillas se **consumirán directamente**, se puede: usarlas de inmediato, conservarlas un par de días en la heladera o deshidratarlas para que vuelvan a estar crocantes y se preserven por más tiempo. Caso contrario, se continúa el proceso, con las técnicas de brotado o cultivo que veremos luego.

En cuanto al **tiempo de activación**, en general se habla de **12 horas**, aunque hay excepciones, como puede verse en la tabla resumen. Allí se indica la **temperatura del agua** de activación, el **tiempo** (horas) de activación necesario **para consumirlas** directamente (comerlas o licuarlas) y el **tiempo** (horas) de



Nutrición Vitalizante

activación necesario como **remojo** para proseguir luego con la **germinación**. Es también recomendable usar el proceso de activación en **frutas, hortalizas y algas marinas** deshidratadas; basta sumergirlas, previo enjuague, durante **media ó una hora** en agua tibia. Dado que **no hay antinutrientes** en el proceso, esta agua puede consumirse o utilizarse en otras preparaciones.

CÓMO BROTAR LAS SEMILLAS

Tras el proceso de activación, las semillas quedan listas para la **germinación** (sprout en inglés). El método continúa en el **mismo frasco**, al cual simplemente le colocamos un **tul** ó una **malla fina** (mosquera plástica) en su embocadura, sosteniéndola mediante una **banda elástica**. Este sencillo dispositivo evitará el ingreso de insectos y facilitará la tarea cotidiana de **remojo y enjuague**, que debe realizarse en general entre **dos** (en invierno) y **tres veces** (en verano, donde hay más actividad germinativa) **al día**.

La tabla resumen sirve para orientar acerca de las necesidades particulares de cada semilla: cantidad de **enjuagues diarios** recomendados, días necesarios para su **pleno desarrollo** y rendimiento en **volumen** respecto a la cantidad usada inicialmente. Este último dato es ilustrativo para **evitar colocar** en el frasco, **más semillas** de aquellas que **pueden desarrollarse** cómodamente en su interior. Recomendamos tomar los valores de la tabla sólo a modo **orientativo**, pues están influidos por **muchos factores**: temperatura, humedad, radiación solar, calidad de agua, etc.

Cada **enjuague** consistirá en echar **abundante agua** en el interior del frasco, **remover** y **escurrir** con el frasco invertido; la operación se repite **un par de veces al día** (ver tabla). En invierno se recomienda utilizar **agua templada** para no afectar el desarrollo de los brotes; en verano podemos usar **agua fría**.

Luego del enjuague, se dejará el frasco **boca abajo**, en **posición invertida inclinada**, permitiendo que pueda escurrir el agua



ACTIVACION Y BROTADO DE SEMILLAS

| <i>Semilla</i> | <i>Temp. Agua Activación</i> | <i>Hs Activ. x Consumo</i> | <i>Hs Activ. x Brotado</i> | <i>Remojo (veces)</i> | <i>Desarrollo (días)</i> | <i>Rinde (volumen)</i> |
|--------------------|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------------|
| Aduki | Normal | - | 12 | 2 | 3-5 | 3-4 |
| Alfalfa | Fría | - | 3-6 | 2 | 5-7 | 10-12 |
| Almendra | Normal | 10-12 | 15 | 2-3 | 3-4 | 3 |
| Amaranto | Tibia | - | 3 | 3 | 2-3 | 3-4 |
| Arveja | Tibia | - | 12 | 3-4 | 3 | 2 |
| Avena entera | Normal | - | 10-12 | Riego | 7-10 | Hoja |
| Berro (4) (5) | Fría | - | 6 | 2 | 7-8 | 8-10 |
| Castaña de cajú | Normal | 2-4 | - | - | - | - |
| Cebada entera | Tibia | - | 10-12 | Riego | 7-10 | Hoja |
| Centeno | Tibia | - | 10-12 | Riego | 7-10 | Hoja |
| Chía | Fría | 2-4 | 2-4 | 2-3 | 7 | 6-8 |
| Fenogreco | Fría | - | 4-8 | 2 | 4-5 | 8-10 |
| Girasol pelado (1) | Fría | 6-8 | 4-6 | 2 | 1-3 | 3-4 |
| Girasol entero | Tibia | - | 6-8 | 3 | 7-10 | Hoja |
| Lenteja | Normal | - | 12 | 2 | 3 | 6 |
| Lino (3) | Fría | 6-8 | 4-5 | 4-5 | 2 | 2-3 |
| Maní | Normal | - | 10-12 | 2 | 2-3 | 3 |
| Mostaza (4) | Normal | - | 6 | 2-3 | 3-4 | 6-8 |
| Mung | Normal | - | 12 | 2 | 4-5 | 4-6 |
| Nuez | Normal | 10-12 | - | - | - | - |
| Quínoa | Tibia | - | 3-4 | 2 | 2-3 | 4 |
| Rabanito (4) | Fría | - | 4-8 | 2-3 | 4-5 | 8-10 |
| Rúcula (5) | Fría | - | 4-8 | 2-3 | 7 | 6-8 |
| Sarraceno | Normal | - | 8-12 | Riego | 7-10 | Hoja |
| Sésamo entero | Normal | 8-10 | 4-6 | 2 | 2 | 3-4 |
| Sésamo pelado | Fría | 6-8 | - | - | - | - |
| Trigo entero | Tibia | - | 8-10 | Riego | 7-10 | Hoja |
| Zapallo (2) | Normal | - | 12-16 | 2-3 | 3 | 2 |
| Zapallo pelado | Fría | 6-8 | - | - | - | - |

(1) Consumir rápido, se conserva poco - (2) Si se pasa, es amargo - (3) No soporta el calor, sigue germinando en heladera - (4) Son picantes - (5) Pueden resultar mejor en tierra



Nutrición Vitalizante

remanente (si las semillas quedan encharcadas, se pudren) y **que circule aire** en su interior (esto es fundamental para evitar la formación de hongos).

En el caso de semillas que **desprendan cáscaras** (maní, mung, lentejas) conviene, al menos una vez al día, enjuagarlas **retirando el tul** o malla, con abundante agua y agitando delicadamente con las manos; el objetivo es desprender y retirar la cáscaras, **evitando que se pudran** dentro del frasco y generen mal olor.

El objetivo es mantener un ambiente **ventilado y húmedo**, pero **no anegado**. Como soporte del frasco suelen resultar útiles los **escurridores de vajilla**, cuidando la **adecuada inclinación**, sobre todo al germinar semillas grandes como el maní, evitando que se **obstruya la ventilación** al interior del frasco y se generen hongos.

Durante las **primeras 24 horas** de germinación, es conveniente que el frasco este en **oscuridad** total, lo cual simula las condiciones reales de germinación en el suelo. Si hay luz en el ambiente, podemos cubrir el frasco con un paño, cuidando que no impida la aireación.

Posteriormente el frasco puede recibir **algo de luz** indirecta, pero nunca expuesto directamente al sol. Es importante mantener el frasco siempre en un ambiente próximo a los **20/22°C**, evitando grandes fluctuaciones de temperatura y la influencia de radiaciones electromagnéticas (microondas, celulares, televisores) que afectan a los germinados.

Al **concluir el desarrollo** de los brotes, y previo al consumo, es recomendable exponerlos unas horas a **luz solar indirecta**, a fin que fijen clorofila. Luego se deben **enjuagar bien** (removiendo con la mano y descartando cáscaras sueltas) y ya se pueden **consumir ó guardar en heladera**; el frío detiene la germinación (salvo semillas de clima frío, como el lino, que en heladera sigue germinando) y permite conservar el brote en buenas condiciones



Nutrición Vitalizante

durante varios días (una excepción es el girasol, que se conserva poco).

CÓMO CULTIVAR PASTO DE BROTES

El tercer método de trabajo con las semillas, apunta a desarrollar la germinación durante más tiempo, con el objetivo de **cultivar hojas** fijadoras de la benéfica **clorofila**. Por ello se usan semillas gramíneas como el **trigo**, la **avena**, la **cebada** o bien el **sarraceno**. Dado que el proceso llevará varios días, la semilla necesitará el aporte nutricional de **la tierra**.

El objetivo de cultivar estas hojas verdes, es consumir la elevada concentración de **clorofila** sintetizada por la pequeña planta. El poder **depurativo, oxigenante y regenerador** de la clorofila es enorme. Estos pigmentos presentes en vegetales terrestres y marinos (algas), están especializados en captar **energía luminosa** (fotones) para convertirla en **energía química**. La estructura molecular de la clorofila es exactamente igual a la **hemoglobina sanguínea**, con la diferencia que la clorofila tiene un ion central de **magnesio** en lugar de **hierro**.

El potencial de la **hierba de germinados** saltó a la luz en la década del 60, mientras se estudiaban fuentes alimentarias para la cría animal, definiéndose a la hierba de trigo (wheat grass) como **el alimento más rico, enzimático y concentrado de la Naturaleza**. Luego comenzó a ser utilizada por terapeutas naturistas como la Dra. Wigmore o el Dr. Moerman para **curar enfermedades como el cáncer**.

Por efecto de la **clorofila** sintetizada por los germinados en general y especialmente en las hojas tiernas, su consumo nos aporta **gran cantidad de beneficios**. La clorofila hace más eficiente la respiración y el metabolismo celular, activándose las **funciones regenerativas, depurativas y curativas**.

La clorofila de las hojas de germinados permite: depurar la



Nutrición Vitalizante

sangre, eliminar toxinas del cuerpo, alcalinizar el organismo, controlar infecciones, crear un ambiente adverso para virus y parásitos, cicatrizar heridas, reducir la presión sanguínea, hacer más eficiente el ciclo de la insulina, mejorar la actividad tiroidea, modular mejor el colesterol y mejorar estados degenerativos como las esclerosis.

En el jugo de estas hojas de germinados, recogidas entre el 7º y el 10º día de cultivo, el **70% es clorofila**. Si bien **todas las hojas verdes contienen clorofila**, la hierba joven de los brotes tiene **20 veces más concentración: 100g de hierba de germinado equivale a 2kg de la mejor verdura**. Pero el secreto de las jóvenes hojas no pasa solo por la clorofila; los científicos han detectado la presencia de más de **cient sustancias** conocidas: poseen 11 veces más calcio que la leche, 5 veces más hierro que la espinaca, 5 veces más magnesio que la banana, 60 veces más vitamina C que la naranja, 45% más proteína que la carne y todos los aminoácidos esenciales.

Pese a todos sus atributos, la hierba de germinados **nunca pudo ser comercializada e industrializada**, ya que estos méritos solo se observan en la **hoja fresca** del brote o en el **jugo**, dentro de la hora de extracción. Por eso la necesidad de **cultivarla en casa**, y cortarla fresca, **a medida que se la consume**. Tampoco puede ingerirse en **dosis elevadas**, dado su densa concentración nutricional.

Para el **cultivo doméstico**, necesitamos disponer de una **bandeja** de entre 5 y 7cm de altura, que puede ser **plástica o enlozada**. Debemos verter **tierra de buena calidad** y/o **compost** hasta alcanzar una altura de entre 3 y 5cm, alisando luego la superficie. Sobre ella debemos distribuir uniformemente las **semillas activadas** (remojuadas), en la proporción aproximada de una taza de semillas para una bandeja de 25x35cm. Luego debemos cubrir con una fina capa de tierra, **regando** luego en forma suave y profunda, pero **sin encharcar**. Según la fertilidad de la tierra utilizada, puede adicionarse algún fertilizante orgánico



Nutrición Vitalizante

al agua de riego (tierra pura de diatomeas o algas kelp en polvo).

Finalmente se cubre la bandeja con un trozo de plástico oscuro y/o se deja la bandeja al **total reparo de la luz**, durante **4 días**, **regando diariamente** con un rociador, bajo el plástico. El plástico, además de brindar **oscuridad**, permite **conservar la humedad** en climas secos; en climas o temporadas húmedas tal vez sea suficiente guardar la bandeja en lugar oscuro, asegurando la **adecuada ventilación** que evita la presencia de hongos.

Luego de estos 4 días iniciales, los brotes necesitarán **luz y oxígeno**, por lo cual habrá que retirar el plástico y dejar la bandeja expuesta a **luz indirecta**. Se continúa regando todos los días, hasta que las hojas alcancen los 10/12cm de altura, cosa que demandará **otros 4 días**, totalizando unos 8 días desde el inicio del proceso. En ese momento podemos realizar el **primer corte**, utilizando una tijera y evitando arrancar las raíces. Las plantas gramíneas tienen una tendencia a **rebrotar** rápidamente y esto nos permitirá continuar cosechando **una o dos veces más**, aunque con menor concentración nutritiva.

Si bien existen jugueras especiales para extraer su néctar, la forma más práctica y sencilla de aprovechar el jugo de la hierba de germinado, es **masticando** sus hojas o bien **licuándolas** unos minutos junto a una fruta como la manzana (le suaviza su sabor fuerte) y eliminando la fibra (excesiva para nuestra capacidad digestiva) previo al consumo, mediante un simple colador.

Si no tenemos cultivo de germinados, o paciencia para hacerlo, podemos siempre aprovechar los **beneficios de la clorofila** licuando **hojas de alfalfa**. No cuesta nada "tirar" unas semillas en el patio y cosechar luego hojas de esta rústica y noble planta, que siempre rebrota y nos brinda su **elevado potencial** nutritivo y depurativo. También podemos recurrir a hojas espontáneas de nobles hierbas como la **ortiga**, la **rúcula**, el **llantén** o el **diente de león**.



¿POR QUÉ FERMENTAR?

Gracias al proceso de **fermentación**, los alimentos registran importantes transformaciones que los **enriquecen** en nutrientes, los **predigieren** y los **conservan** perfectamente. Esto se produce mediante la acción de **enzimas y fermentos**. No existe civilización longeva que no posea la tradición del consumo de algún producto fermentado.

La fermentación de alimentos existe desde **tiempos remotos** en culturas de **todo el mundo**. En la antigüedad, constituía un método eficaz de **alargar la vida de muchos alimentos**, aún en las condiciones más extremas. Los **asiáticos** han generado el amazake, el kimchi, la kombucha, el miso, el natto, el sake, el shoyu, el tempeh, el kéfir, el kumis; los **uropeos** el chucrut, el queso, el yogur, la hidromiel, el vino, la cerveza, el champán; los **americanos** la chicha, la aloja, el tepache, el chocolate...

Los **alimentos fermentados** son aquellos cuyo procesamiento involucra el **crecimiento y actividad de microorganismos** como mohos, bacterias o levaduras (hongos microscópicos). En la actualidad consumimos una gran variedad de alimentos originariamente producidos mediante naturales **procesos de fermentación**: el vino, la cerveza, la salsa de soja, el vinagre, los quesos, el pan... Este natural y fascinante proceso químico de transformación, genera una serie de efectos benéficos que podemos sintetizar en cuatro aspectos destacados:

Predigestión de los alimentos, ya que los macronutrientes (proteínas, hidratos de carbonos y lípidos) se desdoblan durante el proceso en sustancias simples (aminoácidos libres, azúcares simples, ácidos grasos libres) y benéficas (ácido láctico a partir de almidón).

Aporte enzimático, dado que los procesos de fermentación ocurren gracias a cadenas enzimáticas y en el producto final encontramos una gran presencia de estas sustancias vitales, que



Nutrición Vitalizante

enriquecen al organismo.

Enriquecimiento de la flora intestinal gracias al aporte de lactobacilos presentes en los fermentos: las bacterias lácticas son útiles porque descomponen materia vegetal, desinfectan el tracto intestinal y producen un entorno hostil para bacterias nocivas.

Inhibición de sustancias indeseables, como las micotoxinas, el ácido fítico y las nitrosaminas cancerígenas.

Al consumir un alimento fermentado, nuestro organismo acusa un **triple beneficio**: ahorra energía digestiva, se nutre de enzimas útiles para otros procesos metabólicos y estimula la salud de la flora intestinal.

Otro beneficio de los fermentos es su **eficiencia** desde el punto de vista de la **conservación de alimentos**, respecto a las técnicas industriales. No consume energía, no requiere materiales descartables, se puede realizar en el ámbito hogareño y, lo más importante, **evita el uso** (y consumo) **de conservantes** químicos (inhibidores enzimáticos). Esto sucede gracias al **natural efecto inhibidor de bacterias indeseables** del **ácido láctico**.

Además de estos importantes beneficios, tal vez lo más interesante de los fermentados sea la posibilidad de **evitar la cocción de muchos alimentos**, dada la predigestión que se lleva a cabo en los procesos. Todo convierte a los **fermentados** en **elementos clave** dentro de una **nutrición vitalizante y depurativa**.

Hay varios tipos de fermentaciones. La **fermentación láctica** es la más frecuente en hortalizas y verduras. Se produce a partir de bacterias presentes naturalmente en la superficie de los vegetales. Estos microorganismos transforman los hidratos de carbono (azúcares, almidones) en ácidos orgánicos (ácido láctico, ácido acético) y producen **intensas transformaciones** en las hortalizas, que de este modo elevan sus cualidades nutritivas y su digestibilidad.



Nutrición Vitalizante

Las proteínas sufren una **predigestión**, por lo cual mejora su asimilación por parte de nuestro organismo. Con este proceso, el alimento se **enriquece en vitaminas**, en especial la C y las del grupo B (sobre todo la delicada B12)¹.

Por ello, el hecho de **elaborar y consumir fermentados**, es un reaseguro para generar caseramente nuestra **adecuada provisión de vitamina B12** y de paso **mejorar la crítica función hepática**. En los países sajones era habitual usar el jugo del chucrut como medicina. Los fermentados también estimulan la actividad del **hígado** y los **riñones**, favoreciendo el trabajo depurativo. Otro órgano favorecido es el **páncreas**, siendo los fermentados muy recomendables para diabéticos.

Según comprobaciones científicas, el aporte de **ácido láctico** y de **enzimas de fermentación** ayuda a restablecer el **equilibrio de la flora** intestinal, lo que resulta beneficioso para el cuerpo, en especial en personas con problemas de hinchazón abdominal, meteorismo, estreñimiento, diarrea, dispepsia o digestiones difíciles.

PRE Y PROBIOTICOS

Dado que la nutrición vitalizante hace mucho uso de enzimas y probióticos, es conveniente tener en claro los términos y elementos a manipular. Ya nos referimos a la **cuestión enzimática**²; ahora es el turno de los **probióticos**³, término que suele abarcar distintas categorías de alimentos.

Los alimentos **probióticos** son aquellos que aportan suficiente cantidad de microorganismos apropiados para repoblar la microflora intestinal benéfica. Esta barrera de microorganismos residentes en la mucosa del intestino (principalmente bacterias y levaduras), favorece la asimilación de nutrientes, elimina toxinas y

¹ Ver Capítulo 3, apartado "El mito de la B12".

² Ver capítulo 2, apartado "Las vitales enzimas".

³ Ver www.nutriobiota.net, sitio sobre alimentación probiótica tradicional.



Nutrición Vitalizante

refuerza el sistema inmune, siendo la primera barrera encargada de neutralizar los microorganismos patógenos que llegan allí con los alimentos.

Los **probióticos tradicionales** son aquellos sometidos a una transformación adecuada para favorecer su conservación y como consecuencia, surgen sus beneficiosas propiedades; es el caso de productos de fermentación natural (kéfir, chucrut, kimchi). Una característica común es la producción de ácido láctico y otros ácidos orgánicos (acético), grandes conservadores de los alimentos, antioxidantes y buenos reguladores del pH corporal. Otra característica es su nivel de acidez, que inhibe a las bacterias patógenas y estimula a las benéficas. Otra particularidad que los hace deseables, es la cualidad de potenciar las vitaminas y hacer más asimilables los minerales.

Por su parte, están los alimentos **prebióticos**. Son compuestos no digeribles, que estimulan el crecimiento y/o la actividad de bacterias residentes en el colon. Principalmente de origen vegetal, los prebióticos no son digeribles por los jugos gástricos y llegan intactos al intestino grueso, donde potencian la acción de los alimentos probióticos, mejoran las funciones de la flora intestinal benéfica e incrementan las bifidobacterias.

La fibra natural que acompaña a los alimentos integrales, es un **componente prebiótico**. Otro buen ejemplo son los carbohidratos de estructura compleja y cadena corta (oligosacáridos e inulina), que alimentan a las bifidobacterias, que a su vez aportan sustancias más simples y mejor asimilables (monosacáridos y ácidos grasos de cadena corta).

Hay **inulina** en raíces (bardana, diente de león, salsifí, topinambur, achicoria) y en frutas y verduras (ajo, cebolla, puerro, espárragos, alcauciles, bananas). También la fermentación ácido láctica (kimchi, chucrut) genera la producción de benéficos oligosacáridos.



Nutrición Vitalizante

Por último, tenemos alimentos **simbióticos**; son aquellos que contienen productos **prebióticos y probióticos**. En general un simbiótico debe contener un componente prebiótico que **favorezca** el efecto del probiótico asociado; el caso de oligofrutosa y bifidobacterias. Son buen ejemplo los productos de la **fermentación láctica**, como el kimchi o el chucrut.

FERMENTACIONES EN MEDIO LÍQUIDO

En primer lugar veremos algunos procesos fermentativos que se llevan a cabo en líquidos. Es el caso del kéfir mediorienta, el agua enzimática europea, el tepache centroamericano, el vinagre y las conservas fermentadas (picles, encurtidos). En estos casos, el desarrollo de enzimas y microorganismos útiles a la flora intestinal, se efectúa mediante cultivos que se realizan en líquidos

Kéfir de agua

El consumo regular de este **cultivo fermentativo** es uno de los grandes auxiliares de los intestinos y de la flora benéfica. La palabra kéfir significa "bendición" en turco. En el Cáucaso, donde el kéfir se ha consumido corrientemente durante miles de años (lo utilizaban los antiguos sumerios), la gente vive más de cien años, y mantiene buena salud. De allí que se lo considere "elixir de salud y larga vida", siendo su principal virtud la capacidad de **regenerar y equilibrar el delicado ecosistema de nuestra flora intestinal**.

Muchos científicos han investigado este fermento maravilloso. En Japón, el profesor Nokimowa dedicó toda su vida a estudiar el valor del kéfir, que curaba las enfermedades del sistema respiratorio, los desarreglos del estómago, las infecciones intestinales crónicas, las enfermedades del hígado, la vesícula biliar y los riñones, así como otros padecimientos. Antes de la Segunda Guerra Mundial, el Dr. Drasek comprobó en Alemania estos resultados, difundiendo luego el Dr. Brunwic entre los médicos naturistas centro-europeos. También el Prof. Menkiw fue un gran



Nutrición Vitalizante

investigador de los beneficios de este cultivo en la longeva población caucásica.

Tradicionalmente los **nódulos de kéfir** se generaban como consecuencia de cuajar leche fresca en cántaros de madera. Este proceso (el cuajado con rumen de ternero y la posterior elaboración de quesos) era necesario para conservar los excedentes lácteos ante la ausencia de refrigeradores. Luego de cuajar leche durante varios días en el mismo recipiente, se formaban en sus paredes estos **gránulos de consistencia gelatinosa**. Sumergiéndolos en leche recién ordeñada, los habitantes del Cáucaso comenzaron a obtener una bebida de sabor agradable, benéficos efectos y mejor conservación que la leche fresca: la leche kefirada. A falta de leche, también cultivaban los nódulos de kéfir en agua azucarada.

En síntesis podemos definir al kéfir como **una bebida fermentada carbonatada ácida**, cuyo sabor se debe a la presencia del benéfico ácido láctico. El kéfir se define como un **alimento probiótico**, pues aporta microorganismos benéficos para la flora intestinal. El término probiótico (del griego "para la vida") se aplica a aquellas sustancias que aportan microorganismos componentes de la flora intestinal y que estimulan el crecimiento y/o la actividad de bacterias de la flora simbiótica, generando un balance microbiológico óptimo en el intestino.

¿Qué es el kéfir?

El kéfir es una estructura polisacárida donde conviven en simbiosis diversos microorganismos y que adopta la forma de **gránulos de masa gelatinosa**, irregular, color blanca o ligeramente amarillenta, de consistencia elástica y aspecto similar a las flores de coliflor. Su tamaño varía entre pocos milímetros y algunos centímetros de diámetro. En los granos ó nódulos de kéfir se encuentran en asociación simbiótica **bacterias lácticas**



Nutrición Vitalizante

(lactobacilos)¹, **levaduras**² y **bacterias acéticas**³. Dichos nódulos producen **doble fermentación: ácido-láctica y alcohólica**. Una fermentación la realizan las levaduras y otra las bacterias. Como principales subproductos se obtiene: CO₂ y alcohol (gracias a la acción de las levaduras) y **ácido láctico** (gracias a la acción de las bacterias). El ácido láctico es el responsable del sabor ácido del kéfir (pH 4,2-4,6). Respecto a las **diferencias entre kéfir y yogur**, podemos decir que son variaciones de un mismo proceso.

Los nódulos de kéfir pueden cultivarse en distintos medios: leche de animales, agua, leche de semillas, infusiones de hierbas, jugo de uvas u otras frutas con alto contenido de azúcar. Si bien el kéfir de leche vacuna es el más conocido, **el de agua tiene notables ventajas comparativas**. En primer lugar el **kéfir de agua** permite un consumo terapéutico en **dosis más elevadas** (hasta tres litros diarios), cosa imposible con un cultivo lácteo y proteico.

Otro problema del kéfir de leche vacuna, si se desean sus efectos terapéuticos, es la **calidad** del medio de cultivo. Los pueblos caucásicos no tenían inconvenientes, ya que partían de leches puras, recién ordeñadas, sin químicos, tóxicos, antibióticos, hormonas, alimentos balanceados, ni procesos industriales (homogeneizado, pasteurizado, descremado, etc). Si la leche que se utiliza en el cultivo ha sido **hervida o pasteurizada**, se habrán **desnaturalizado las enzimas y sustancias vitales** responsables de las virtudes curativas del kéfir.

¹ *Lactobacillus brevis*, *Lb. cellobiosus*, *Lb. acidophilus*, *Lb. casei* subsp. *pseudoplantarum*, *Lb. casei* subsp. *rhamnosus*, *Lb. paracasei* subsp. *paracasei*, *Lb. casei*, *Lb. lactis*, *Lb. plantarum*, *Lb. helveticus* subsp. *lactis*, *Lb. delbrueckii*, subsp. *lactis*, *Lb. delbrueckii* subsp. *bulgaricus*, *Lb. fructivorans*, *Lb. hilgardii*, *Lb. kefir*, *Lb. kefiranoferiens* subsp. *kefirgranum*, *Lb. kefirgranum*, *Lb. parakefir*, *Lactococci lactis* subsp. *lactis*, *Lc. lactis* var. *diacetyllactis*, *Lc. lactis* subsp. *cremoris*, *Streptococci salivarius* subsp. *Thermophilus*, *Streptococci lactis*, *Enterococcus durans*, *Leuconostoc cremoris*, *Leuconostoc mesenteroides*

² *Kluyveromyceslactis*, *Kluyveromycesmarxianus*, *K. bulgaricus*, *K. fragilismarxianus*, *Cándida kefir*, *C. pseudotropicalis*, *C. tenuis*, *C. rancens*, *Saccharomyces lactis*, *S. unisporus*, *S. carlsbergensis*, *Saccharomyces* subsp. *torulopsisholmii*

³ *Acetobacters rasens*, *Acetobacters aceti*



Nutrición Vitalizante

Resumiendo, **las ventajas del kéfir de agua son varias**: puede tomarse en mayor cantidad respecto al de leche vacuna, no depende de un medio de cultivo que requiere determinadas condiciones especiales, no aporta los perjuicios de las leches animales, puede beberse en las comidas, facilita la digestión y sus azúcares pasan equilibradamente a la sangre. En el cultivo del kéfir de agua, los nódulos convierten a la sacarosa en glucosa y un polisacárido dextrinado de lenta metabolización, con lo cual se evitan los picos de azúcar en sangre.

Propiedades del kéfir

Podemos considerar al cultivo del kéfir como un gran auxilio para el organismo, por su efecto: **desintoxicante, regenerador de la flora intestinal benéfica y estimulante de las defensas naturales**. Sin embargo no conviene tomar al kéfir como si fuese una medicina mágica ni de efecto inmediato. Más allá de algunos testimonios de efectos espectaculares, sus beneficios aparecen por el consumo moderado y persistente.

La principal virtud del kéfir es **restablecer la flora intestinal normal**, tan importante para una buena **digestión y asimilación** de los nutrientes ingeridos. Para comprender este efecto, es bueno ampliar un poco más el tema. Cuando el niño nace, el intestino es estéril, pero pronto son introducidos microorganismos a través del alimento. En niños que son amamantados, hay gran número de lactobacilos, generándose así un pH inadecuado para la proliferación de los gérmenes de la putrefacción. En niños alimentados con biberón, se da una flora mixta, siendo menos prominentes los lactobacilos.

Cuando más tarde se desarrollan los hábitos alimentarios hacia el patrón adulto, la flora cambia, pues la dieta tiene una marcada influencia sobre la composición relativa de la flora intestinal y fecal. Una alimentación rica en **proteína animal** produce **putrefacciones** intestinales; se altera la flora bacteriana normal, apareciendo una cantidad excesiva de gérmenes de la



Nutrición Vitalizante

putrefacción. En el intestino delgado del adulto predominan los lactobacilos, pero en el íleon inferior y el ciego, la flora es fecal. Las bacterias intestinales son fundamentales en la síntesis de las vitaminas B y K, en la conversión de pigmentos y ácidos biliares, en la absorción de nutrientes y en el control de los microorganismos patógenos.

El kéfir **transforma la flora intestinal putrefactiva**, sustituyéndola por los bacilos lácticos de propiedades **antisépticas**. También produce la secreción de una sustancia **antipútrida** que persiste aún después de la desaparición de los bacilos. Es decir que cambia la **putrefacción** (perjudicial para el organismo humano) por la **fermentación láctica**.

Según investigaciones de la Universidad de La Plata, los microorganismos presentes en el kéfir se ensañan particularmente con la **Escherichia coli**, temible bacteria responsable de afecciones como el síndrome urémico hemolítico, que puede tener consecuencias letales en niños pequeños. Dado que la ingesta de kéfir aumenta la protección contra estas infecciones, se ha comenzado a introducirlo en la dieta de comedores infantiles.

El kéfir no solo dificulta la pululación de microbios **patógenos** en el intestino, sino que aporta abundante **ácido láctico**. Su acción se extiende hasta el estómago, al cual estimula. Sus efectos se derivan de la acción **enzimática** y **antitóxica** que presenta. El restablecimiento de la flora normal trae consigo una **regulación de la función intestinal**. En este aspecto es importante el tiempo de cultivo: el de menos de 24 horas es **laxante** (se debe tomar por la noche, durante algunas semanas), el de 72 horas es **astrigente** y el intermedio (48 horas) resulta **neutro**. El kéfir también provoca una mayor generación intestinal de **serotonina**, neurotransmisor de efectos estimulantes.

El kéfir presenta propiedades **antivirales, antifúngicas y antibióticas, estimulando el sistema inmunológico**. También posee efectos **aperitivos y afrodisíacos**. Ha sido utilizado con



Nutrición Vitalizante

éxito en enfermedades tales como cálculos renales, hipertrofia prostática, diabetes, artritis reumático, infarto de miocardio, esclerosis múltiple, anemia, asma, bronquitis, etc. Está especialmente indicado en padecimientos del **aparato digestivo**, tales como úlceras, colitis ulcerosa, intolerancia gástrica, colon irritable, divertículos, etc.

El kéfir es muy útil en **uso externo** para **patologías dérmicas** (acné, eccemas, soriasis, alergias, etc.), dado que es un poderoso **antiséptico** que ayuda a curar heridas. Resulta muy efectivo en la prevención y curación de enfermedades producidas por el virus del **herpes**. Se sabe que el herpes tipo II participa en la génesis de distintas enfermedades, tales como cáncer, artritis reumática, patologías renales, trombo-embolias, alergias cutáneas y asmáticas, esquizofrenia, párkinson y diabetes. Además de estimular el sistema inmunológico, el kéfir **estimula otras funciones orgánicas**, mejorando el estado de **piel y cabello**.

Por lo expuesto, **el kéfir es altamente recomendable** en enfermedades de tipo nervioso, úlceras internas, catarros bronquiales, esclerosis, infarto cardíaco, problemas de vesícula, hígado y riñones, ictericia, enfermedades del estómago e intestinos, diarreas, divertículos, estreñimiento, inflamaciones, leucemia, anemia, depresión, dermatitis, soriasis, acné, eccemas...

Su uso continuado produce muy buenos efectos en **convalecencia** después de graves enfermedades, contribuye a la depuración del organismo, normaliza la presión arterial, estimula el buen ánimo y ayuda en la obesidad. También da buenos resultados en alergias de piel, embarazos y en las molestias femeninas del bajo vientre. Además de ser una bebida que **calma la sed**, el kéfir de agua es un excelente **isotónico** en condiciones extremas de calor y esfuerzo físico.

Los nódulos de kéfir pueden **cultivarse caseramente en distintos medios** y con similares efectos benéficos para el organismo: leche de semillas, agua, jugo de uva o de otras frutas



Nutrición Vitalizante

con alto contenido de azúcar. Cuando se parte de leche, se obtiene una especie de yogur líquido. Si se usa agua, se logra una bebida similar a una limonada gasificada (el popular kvas de los rusos). Al utilizar jugo de uvas, se obtiene una bebida muy similar al champagne. Aquí veremos las técnicas de cultivo en agua (el más sencillo de realizar), en leche de semillas y en jugo de uvas.

Cultivo de kéfir en agua

Utilizar un recipiente de vidrio, preferentemente de boca ancha. En cuanto al tamaño, tener en cuenta que el líquido no debe ocupar más de 2/3 del volumen, pues se necesita dejar espacio libre para el aire. Colocar en este orden:

- **3 cucharadas de nódulos hidratados de kéfir:** Para facilitar el proceso de colado, conviene confinar los nódulos en una bolsita de tul o gasa.

- **50 gramos de azúcar:** Es preferible utilizar azúcar integral mascabo (5 cucharadas soperas colmadas), cuyo sabor realza el producto final. La función del azúcar es estimular el trabajo de los nódulos y activar el proceso de fermentación. Cuando los nódulos trabajan correctamente, el sabor dulce casi desaparece. Dado que el trabajo de los nódulos tiene directa relación con la temperatura, a más calor, consumirán más rápidamente el azúcar. El resultado final debe ser una bebida escasamente dulce.

- **2 higos secos troceados:** También pueden usarse dátiles, pasas de uva u otras frutas secas. Su función es neutralizar la fermentación alcohólica y saborizar.

- **½ limón entero:** Lavar bien para evitar presencias indeseables en el cultivo.

- **1 litro de agua pura:** Evitar agua clorada o de origen dudoso. Es importante que utilicemos siempre **agua segura**. Si disponemos de tiempo, podemos obtener los beneficios de la **solarización del agua**. Basta exponer el agua que usaremos a los **rayos del sol** durante una jornada (desde la mañana hasta el atardecer). El agua deberá estar en un frasco de vidrio, protegiendo la boca con un trozo de tul y una banda elástica, para que se airee sin que entren insectos. Esto permitirá que el agua capte **energía fotónica**.



Nutrición Vitalizante

Remover bien con cucharón de madera o plástico. Tratar de evitar los metales. Tapar el frasco con un lienzo, sujetado con una banda elástica, y dejar 24 horas en reposo en un lugar templado (lo ideal es una temperatura de 20 grados) y protegido de influencias negativas (campos electromagnéticos, wifi, etc). Si bien el cultivo suele hacerse en el interior de la cocina, a veces un rato de exposición a la luz solar directa, beneficia la actividad de los nódulos.

Al cabo de 24 horas, remover nuevamente y dejar macerar por otras 24 horas (estos tiempos varían con la temperatura ambiente). Luego extraer los nódulos, descartar lo que ha crecido y utilizarlos para iniciar el cultivo sucesivo. Colar el líquido remanente, exprimir el limón y envasar en una botella para su posterior consumo. El resultado final del cultivo debe ser siempre escasamente dulce y ligeramente ácido.

El crecimiento de los nódulos en el cultivo, es decir su multiplicación, es el mejor indicador de la correcta actividad del fermento y de la calidad del cultivo. Si no aumentan sensiblemente en cada cultivo, algo se está haciendo en forma incorrecta o alguna sustancia está afectando a los sensibles nódulos. Otro indicador es la viscosidad del cultivo: lo gelificado es la **matriz coloidal**, que resulta saludable pues nutre a las bacterias intestinales benéficas. Como el kéfir de agua resulta más agradable fresco, se aconseja conservarlo en heladera. Si se tapa la botella con un corcho, se obtendrá un producto más burbujeante.

Cultivo de kéfir en leche vegetal

El kéfir de leche vegetal es muy fácil de hacer, cultivando en un frasco la proporción de **3 cucharadas de nódulos frescos por litro de leche de semillas de textura consistente**. Esta leche se logra procesando una de taza de semillas activadas por litro de agua, según las instrucciones que veremos más adelante. Probar inicialmente con leche de almendras, girasol, maní ó sésamo.



Nutrición Vitalizante

Menos cantidad de nódulos genera un kéfir poco ácido y viscoso; más nódulos, más acidez y menos viscosidad. No lleva otro ingrediente.

El cultivo se deja a temperatura ambiente (20º) unas 24-48 horas; a mas temperatura, menos tiempo de cultivo; más tiempo en caso de baja temperatura. El frasco tapado (nunca hermético) dará como resultado un kéfir más carbonatado (burbujeante); no olvidar dejar al menos $\frac{1}{4}$ del frasco vacío para la actividad gaseosa. Una vez concluido el proceso, se cuela para separar los granos y el cultivo debe conservarse en heladera. Los nódulos no deben lavarse muy seguido, apenas un enjuague con agua fría cada 15 días.

Cultivo de kéfir en jugo de uvas

Con los mismos nódulos del kéfir de agua podemos preparar una bebida con jugo de uvas. Si usamos uvas negras, al cabo de un tiempo los nódulos del kéfir adoptan un tono oscuro por los pigmentos presentes en las uvas. Para preparar el kéfir de uva se coloca en un recipiente de vidrio con cierre hermético:

- una parte de jugo de uva y una parte de agua.
- nódulos hidratados de kéfir en relación **3 cucharadas por litro**.
- como adicional se pueden añadir algunas hojas de menta fresca.

No llenar más de $\frac{2}{3}$ partes del recipiente, cerrar la tapa y dejar fermentar durante 24 horas. Al colar obtendremos una bebida parecida a un vino espumante, por su contenido burbujeante. Cuando se realiza kéfir de uva, puede usarse jugo de uva embotellado, siempre y cuando sea jugo puro, sin ningún conservante añadido. Pero usando jugo de uvas recién exprimidas se tiene la ventaja de añadir beneficiosos hongos y bacterias, presentes en la piel de las uvas maduras naturalmente. Puede usarse jugo de uvas blancas o negras, según el sabor deseado.

Utilizando jugo de uvas verdes (inmaduras), se puede obtener un auténtico y saludable champagne alternativo, cuyo sabor se



Nutrición Vitalizante

asemeja al champagne real. Para esto se necesita combinar una parte de jugo de uvas verdes y tres partes de jugo de uvas maduras. Una opción al jugo de uvas verdes inmaduras es el jugo de limón; añadir el jugo de un limón por cada medio litro de jugo de uvas y fermentar normalmente.

Conservación de los nódulos de kéfir

Mantenidos bajo cultivo periódico, los nódulos pueden vivir eternamente y su reproducción nos asegura provisión permanente. Si debe interrumpirse el cultivo periódico por viajes o ausencias, hay técnicas para preservar el estado de los nódulos.

En húmedo (por algunos días): Por una semana se pueden dejar los nódulos en agua azucarada, dentro de un recipiente cerrado y con suficiente espacio vacío. Para reactivarlos, se los enjuaga brevemente y se inicia el cultivo. Por una semana también se los puede congelar, siempre que estén bien escurridos y colocados en una bolsa de plástico o frasco de vidrio. Mientras más baja sea la temperatura de congelamiento, mejor se mantienen sus propiedades. Para reactivarlos conviene macerarlos 12 horas en agua azucarada antes de iniciar el cultivo.

En seco (varios meses): Para secar los nódulos de kéfir, se extienden sobre un plato, se cubren con una servilleta de papel y se colocan en un lugar ventilado. El tiempo de secado dependerá de la ventilación y la humedad ambiente. Están bien secos cuando se los nota cristalizados y nada pegajosos. Así pueden durar varios meses. Para hidratar los nódulos secos, bastará ponerlos en agua azucarada a temperatura ambiente, durante 12 horas.

Agua enzimática

Esta bebida, que algunos conocen como **rejuvelac** (término francés que alude a su propiedad rejuvenecedora) es clave en el contexto de una alimentación vitalizante. El agua enzimática es muy sencilla de hacer, pero **tremendamente benéfica** para la



Nutrición Vitalizante

digestión y la salud. Se obtiene del **remojo de semillas germinadas**, lo cual estimula un enriquecedor proceso fermentativo. Aporta un nivel muy alto de **enzimas y bacterias benignas**, necesarias para tener un colón saludable. Es rica en proteínas, carbohidratos, dextrinas, fosfatos, lactobacilos, vitaminas B, C y E.

Hay varias formas de preparar esta agua enzimática. Originalmente se utilizaban **granos o brotes de trigo**. Luego se fueron usando otros granos, como **centeno, cebada o mijo**. También es recomendable el uso de **germinados de fenogreco, lenteja, quínoa o amaranto**; siendo recomendados por el Dr. David Jubb los dos primeros como **antianémicos**, por su capacidad para fijar hierro y mejorar el equilibrio intestinal.

En la **preparación** es muy importante asegurar la **higiene de los recipientes** y la **calidad del agua**. Dado que se parte de semillas germinadas durante 48 horas, debemos cuidar que hayan sido **correctamente enjuagadas** durante el brotado, a fin de evitar la presencia de hongos indeseables en la fermentación.

Para el cultivo, se colocan los brotes en un frasco de vidrio y se cubren con agua, en proporción de **litro de agua por taza de germinados**. Se tapa el frasco con tul y banda elástica, manteniéndolo **48 horas a temperatura ambiente** (20-22°C). Si la temperatura es mayor (verano), se puede acortar el tiempo de maceración. Hay quienes prefieren moler los brotes antes de incorporar el agua, reduciendo así el tiempo de cultivo.

Luego del cultivo se trasvasa el líquido resultante a otro frasco, se le agrega **jugo de medio limón** y se lo **guarda en heladera**, pudiéndose consumir de inmediato. Los germinados remanentes en el frasco se pueden **utilizar nuevamente**, cuidando de **no enjuagarlos** y agregando sólo **la mitad de agua** usada en el cultivo inicial, a fin de obtener la misma calidad de agua enzimática. También se pueden consumir los brotes residuales, incorporados a otras preparaciones.



Nutrición Vitalizante

El agua enzimática debe ser **turbia, ambarina**, de **sabor ligeramente ácido** y **algo carbonatado**, con reminiscencias gustativas a **levaduras** y con **algo de espuma** en superficie. El **exceso** de fermentación la convierte en una **bebida agria**. La **deficiencia** en cambio puede darle **sabor amargo**. Se puede conservar **varios días en heladera** (una semana), aunque por su sencillez, conviene hacer agua enzimática periódicamente. Se utiliza como bebida refrescante y vitalizante, sola o combinada; con kéfir de agua y jugo de frutas da lugar al exquisito **trienzimas**. También tiene importantes **usos culinarios**; se puede utilizar en la preparación de **licuados** y como ingrediente en el **queso de semillas** o la **sopa energética**.

Champagne rosado

Así como vimos que el kéfir de uva permite obtener una **bebida similar al champagne**, el agua enzimática es otra forma de lograrlo. En una jarra de vidrio con agua enzimática agregar **miel de abejas** hasta generar en el fondo una capa de **un par de centímetros** de altura, revolviendo luego. Se deja a temperatura ambiente durante **un par de días**, lo cual generará una burbujeante fermentación.

Unas horas antes de consumir, agregar **una remolacha pelada** y **enfriar** en heladera. Se obtendrá una bebida deliciosa y refrescante, con sabor a champagne. Si dejamos el cultivo **a temperatura ambiente**, la fermentación proseguirá, generando tenor alcohólico.

Tepache

Las culturas precolombinas hacían uso de estas técnicas para obtener **cultivos enzimáticos**, tal como lo demuestra el uso de la **chicha** y la **aloja**, bebidas andinas obtenidas por la **fermentación rápida** del maíz y la algarroba. Otro ejemplo es el **tepache**, tradicional bebida mejicana, liviana y refrescante; antiguamente se hacía con maíz, pero actualmente se realiza **con**



Nutrición Vitalizante

frutas, como ananá o manzana.

Para hacer tepache se fermentan las frutas en agua azucarada durante **un par de días** en toneles de madera (tepacheras); a mayor tiempo de fermentación, se convierte en bebida alcohólica (mezcal) y luego en vinagre, aunque el uso tradicional es beberlo antes que desarrolle alcohol. Entre los microorganismos hallados en el cultivo final se encuentran Bacilo Subtilis, Torulopsis inconspicua, Saccharomyces cerevisiae y Candida queretana.

Para preparar tepache en casa, por practicidad e higiene conviene utilizar un **frasco de vidrio** de 3 litros. La receta más simple se elabora con **cáscara de ananá** (se pueden usar distintas frutas) y **azúcar mascabo**. Se comienza lavando adecuadamente el fruto en agua con bicarbonato, a fin de quitar eventuales residuos tóxicos. Luego se descascara groseramente, quedando el centro de la pulpa para consumo. Se **pica la cáscara** en trozos medianos, se la introduce en el frasco y se agregan **2 litros de agua, 600g de azúcar mascabo y especias** (1 rama de canela y 3 clavos de olor). Se puede experimentar usando **la pulpa del ananá**, reduciendo entonces la cantidad de azúcar.

Se tapa el frasco y se deja **reposar 48 horas** en sitio cálido (22 a 30°C). Al cabo de ese tiempo se cuela el líquido resultante, al cual se le agrega **otro litro de agua** (hay quienes también adicionan 500cc de cerveza artesanal) y se lo deja **reposar otras 12 horas**, enfriando luego en heladera y quedando listo para beber.

Vinagre

El vinagre obtenido por **fermentación natural y sin destilación**, puede considerarse un verdadero **alimento depurador**. Ayuda a eliminar el exceso de sodio en el cuerpo y las toxinas acumuladas en las articulaciones y el sistema circulatorio, fija los minerales provenientes del alimento (sobre todo el calcio), es una buena fuente de potasio orgánico, mejora el equilibrio de la flora intestinal (inhibe las bacterias putrefactivas), estimula



Nutrición Vitalizante

reacciones enzimáticas digestivas y regula el pH del organismo. Se puede usar como clásico **aderezo de ensaladas** o bien **tomado en ayunas**, diluido en un vaso de agua.

Basta dejar un **jugo de frutas** (manzanas, por ejemplo) en un **recipiente abierto** (el oxígeno es vital para la actividad de las acetobacter que transforman el alcohol en ácido acético) a **temperatura ambiente**. En **algunas semanas** (a mayor temperatura, mayor rapidez en el proceso) obtendremos un perfecto vinagre, con una película densa en superficie (la llamada "madre" del vinagre). En ese momento colamos, guardando el vinagre obtenido en heladera, a fin de cortar el proceso. Este vinagre puede enriquecerse con el agregado de **especies aromáticas** (pimienta, romero, tomillo, menta, anís, enebro, coriandro, ajo). La madre residual del colado, puede agregarse a un nuevo cultivo, que así resultará activado y demandará menos tiempo.

Conservas fermentadas

Otra antigua forma de conservar y mejorar las cualidades de los vegetales a través de la fermentación, es el **picle en salmuera**. Este método se basa en la **fermentación láctica**, la cual se genera por acción de enzimas y microorganismos, en ausencia de oxígeno. La fermentación láctica genera un **medio ácido** (pH 4-4,5) inadecuado para el desarrollo de bacterias patógenas y permite la síntesis de enzimas y vitaminas.

Si bien existen varias técnicas provenientes de diferentes culturas, veamos la forma más sencilla de preparar un picle. Se suelen utilizar verduras turgentes, como zanahoria, coliflor, brócoli, nabo, rabanito, cebolla, repollo de bruselas, chauchas, etc. Una vez lavados los vegetales, se los **pica** (hay quienes los rallan), se los **mezcla**, se les adiciona **condimentos** a gusto (coriandro, comino, enebro, romero, pimienta en granos) y se los introduce en frascos de vidrio (con cierre hermético), **comprimiéndolos** lo mejor posible y dejando un par de centímetros libres. Previamente



Nutrición Vitalizante

se prepara **salmuera** (20-25g de sal marina por litro de agua, suficiente para 1kg de verduras), con la cual se llena el frasco hasta cubrir los vegetales. Se cierran los frascos **sin hermeticidad** (pudiendo incluso hacerlo con un lienzo y una banda elástica) y se los deja **reposar** a temperatura estable (20°C), en ambiente oscuro, durante **10-15 días**.

Es conveniente colocar los frascos sobre una bandeja, previendo que puedan derramar líquido como consecuencia del gas carbónico liberado por la fermentación, lo cual es buena señal; el resultado serán **vegetales turgentes**. Se debe controlar que los vegetales estén siempre cubiertos por el agua, reponiendo el nivel si fuese necesario. Si la fermentación es **excesiva**, los vegetales quedarán **blandos** y ello puede ser por exceso de temperatura o carencia de sal. Si los frascos se mantienen cerrados y en ambiente fresco o heladera, pueden conservarse varios meses. El agua de los pickles se puede beber o utilizar para aderezo de ensaladas.

También pueden hacerse **pickles en vinagre** (encurtidos), en cuyo caso se desarrolla **fermentación acética**. Los vegetales más adecuados para esta preparación son: pepino, cebollines, rabanitos, coliflor y zanahoria. Colocar los **vegetales enteros o en trozos**, en un **frasco de vidrio**; añadir una cucharadita de **sal marina**, cubrir con **vinagre** de buena calidad y **tapar** herméticamente. Transcurridos 15 días, estarán listos para consumir. Además del vinagre, se puede añadir: hierbas aromáticas, pimienta, cáscara de limón...

Podemos obtener otro tipo de pickles o vinagretas, a partir de la maceración de **hortalizas deshidratadas**. Si no las conseguimos ya deshidratadas, basta con filetearlas y deshidratarlas un poco (sin llegar a la textura crocante), para luego sumergirlas en una solución preparada con una tercera parte de vinagre y dos tercios de agua, cuidando que el líquido cubra las hortalizas (se puede recurrir a la ayuda de un vaso invertido). También pueden incluirse otras hortalizas frescas, hierbas y especias condimentarias.



Nutrición Vitalizante

Las conservas y los fermentados son procesos sencillos y **fáciles de hacer en casa**, pero si se compran fuera, debemos asegurarnos que **no hayan sufrido proceso de pasteurización o aditivación de conservantes**, pues de ese modo pierden sus benéficos aportes enzimáticos y adicionan sustancias inhibidoras de los procesos digestivos.

Esto también se aplica para los **fermentos de granos**, como el shoyu (salsa de soja) o el miso (pasta de soja). El **shoyu** es la fermentación natural de legumbres (la soja es la más conocida) y cereales. El proceso natural de elaboración lleva entre 12 y 24 meses, tras lo cual se prensa el líquido resultante. Se obtiene así un condimento equilibrado, alcalinizante, contractivo y rico en proteínas, aminoácidos, oligoelementos y vitaminas. Es un reconstructor fisiológico y regenerador de células, de gran valor alimenticio.

El **miso** posee un proceso de elaboración parecido al de la salsa de soja, aunque varían los cereales que acompañan a las legumbres y de allí los diferentes sabores y colores. Nutricionalmente es muy similar a la salsa de soja, pero difiere en sabor y forma de utilización. Se emplea como los antiguos extractos de carne, disolviéndolo en agua tibia y agregándolo luego a sopas y diversos platos de cereales y verduras, a los cuales realza el sabor. Debe minimizarse su exposición al calor, a fin de preservar su magnífica calidad enzimática (posee bacterias lácticas). Es alcalinizante, energizante, desintoxicante y vigorizante.

FERMENTACIONES EN MEDIO SÓLIDO

Por su parte, en medios predominantemente sólidos (hortalizas, semillas) también se pueden realizar interesantes y eficientes procesos fermentativos, que también aportan su benéfico caudal de enzimas y bacterias útiles a la flora intestinal. Estamos hablando del chucrut europeo, el kimchi oriental, el kéfirkraut y las fermentaciones de semillas que dan lugar a sucedáneos lácteos



como el yogurt y el queso.

Chucrut

El chucrut es una de las formas más prácticas de consumir **hortalizas fermentadas** y es un magnífico generador del benéfico **ácido láctico**. Aunque no está muy extendido fuera de los países de donde es originario, su consumo va en aumento, sobre todo entre los practicantes de la alimentación saludable. El término **chucrut** procede del alsaciano surknit, que a su vez se deriva del alemán sauerkraut (hierba agria). Se trata de una especialidad alsaciana que también se usa en diversas regiones de Alemania (Selva Negra y Baviera) y en Polonia.

La versión **clásica** se elabora en base a **repollo blanco** (*Brassica oleracea capitata*) finamente picado y **sal** en una proporción de que oscila entre 2 y 3% (20-30g por kilo de repollo), aprovechando la rica **microflora natural** presente en las hojas del repollo (observable como una sutil película blanca sobre las hojas externas). El proceso fermentativo tradicional lleva unas **4 semanas**, aunque existen métodos rápidos que permiten obtener chucrut en pocos días.

El repollo fermentado aporta abundante **vitamina C**, con todos sus efectos benéficos. Gracias a la presencia de **bacterias lácticas** y de **enzimas** de fermentación, ayuda a restablecer el equilibrio de la flora intestinal y ejerce una función digestiva. Es rico en **fibra** saludable, por lo que favorece la evacuación y alivia el estreñimiento. Se debe consumir **crudo** para aprovechar plenamente sus virtudes enzimáticas y nutritivas. Por su sabor salado, resulta ideal para acompañar y condimentar ensaladas o platos principales. También se puede complementar con aceite de oliva y trocitos de manzana.

Receta clásica

Se necesitan 2 kilos de repollo blanco, 60 gramos de sal marina



Nutrición Vitalizante

gruesa, 1 cucharada de enebro (o comino), 1 cucharada de cebada molida, 4 hojas de repollo enteras y un frasco de vidrio de boca ancha, bien limpio. Se corta el repollo en fina juliana. En el fondo del frasco se distribuye la cebada molida y se cubre con dos hojas enteras de repollo, machacadas y sin quebrar. Luego se añade una capa de repollo picado, bien prensada y se espolvorea con parte de sal y algunas bayas de enebro.

El proceso se repite siguiendo la secuencia de capas (repollo/sal), hasta utilizar todo el repollo. Por último, se cubre la preparación con las otras dos hojas enteras de repollo machacadas. Encima, de forma que cubra todo, se coloca un plato (o disco de vidrio) que pueda ser presionado y un peso (puede ser una piedra lisa bien lavada o un frasco de vidrio con agua). El objetivo es que el jugo que suelta el repollo cubra el plato (si falta se puede agregar salmuera) a fin que las hojas no queden en contacto con el aire. Se deja el recipiente en reposo, cubierto con un tul, a temperatura ambiente (20-22°C), mejor sobre una bandeja por si se derrama líquido durante la fermentación.

A los cuatro días, se quita la espuma formada en la superficie; esto se repite cada dos días, hasta que no se forme más espuma. La fermentación puede durar de 2 a 3 semanas, según la temperatura ambiente. Aunque el chucrut está listo para el consumo al cabo de un mes, recién adquiere su mejor sabor a las 6 u 8 semanas. Se puede conservar en frascos pequeños, en lugar fresco o heladera.

Método rápido

Se parte de 1 kilo de repollo blanco, 30 gramos de sal marina gruesa, 1 rebanada de pan integral, ½ litro de agua y un frasco de vidrio de boca ancha. Se corta el repollo en fina juliana, se mezcla con la sal y se dispone en el frasco, pudiéndose agregar hojas de laurel o semillas de comino. Se compacta adecuadamente y luego se genera un hueco en el centro donde se ubica la rebanada de pan. Se hierva el agua, se deja enfriar y se vierte en el frasco; se cubre la boca con un papel y se dejar fermentar 3 días a



Nutrición Vitalizante

temperatura ambiente. Luego se desecha el pan y ya se puede consumir, conservándose en heladera.

Yogur de repollo

Es otra forma rápida de generar ácido láctico a partir del repollo. Se pica finamente el repollo blanco, se lo coloca en un recipiente de vidrio, se lo cubre con agua y se lo deja macerar durante 3 días. Al cabo de ese período, se licua y se bebe, pudiéndoselo mezclar con jugo de frutas para atenuar su particular sabor ácido.

Kimchi

Esta preparación originaria de Corea, es bastante similar al chucrut, pero basada en el uso de otra crucífera: el **hakusay** ó **repollo chino** (*Brassica rapa pekinensis*). A diferencia del chucrut europeo, el kimchi incorpora **otros vegetales** (brócoli, nabo, zanahoria, rabanito, cebolla, pepino, manzana) y **condimentos** (ajo, ají picante, jengibre, limón), lo cual lo enriquece en sabores, valor nutricional y principios saludables. El kimchi conserva las verduras frescas y crujientes durante mucho tiempo.

El uso del kimchi surgió ante la necesidad de asegurar el consumo de vegetales durante todo el año, a pesar de los rigores invernales. Antes que llegue el frío, los coreanos recolectan su producción hortícola y familias enteras se reúnen para la elaboración de este fermentado. Unas familias ayudan a otras, ya que las cantidades que elaboran son enormes. Una vez terminada su preparación, colocan las diferentes clases de kimchi en tinajas de cerámica capaces de soportar los cambios de temperatura.

La característica principal del kimchi es ser un **alimento vivo**, como todos los obtenidos por fermentación láctica. Recientemente el kimchi ha recibido la aprobación de la ciencia por su gran **valor nutricional y terapéutico**. Los investigadores han encontrado que contiene elevada cantidad de vitamina C y carotenos, así como cantidades substanciales de proteínas, carbohidratos, ácidos



Nutrición Vitalizante

orgánicos, enzimas, calcio y vitaminas A, B1 y B2.

Si bien hay gran cantidad de variedades y estilos, el procedimiento básico de **elaboración** consiste en **lavar** las verduras (usar agua con vinagre), **picarlas** finamente y **macerarlas** en sal marina, revolviendo con la mano. El hakusay se debe macerar un par de horas (si se usa repollo blanco, macerar 12 horas); las demás verduras solo requieren una hora de maceración. El **picado fino** de las verduras incrementa el área de contacto con la sal. La presencia de **la sal** garantiza la fermentación controlada y la ausencia de bacterias no deseables.

Mientras se maceran las verduras, se prepara el **aderezo**, que consiste en una **crema licuada** donde se mezclan: aceite de sésamo (puede usarse oliva), gomasio, ají picante y/o pimienta de cayena en polvo, ajo, limón, jengibre, miso, salsa de soja, hierbas aromáticas y vinagre. A gusto y tolerancia de cada persona se podrán variar los condimentos y las cantidades.

Finalmente se introducen las **verduras** en un frasco de vidrio limpio, se agrega el **aderezo** cremoso, se **mezcla** bien con la mano y luego se **compacta** con la ayuda de una mano de mortero (algunos usan un palo de amasar, al cual le eliminan un extremo para dejarlo plano). Es importante que las verduras **no queden en contacto con el aire**. Se puede tapar con hojas enteras de repollo, colocando encima un plato y luego algo de peso para comprimir (piedra o frasco de vidrio lleno de agua). Si los ingredientes no quedan cubiertos con el jugo emergente, completar con salmuera, de modo que el líquido cubra el plato.

Se **reposa** el frasco en lugar oscuro durante **2 días a temperatura ambiente** (20°C) y luego se guarda en **heladera** (4°C) hasta **completar una semana**. El frasco se puede tapar con un tul o gasa para evitar que entren objetos extraños, pero nunca en forma hermética.

Si bien el punto óptimo del kimchi se logra en **una semana**, se



Nutrición Vitalizante

puede comenzar a usarlo antes. Al principio puede consumirse en **abundancia**, obviamente crudo, a modo de ensalada sazonada. Es ideal para las personas no habituadas a las verduras y con paladar acostumbrado a comidas sabrosas. A medida que transcurre el tiempo, la fermentación se hace más intensa, con lo cual se lo suele utilizar en **menor cantidad** y principalmente como condimento de ensaladas y otros platos.

Kéfirkraut

Es una variación del chucrut tradicional, que combina la acción de la natural **microflora del repollo** con la del **kéfir**, mejorando las propiedades prebióticas y nutricionales de las verduras fermentadas. Mientras el chucrut se hace con repollo y sal, el kéfirkraut **combina otras verduras** y permite **reducir la cantidad de sal** e incluso **omitirla**, lo cual mejora su valor nutricional. El kéfirkraut terminado tiene un pH aproximado a 4 (similar al de un vinagre suave) y buena concentración de lactobacilos, levaduras, ácidos orgánicos (láctico, acético) y otros microorganismos saludables.

El kéfirkraut es simple de hacer. Se pueden combinar muchas variedades de vegetales con el repollo: nabos, brócoli, coliflor, zanahoria, remolacha, ajo, algas marinas, semillas germinadas, manzana, etc. El proceso de fermentación se completa en 4 o 5 días, y otro tanto lleva su maduración en heladera. El kéfirkraut posee una textura fresca crujiente, y un sabor especial, delicado y único. Se presta para completar y saborizar ensaladas, sustituyendo al vinagre con su sabor particular. Combina muy bien con aceite de oliva y salsa de soja.

El método de preparación es similar al kimchi, demorando un par de días más la fermentación a temperatura ambiente y con similar proceso de "maduración" en heladera. Se necesita un frasco de vidrio o cerámica, de boca ancha, y como en el chucrut, un plato o disco de vidrio sobre el cual colocar un peso (ideal es una piedra lisa de 1kg, o bien un frasco de vidrio lleno de agua). La base es



Nutrición Vitalizante

un repollo blanco, pudiéndose adicionar una zanahoria, un nabo, una manzana y un brócoli o coliflor. A eso se agregan algas marinas (kombu o wakame, rehidratadas), un puñado de germinados (lentejas o mung) y 3-4 cucharadas de nódulos de kéfir hidratados. Como en el kimchi, se necesita un cilindro de madera para presionar con fuerza.

Al repollo se le quitan un par de hojas externas (servirán para cubrir el cultivo), se lo filetea y se lo machaca vigorosamente en un cuenco para que vaya desprendiendo jugo. Se filetea el resto de las verduras y las algas hidratadas, agregándolas al repollo junto con los brotes, mezclando y machacando bien los ingredientes en el cuenco. Se pueden agregar condimentos a gusto (semillas de comino o eneldo, enebro, hierbas aromáticas, jengibre, ajo, ají picante).

Luego se comienza el acondicionamiento en el frasco, colocando la mitad de los nódulos de kéfir (en bolsitas de tul si se los desea reutilizar o sueltos si se los consumirá). Se agrega la mitad de la mezcla de verduras, **presionando por capas** con el cilindro de madera. Se coloca la otra mitad de nódulos y luego el resto de las verduras, comprimiendo siempre con el cilindro (debe quedar $\frac{1}{4}$ del frasco sin llenar).

Se tapa con las hojas enteras de repollo, insertándolas en los bordes con ayuda de una cuchara, para que sellen bien el ambiente y **no quede aire**. Encima se coloca el plato y luego el peso para comprimir. Si los ingredientes no quedan cubiertos con su propio jugo, completar con agua limpia o jugo de vegetales (repollo, apio, zanahoria, manzana), cubriendo el plato con un par de centímetros de líquido. Resguardar el frasco con un tul o gasa (no debe ingresar aire, polvo o insectos) y dejarlo en reposo a temperatura ambiente (20-22°C). Al 3º día retirar el eventual exceso de espuma (conviene dejar una bandeja bajo el frasco, para evitar derrames). La fermentación estará lista al **4º** (verano) **ó 5º día** (invierno). Esto se puede comprobar con tiras de pH (debe llegar a 4,5-4, o sea un sabor ligeramente ácido). Se quita el



Nutrición Vitalizante

peso y el disco, conservando el frasco **en heladera otros 4-5 días**, para completar la maduración.

Cuidar que siempre **el líquido cubra las verduras**; en caso de faltante, agregar agua limpia. Si la textura de las verduras no es crujiente, indica que fermentó demasiado y/o la temperatura fue elevada. El kéfirkraut se puede conservar 3 a 4 meses en heladera. Se aconseja consumirlo crudo, como guarnición, agregado en ensaladas u otras comidas como aderezo.

Yogur de semillas

Para obtener estos sucedáneos lácteos, se comienza por **activar** las semillas (probar inicialmente con almendras peladas o girasol), **descartar** el agua y **licuar** con agua enzimática (2-3 cm por encima del nivel de las semillas) el tiempo suficiente para generar un buen desmenuzamiento de la pulpa. Dejar **fermentar** unas horas (estimativamente 4-6) a temperatura ambiente.

Si pretendemos un “**yogur**”, el objetivo será una textura cremosa; al colocarlo en heladera, se detendrá el proceso. A mayor temperatura y/o tiempo de fermentación, se generará una especie de “**cuajada**” (con separación del “suero” para descartar) que tendrá la textura de un “**queso crema**”, y que podemos enriquecer con el aporte de **hierbas y condimentos**.

Queso de semillas

Podemos hacer quesos de **exquisito sabor y buena conservación**, a partir de semillas oleaginosas activadas. Podemos comenzar con cajú o girasol, probando luego con otras semillas y combinaciones entre ellas. La técnica consiste en **licuar** las semillas activadas con el **agua enzimática** necesaria (puede usarse también jugo de limón y/o kéfir de agua) para generar **buen desmenuzamiento y buena coagulación**. Luego se coloca la pasta en un **filtro de lienzo** de trama abierta para **quitar el suero**, dejando colgado el atado unas 5-6 horas, hasta



Nutrición Vitalizante

que termine de escurrir.

Respecto al **agregado de condimentos**, puede hacerse en la misma licuadora aprovechando el mezclado, aunque algunos suelen adicionarlos luego de escurrir el suero, mezclando a mano, para evitar que precipiten al suero. Aunque la variedad de condimentos y sabores es infinita, recomendamos iniciar con algunos clásicos: la **cúrcuma** da buen color, la **pimienta de cayena** aporta un agradable picante, la **salsa de soja** brinda un sabor muy personal, mientras que mezclas como el **curry**, la **sal marina enriquecida** o los **masalas** (picante, italiano o herbal) aportan completud de sabores. Con la sal conviene **no exagerar** si se lo estacionará un tiempo. También se puede experimentar con **verduras** finamente picadas: cebolla de verdeo, aceitunas...

Una vez escurrido el suero, se retira la pasta del lienzo y se le da forma de horma de queso (podemos auxiliarnos con un molde para hamburguesas), presionando para que tome consistencia y no quede aire retenido en su interior. Así lo dejamos 24 hs en heladera. Luego lo rebozamos (puede ser con especias o queso rallado vegetal) para proteger la corteza y lo mantenemos otras 24 hs en frío.

Si bien se puede comer a los pocos días, el sabor del queso de semillas mejora con el **estacionamiento**, tal como ocurre con los quesos de leche animal. Esta maduración conviene hacerla en lugar **fresco, seco y aireado**, apoyando sobre alguna rejilla o esterilla que permita **ventilar la base e invirtiendo** cada tanto.

Las variables de **semillas, condimentos**, tiempo de **maduración** en heladera, temperaturas y periodo de **estacionamiento** al aire libre, pueden dar lugar a **gran cantidad de texturas y sabores**.

¿POR QUÉ DESHIDRATAR?

Evaporar el agua contenida en los alimentos, es una técnica que la



Nutrición Vitalizante

humanidad ha desarrollado desde tiempos remotos, a fin de conservar alimentos acuosos que abundan en verano, para disponer de ellos durante el invierno. Carnes y vegetales deshidratados era algo común en antiguas civilizaciones de distintas latitudes.

El principio básico consiste en **eliminar la elevada concentración de agua** del alimento (en las frutas frescas supera el 90% del peso), para impedir que se desarrollen microorganismos y procesos que se nutren de la humedad. Esto da como resultado un **alimento concentrado** (en frutas pasas, el azúcar pasa del 6-8% al 50% del peso) y de **sabor más intenso**.

En el contexto de una alimentación viva, es útil disponer de algún sencillo y eficaz sistema para deshidratar alimentos en forma casera, lo cual permitirá varias cosas. Por un lado **aprovechar excedentes** de alimentos frescos de la forma más eficiente y menos dañina para los nutrientes. Al rehidratar los alimentos desecados, recuperamos prácticamente la total vitalidad del producto fresco, tal como lo demostraba Simoneton con su biómetro¹.

Otro aspecto interesante de la deshidratación, aunque tal vez más moderno, es la posibilidad de **generar nuevos alimentos** de buena conservación, agradable textura y sabor intenso, con los cuales podremos sustituir preparaciones tradicionales obtenidas con métodos de alta temperatura. De todos modos **la deshidratación no es algo imprescindible** en el marco de una alimentación viva. Ayuda a tener "cosas parecidas" a las que se comen en la "alimentación normal", pero no son alimentos para consumir en abundancia; son solo complementos.

Antiguamente la deshidratación se hacía **al aire libre**, tanto **al sol** (rapidez), como **a la sombra**; este método, aunque más lento, era apreciado por su capacidad de preservar el aspecto original del

¹ Ver capítulo 2, apartado "El veredicto del péndulo".



Nutrición Vitalizante

alimento secado. Durante el siglo pasado se desarrollaron **técnicas industriales** de alta eficiencia (bajo tiempo y buen aspecto), pero que suelen perjudicar la calidad nutricional, dada las temperaturas utilizadas.

Los métodos al aire libre requieren **grandes espacios** y cierta dosis de **paciencia**, cosas que hoy resultan difícil de conseguir en nuestro moderno contexto habitacional y laboral. En zonas de clima seco es habitual encontrar gente que practica los métodos tradicionales de secado, en los proverbiales **zarzos de caña** (eficiente soporte que permite la buena ventilación del alimento a secar) o **tendederos de alambre** (ideales para colgar hierbas), dispuestos en amplias galerías.

También hay deshidratadores **solares**, que aprovechan el principio de ascenso del aire caliente, evitando el uso de resistencias y ventiladores eléctricos. La contra de estos equipos es que debemos sacarlo al patio todos los días, dependemos enteramente del sol, y aún en lugares de alta insolación anual, podemos ver interrumpidos los procesos de secado por nubosidad o insuficientes horas de sol. El no contar con estos espacios, ni con la disponibilidad de tiempo que requiere el control del proceso, ni con un clima lo suficientemente seco y estable, hace que debamos buscar **soluciones más eficientes**. Una alternativa desarrollada en Europa y EEUU son los **deshidratadores eléctricos hogareños**, que ahora comienzan a aparecer en nuestro medio¹.

A falta de deshidratador, podemos suplir su presencia con el convencional **horno de cocina**, calentándolo apenas, introduciendo las bandejas y dejando la puerta del horno ligeramente abierta, para permitir se salga el aire húmedo. Los inconvenientes del horno son: la necesidad de calentar cada tanto para compensar el enfriamiento y el contacto del alimento con residuos tóxicos de la combustión del gas. Pero antes que nada...

¹ Ver la descripción de equipos en el capítulo 5.



FRUTAS Y HORTALIZAS

Disponiendo de un deshidratador hogareño, podremos aprovechar la abundancia y bajo precio de vegetales en ciertos períodos del año. Simplemente es cuestión de **filetear** frutas y verduras, **disponerlas en las bandejas** evitando superposiciones y una vez secas, guardarlas en contenedores cerrados para su almacenaje. En el caso de frutas que se oxidan fácilmente a contacto con el aire (como la manzana), se aconseja pasar las fetas apenas cortadas por agua salada.

Cuanto más secos y crocantes los deshidratados, mayor y mejor será su conservación. De todos modos las frutas pueden mantener cierto grado de humedad, sin necesidad de llegar a textura crocante, como lo demuestran las tradicionales pasas. En cualquier caso, siempre antes del consumo, conviene realizar una hidratación previa (30-60 minutos en agua tibia) a fin de mejorar la asimilación de estos alimentos, concentrados por la evaporación.

SNACKS Y GRANOLAS

Ciertos vegetales, con cortes adecuados y rebozados, permiten obtener sabrosos bocados para picar entre horas. Es el caso de "aritos" de cebolla o "papas fritas" crudas. En el primer caso basta **cortar** cebollas en aros, **enjuagar** para eliminar el sabor fuerte y luego **rebozar** con el parmesano de semillas que vimos antes. En el caso de las "papas fritas", se pueden filetear zucchinis para obtener bastones o finas láminas, que rebozamos con parmesano.

En ambos casos, **disponemos** los rebozados sobre la bandeja del deshidratador y **secamos** hasta obtener la textura deseada (más o menos crocante). Se pueden guardar en frascos. Dado que se trata de alimentos concentrados y muy sabrosos, conviene usarlos como acompañamiento de ensaladas o sopas.

Otros elementos que podemos deshidratar son los **germinados**



Nutrición Vitalizante

(iniciar con quínoa o amaranto) y las **semillas activadas** (almendras, nueces), que luego podremos incorporar a granolas o sopas, o bien usar cuando no tengamos brotes y activados frescos. Sólo debemos acondicionarlos en las bandejas del deshidratador en capas delgadas, secando hasta que adquieran textura crocante; guardándolos luego en frasco cerrado.

Teniendo brotes de cereales, semillas activadas y frutas deshidratadas, podemos armar nuestras propias **granolas libres de cocción**, agregando miel de abejas, harina de algarroba, canela en polvo, extracto de vainilla, etc.

PAN GERMINADO

Tal vez la preparación del llamado "**pan esenio**" pueda ser para muchos un potente incentivo para trabajar con deshidratadores hogareños. Distintas culturas desarrollaron en la antigüedad sencillos procedimientos para consumir granos de cereales o legumbres, **sin necesidad de sofisticadas moliendas y largos procesos de cocción**. Estos métodos se generaron contemporáneamente en distintas latitudes, con distintos granos y bajo distintos nombres: chapatis, tortillas, piadinas, dosas, crepes, paximadias, wasabröd, markouk...

Los **dosas** hindúes se hacían combinando un cereal y una legumbre, que separadamente se remojabán, se molían y luego se dejaban fermentar en agua. Con esta pasta extendida en fina capa sobre una superficie caliente, se obtenían discos usados como soporte de otros alimentos. En modo similar se hacían las antiguas **tortillas** mejicanas. Es la forma más antigua, más sana y más nutritiva de elaborar lo que hoy llamamos panificados.

El pan esenio

"Pues en verdad os digo, vivid sólo del fuego de la vida, y no preparéis vuestros alimentos con el fuego de la muerte, que mata vuestros alimentos, vuestros cuerpos y también vuestras almas".



Nutrición Vitalizante

"Maestro, ¿dónde se halla el fuego de la vida?", preguntaron algunos de ellos.

"En vosotros, en vuestra sangre y en vuestros cuerpos".

"¿Y el fuego de la muerte?", preguntaron otros.

"Es el fuego que arde fuera de vuestro cuerpo, que es más caliente que vuestra sangre. Con ese fuego de muerte cocináis vuestros alimentos en vuestros hogares y en vuestros campos. En verdad os digo que el mismo fuego destruye vuestro alimento y vuestros cuerpos como el fuego de la maldad que destroza vuestros pensamientos y destroza vuestros espíritus. Pues vuestro cuerpo es lo que coméis, y vuestro espíritu es lo que pensáis. No comáis nada, por tanto, que haya matado un fuego más fuerte que el fuego de la vida".

"¿Como deberíamos cocer sin fuego el pan nuestro de cada día, maestro?", preguntaron algunos con desconcierto.

"Dejad que los ángeles de Dios preparen vuestro pan. Humedeced vuestro grano para que el ángel del agua lo penetre. Ponedlo entonces al aire, para que el ángel del aire lo abrace también. Y dejadlo de la mañana a la tarde bajo el sol, para que el ángel de la luz del sol descienda sobre él. Y la bendición de los tres ángeles hará pronto que el germen de la vida brote en vuestro trigo. Moled entonces vuestro grano y haced finas obleas, como hicieron vuestros antepasados cuando partieron de Egipto, la morada de la esclavitud. Ponedlas de nuevo bajo el sol en cuanto aparezca y, cuando se halle en lo más alto de los cielos, dadles la vuelta para que el ángel de la luz del sol las abrace también por el otro lado, y dejadlas así hasta que el sol se ponga. Pues los ángeles del agua, del aire y de la luz del sol alimentaron y maduraron el trigo en el campo, y ellos deben igualmente preparar también vuestro pan. Y el mismo sol que, con el fuego de la vida, hizo que el grano creciese y madurase, debe cocer vuestro pan con el mismo fuego. Pues el fuego del sol da vida al grano, al pan y al cuerpo. Pero el fuego de la muerte mata el grano, el pan y el cuerpo."

Evangelio Esenio de la Paz, traducido del arameo al latín por San Jerónimo en el siglo IV y recogido al siglo siguiente por San Benito. Esta traducción proviene de una edición inglesa de 1937.



Nutrición Vitalizante

Las antiguas comunidades esenias¹, en las cuales se dice vivió Jesús, disponían de una técnica sencilla y eficiente para consumir granos **sin moler ni cocinar**. En lugar de efectuar el proceso de transformación del grano mediante molienda y leudado, directamente **germinaban los granos** y luego los trituraban y los **deshidrataban al sol** en delgadas planchas.

Los esenios utilizaban el calor que almacenaban las **pedras** en el desierto, por ello extendían la masa en finas capas sobre las piedras, dejándolas todo el día expuesta al sol. En realidad este es el origen de la **ostia**, (en tiempos de Jesús se usaba más la cebada que el trigo) luego convertida en símbolo religioso. Hoy día podemos recuperar esa técnica, **desecando finos laminados de germinados** con auxilio de deshidratadores que no superan los 50°C.

A causa de la germinación del cereal, el pan resultante adopta un característico **sabor dulzón**. A través de la germinación se **incrementa la cualidad nutritiva** del grano, sobre todo a nivel **vitamínico y enzimático**. Gracias a los procesos enzimáticos que se producen durante la germinación, se desarrolla una especie de **predigestión** y eliminación de las **lectinas**, proteínas del cereal que ocasionan reacciones alérgicas.

De todos modos y dada **la problemática de los granos de cereales** (gluten, transgenia, hibridaciones), en estas preparaciones **se los puede evitar**, reemplazándolos con vegetales turgentes (zanahoria, zapallo o manzana), lográndose así una masa más liviana y fácil de asimilar, evitándonos problemas y ganando tiempo.

Este tipo de pan es muy recomendable para personas que deben evitar las levaduras, convalecientes, diabéticos, con tendencias alérgicas, digestiones pesadas o simplemente para quienes buscan un pan con **muchos nutrientes y vitalidad**.

¹ Los Esenios eran una congregación judía, cuyo origen se remonta al hijo adoptivo de Moisés, llamado Esén, aproximadamente 1.500 años a.C.



Nutrición Vitalizante

El proceso de elaboración del pan esenio consta de dos etapas básicas: la **germinación** (si se usan granos brotados) y el **deshidratado**. Obtenidos los **granos germinados**, se los **tritura ligeramente en una licuadora**, con el auxilio de la **mínima cantidad de agua enzimática** para el correcto procesado. El objetivo es conseguir una textura **suficientemente densa** como para distribuir uniformemente sobre bandejas con ayuda de una espátula.

Aprovechando la capacidad integradora de la licuadora, podemos adicionar distintos elementos para enriquecer el producto final. Un ejemplo serían **semillas de lino o chía**, molidas; el mucílago de estas simientes aporta un útil **efecto aglutinante** a la masa, recomendable para facilitar el manejo de las planchas cuando utilizamos granos sin gluten. También se pueden agregar semillas activadas (girasol, nuez, sésamo, almendras), frutas pasas hidratadas (dátiles, uva, higo), sal marina, algas marinas en polvo o escamas, salsa de soja, hierbas (orégano, tomillo), condimentos... todo según el gusto y uso del consumidor.

Una vez obtenida la mezcla deseada, se la extiende sobre bandejas del deshidratador. Conviene deshidratar 2 o 3 horas a 60°C, bajando luego la temperatura a 40°C para completar el proceso. El **tiempo de secado** dependerá del **espesor** de la masa y la **textura** que pretendamos; mayor tiempo y menor espesor nos dará una estructura más crocante y mayor conservación.

GALLETAS CROCANTES

Con un concepto similar, pero mayor diversidad de opciones, podemos dar forma a **galletas, crackers** (muy finos y crocantes) para untar o láminas flexibles tipo **panqueques**, para rellenar o enrollar. Además de granos, se pueden usar vegetales (zanahoria, espinaca), semillas de lino o chía para aglutinar la masa, otras semillas activadas, pasas, harina de algarroba, algas, hierbas, condimentos... todo según **el uso** que se le dará (dulce, salado, base para untar, para comer solo) y los **gustos** o



disponibilidades del elaborador.

Siempre conviene licuar con el agua mínima suficiente que garantice el adecuado funcionamiento del procesador. La estructura del licuado deberá ser más fina y homogénea en la medida que busquemos trabajar **espesores reducidos** y **texturas más crujientes**, como las **crackers**.

En este caso comenzar licuando 2 tazas de **vegetales** (hojas, zanahorias, brócoli, frutas fibrosas) con ½ taza de **agua**. Al final agregar una taza de **semillas de lino**; si la licuadora no tiene capacidad para romperlas, **triturarlas previamente en molinillo** (harina), a fin que se integren mejor en el licuado. Los **condimentos y agregados** serán a gusto y según el uso (dulce o salado).

Una receta para **galletitas saladas** podría ser con ½ kg de harina de semillas de lino (moler en el momento), remojadas de 6 a 8 horas en ¾ litro de agua. Luego agregar 6 cucharadas de salsa de soja, 3 de azúcar mascabo y toques de pimienta de cayena, nuez moscada, jengibre molido, comino, canela, cebolla y/o ajo picado. Cuidar que la textura de la mezcla sea consistente, a fin de extender sobre la placa del deshidratador con cierto espesor. Deshidratar unas 4 horas, hasta que pueda despegarse y girar para deshidratar la otra cara, hasta obtener la estructura deseada.

En el caso de **galletitas dulces**, podemos probar con cantidad similar de harina de lino remojada. Separadamente activamos ¼ kg de pasas de uva en ¼ litro de agua durante 2 horas, licuando luego. Posteriormente mezclamos ambos ingredientes, incorporando ralladura de limón y esencia natural de vainilla. Espatulamos sobre las placas del deshidratador, siguiendo la misma técnica antes citada.

Las masas siempre se tratan de extender lo más **homogéneamente posible sobre la bandeja** del deshidratador, con auxilio de una espátula ancha y en un **espesor**



Nutrición Vitalizante

aproximado de 3 mm. Se pueden marcar en fresco los futuros cortes de las planchas con la espátula, para que luego se puedan dividir fácilmente al girar. El corte también se puede hacer con tijera, al dar vuelta las planchas. Facilita mucho el trabajo, contar con **folios siliconados antiadherentes** que se utilizan en gastronomía (tipo silpat).

Como vimos en el pan germinado, conviene deshidratar las **primeras horas a temperatura alta**, bajando a **mínimo** para el resto del secado, que según la humedad de la masa y del ambiente puede llevar en total **10-12 horas**.

En la última hora del deshidratado, conviene **dar vuelta** las galletas, a fin de secar correctamente la **cara inferior**. Finalmente, dejar **enfriar** 20-30 minutos para que adquiera estructura más crocante, antes de **guardar** en frascos herméticos... o consumir.

PANQUEQUES FLEXIBLES

Con ligeras variantes, estas masas pueden dar lugar a **panqueques**; en este caso, para lograr estructuras flexibles podemos licuar una **manzana** (o calabaza), una taza de **coco rallado**, una cucharada de **cúrcuma**, una cucharada de **curry**, **sal** y dos tazas de **agua**. Si deseamos hacer panqueques **dulces**, reemplazamos la cúrcuma y el curry por **miel** y **algarroba**. Tras licuar bien, agregamos una taza de **semillas de lino** (molidas si la licuadora no las tritura) y terminamos de batir.

Luego extendemos la masa con espátula sobre la bandeja del deshidratador, marcamos los cortes y secamos **2 horas** a temperatura **alta**. Damos vuelta y completamos a temperatura **baja** otras **4 horas**, controlando que la masa quede **seca y flexible**. Podemos usar de inmediato ó guardar en heladera. Se pueden rellenar con verduras, brotes, crema de semillas, hongos, pasas, aceitunas, etc.



HAMBURGUESAS

A partir de garbanzos germinados podemos dar forma a verdaderos **falafel** crudos. También podemos usar otras semillas germinadas de similar consistencia. Se procesan los germinados adicionando agua, aceite de oliva, sal, jugo de limón y comino. Luego se agrega perejil picado y se ajusta la consistencia de la mezcla con semillas de girasol molidas, buscando una masa que permita formar hamburguesas con la mano. Se las reboza con el resto de girasol molido y se colocan en bandejas del deshidratador, unas 2 hs a 60°C y luego entre 4 a 6 hs a 40°C.



Nutrición Vitalizante

CAPITULO 8

RECETARIO FISIOLÓGICO

**Las recetas de la
Cocina sin cocina
del Espacio Depurativo**

**Contiene menús
de invierno y verano,
y glosario de términos**



*Esta publicación reúne una selección de recetas utilizadas en la cocina y los talleres de **Cocina sin cocina del Espacio Depurativo**.*

*Inicialmente se desarrolla un menú de cuatro comidas diarias (desayuno, almuerzo, merienda, cena) orientado a las disponibilidades vegetales de **primavera/verano**. Luego se desarrolla de igual modo otro menú elaborado en función a los vegetales disponibles en la temporada **otoño/invierno**.*

*En el apéndice se compila una serie de recetas de preparaciones que pueden utilizarse indistintamente y que sirven como estructura base de este recetario. Se trata de preparaciones saladas, dulces o fermentadas. Luego se detallan una serie de herramientas útiles para elaborar estas recetas y que son aportadas por **Productos Saludables Prama** y su red de corresponsales. Están divididas en grupos: semillas, deshidratados, condimentos y aceites, dulces e infusiones y productos apícolas.*

*Lejos de ser exhaustivo, solo pretendemos que estas sugerencias ayuden y estimulen a las personas decididas a ir por la vía de los andariveles del **Proceso Depurativo** y la alimentación fisiológica, de modo que puedan recuperar su estado de plenitud y hallar su propio equilibrio.*

*Pero es fundamental recordar al amigo lector, que nunca recomendamos aislar la cuestión nutricional del aspecto depurativo. Una alimentación viva será siempre benéfica y también drenante de viejas toxinas. Por tanto se requiere acompañar el cambio de hábitos alimentarios con las prácticas del **Proceso Depurativo**, a fin que las crisis depurativas sean contenidas por el trabajo sobre los filtros y fluidos corporales.*

Néstor Palmetti



MENU ESTIVAL PARA 10 DIAS

DÍA 1

Desayuno: **Batido naranja**

Almuerzo: **Estofado de melón**

Merienda: **Helado de chocolate**

Cena: **Gazpacho**

Batido naranja

Ingredientes:

1 taza de zanahoria troceada

1 banana troceada

1 manzana troceada

1 cucharadita de masala dulce

1 cucharada de miel de abejas ó azúcar mascabo

Licuar todos los ingredientes con agua suficiente, colar si la zanahoria no quedase bien procesada y servir.

Estofado de melón

Ingredientes:

1 melón

1 cebolla de verdeo o ciboulette

1 cucharada de jengibre rallado

1 cucharadita de sal marina enriquecida

2 cucharadas de aceite de oliva

Preparación:

Picar el melón en cubos pequeños y condimentar. Acompañar con la salsa y hojas verdes.

Ingredientes para la salsa:

1 taza de semillas de girasol activadas

1 cucharadita de sal marina enriquecida

1 limón exprimido

1 cucharada de masala herbal

¼ taza de aceite de oliva

Procesar todos los ingredientes con agua suficiente hasta generar una textura crema.



Helado de chocolate

Ingredientes:

- 1 palta
- 2 bananas
- 2 cucharadas de masa pura de cacao o cacao amargo
- 1 cucharada de miel ó azúcar mascabo
- ½ taza de jugo de naranja

Si es posible, agregar una cucharada de aceite de coco. Licuar hasta formar una crema y congelar 2 horas.

Gazpacho

Ingredientes:

- 2 tazas de tomates troceados
- 1 puñado de espinacas picadas
- 1 palta (o un puñado de cajú activadas 1 hora)
- ¼ cebolla picada
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 o 4 cucharadas de albahaca picada
- ½ taza de sopa juliana activada 1 hora
- 1 cucharadita de masala picante
- 1 cucharadita de sal marina enriquecida

Licuar todos los ingredientes hasta formar una crema y servir en cuenco. Si se desea una sopa caliente, usar agua a temperatura mate (80°). Servir decorando con perejil picado.

DÍA 2

Desayuno: **Jugo verde**

Almuerzo: **Ensalada con salsa verde**

Merienda: **Flan de melón**

Cena: **Sushi con crema de palta**

Jugo verde

Ingredientes:

- 2 manzanas
- 1 pepino
- 1 limón
- 1 puñado de espinacas



Hojas de menta

Licuar todos los ingredientes con un litro de agua y filtrar.

Ensalada con salsa verde

Ingredientes:

1 manojo de hojas verdes

4 cucharadas de berenjenas escabechadas (ver apéndice)

1 tomate cubeteado

1 pepino en rodajas

1 puñado de albahaca fresca

Preparación:

Mezclar los ingredientes en un bol.

Ingredientes de la salsa:

½ taza de aceite de oliva

1 pimienta

1 manojo de perejil

2 cucharadas de jugo de limón

1 cucharadita de sal marina enriquecida

1 cucharadita de masala picante

Procesar todos los ingredientes con agua suficiente para lograr textura crema y aderezar la ensalada.

Flan de melón

Ingredientes:

1 melón pequeño pelado

1 cucharada de ralladura de naranja

2 cucharadas de coco rallado activado 30 minutos

3 cucharadas de miel de abejas o azúcar mascabo

2 cucharadas de agar agar

Disolver el agar agar en 500cc de agua hirviendo, durante 5´.

Licuar el resto de los ingredientes. Incorporar el agar agar al licuado, mezclar y colocar en moldes, enfriando hasta que tome consistencia de flan, servir y decorar con hojas de menta fresca.

Sushi con crema de palta

Ingredientes para la crema:

1 palta

1 cucharadita de sal marina enriquecida



3 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de jugo de limón

Licuar todos los ingredientes con agua suficiente hasta lograr consistencia crema.

Ingredientes para el relleno:

½ taza de acelga (o repollo) picada

1 remolacha finamente rallada

2 zanahorias gruesamente ralladas

½ cucharadita de jengibre rallado

Armado del sushi:

Montar una lámina de alga nori. Untar con la crema. Colocar el resto de los ingredientes en capas. Enrollar con firmeza y cortar con cuchillo filoso mojado. Presentar en plato acompañando con ensalada verde.

DÍA 3

Desayuno: **Granola con leche**

Almuerzo: **Tomates rellenos**

Merienda: **Batido rojo**

Cena: **Sopa de pepino**

Granola con leche

Ingredientes:

1 taza de almendras activadas 12 horas

1 taza de coco rallado activado 30 minutos

1 cucharada de masa pura de cacao o cacao amargo en polvo

2 cucharadas de miel de abejas o azúcar mascabo

1 cucharadita de masala dulce

1 pizca de sal marina

Procesar brevemente los ingredientes hasta que estén bien integrados, agregando la miel al final, revolviendo todo. Servir acompañado con leche de almendras (ver apéndice).

Tomates rellenos

Ingredientes:

4 tomates redondos

1 cucharadita de sal marina enriquecida

1 cucharada de masala picante



Preparación:

Cortar los tomates en mitades y vaciarlos. Espolvorear con los condimentos y dejarlos estacionar 30 minutos. Rellenar y servir, decorando con perejil picado y una aceituna negra.

Ingredientes del relleno:

1 pimienta verde o amarilla, cubeteado
½ coliflor
½ taza de puerro (tallo blanco) picado
4 cucharadas de aceite de oliva
1 limón exprimido
1 cucharada de sal marina enriquecida
1 cucharadita de masala picante

Procesar la coliflor para obtener textura de arroz. Mezclar todos los ingredientes en un bol y dejar macerar 1 hora. Mezclar nuevamente y usar.

Batido rojo

Ingredientes:

½ taza de remolacha rallada
2 tazas de manzanas
2 tazas de frutillas troceadas
Hojas de menta
Licuar con agua suficiente y servir.

Sopa de pepino

Ingredientes:

3 tazas de pepino
2 tazas de palta
¼ taza de soja juliana activada 1 hora
1 puñado de albahaca
½ puerro
½ pimienta morrón
1 trozo de alga kombu activado 1 hora
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de masala picante
1 cucharadita de sal marina enriquecida
Licuar todo con agua suficiente hasta lograr una crema y servir espolvoreando con perejil picado. Si se desea una sopa caliente,



usar agua a temperatura mate (80°).

DÍA 4

Desayuno: **Yogurt de durazno**

Almuerzo: **Lasaña estival**

Merienda: **Mouse de melón y brownie**

Cena: **Ensalada con salsa tahin**

Yogurt de durazno

Ingredientes:

½ litro de leche de almendras (ver apéndice)

2 cucharadas de azúcar mascabo

½ taza de nódulos de kéfir activados

4 duraznos

1 limón en mitades

1 cucharadita de esencia natural de vainilla

Colocar la leche, el limón y el azúcar en un bol e introducir los nódulos de kéfir envueltos en tul, cubriendo el recipiente con un lienzo. Dejar reposar en un lugar cálido durante la noche para lograr la fermentación. Al día siguiente retirar los nódulos e incorporar el contenido en la licuadora, procesando con los duraznos y el resto de los ingredientes. Servir decorando con hojas de menta. Enjuagar los nódulos utilizados, reservándolos para la próxima utilización, en agua azucarada.

Lasaña estival

Ingredientes del pesto:

3 ½ cucharadas de girasol activadas 2 horas

2 cucharadas de albahaca fresca

2 tazas de espinacas picadas

½ taza de semillas de cajú activadas 1 hora

½ taza de aceite de oliva

1 cucharadita de sal marina enriquecida

1 cucharadita de masala italiano

Licuar todos los ingredientes hasta lograr una crema.

Ingredientes para la lasaña:

3 zapallitos redondos cortados en fetas

3 tomates cortados en fetas



- 2 cucharaditas de orégano
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de sal marina enriquecida
- 1 cucharadita de masala picante

Armado de la lasaña:

Marinar los zapallitos en aceite y condimentos. Opcionalmente dejar luego 2 horas en deshidratador. Después montar porciones individuales. Colocamos una feta de zapallito sobre el plato. Untar con salsa de tomates (ver apéndice). Montar otra feta de zapallito y untar con salsa blanca (ver apéndice). Montar una feta de tomate y untar con pesto. Repetir el proceso hasta lograr altura deseada. Acabar con salsa de tomate. Opcionalmente se puede dejar la lasaña en deshidratador 30' para intensificar los sabores.

Mouse de melón y brownie

Ingredientes para el mouse:

- 1 melón pequeño
- 1 cucharada de miel de abejas o azúcar mascabo
- ½ taza de palta
- Hojas de menta

Preparación del mouse:

Licuar todos los ingredientes y enfriar en heladera.

Ingredientes del brownie:

- 1 taza de castañas de cajú activadas 1 hora
- 100g de ciruelas pasas, activadas 30 minutos
- 1 taza de jugo de naranja
- 2 cucharadas de azúcar mascabo
- 4 cucharadas de masa pura de cacao o cacao amargo en polvo
- 3 cucharadas de coco rallado activado 30 minutos

Preparación:

Procesar brevemente todos los ingredientes hasta formar una masa que luego extendemos sobre la bandeja del deshidratador, en una capa de 2cm de altura. Marcar porciones con una espátula y deshidratar 8 horas. Servir acompañado con el mouse.

Ensalada con salsa tahin

Ingredientes para la ensalada:

- 1 pimienta roja en cubos



Nutrición Vitalizante

- 1 pimiento verde en cubos
- 3 tomates en cubos
- 2 paltas en cubos
- 1 pepino en rodajas
- ½ taza de algas wakame, activadas 1 hora y picadas
- 1 puñado de perejil picado

Preparación de la ensalada:

Colocar todos los ingredientes en un bol, aderezar con la salsa, mezclar bien y servir.

Ingredientes para la salsa tahin:

- ½ taza de tahin (ver apéndice)
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de semillas de anís
- 1 pizca de masala picante
- 1 cucharadita de sal marina enriquecida

Licuar todos los ingredientes con agua suficiente para lograr una crema liviana.

DÍA 5

Desayuno: **Leche vegetal con linaza**

Almuerzo: **Ravioles vegetales con salsa**

Merienda: **Tarta desespera**

Cena: **Súper sopa verde**

Leche vegetal con linaza

Ingredientes:

- 2 cucharadas soperas de semillas de lino, molidas y activadas 10hs
- ½ taza de almendras activadas 10 horas
- 1 cucharada de miel de abejas o azúcar mascabo
- 1 cucharada de coco rallado activado 30 minutos
- 1 cucharadita de masala dulce

Licuar el lino con su agua de activación y las almendras escurridas, agregando agua necesaria para obtener consistencia líquida. Filtrar y servir.

Ravioles vegetales con salsa

Ingredientes para los ravioles:



- 4 zucchinis cortados en finas láminas
- 2 limones exprimidos
- 2 cucharadas de sal marina enriquecida

Preparación de los ravioles:

Maceramos 30' los zucchinis en jugo de limón y sal.

Ingredientes para el relleno:

- 2 tazas de espinacas
- 1 zanahoria rallada
- 1 cebolla de verdeo
- 1 cucharada de masala picante
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de sal marina enriquecida

Preparación del relleno:

Procesar brevemente la espinaca, la zanahoria y la cebolla, hasta integrar. Luego incorporar el resto de los ingredientes, amalgamando todo para lograr consistencia compacta.

Armado de los ravioles:

Posar una lámina de zucchini cortada en forma de cuadro. Colocar una cucharada de relleno y cubrir con otro cuadro de zucchini, presionando los bordes para sellar. Repetir el procedimiento para armar otros ravioles.

Servir decorando con salsa de tomate (ver apéndice), queso rallado vegetal (ver apéndice) y albahaca fresca.

Tarta desespera

Ingredientes para la base:

- 2 tazas de girasol pelado activado 30 minutos
- 1 taza de dátiles descarozados activados 30 minutos
- Jugo de mandarinas cuanto basta

Ingredientes para el relleno:

- 2 tazas de peras deshidratadas activadas 30 minutos
- 2 limones
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 puñado de castañas de cajú activadas 30 minutos
- 2 cucharadas de azúcar integral mascabo
- 1 cucharadita de esencia natural de vainilla
- 1 cucharada de agar agar

Preparación:



Procesar los ingredientes de la base hasta lograr una pasta con textura que permita cubrir un molde de tarta alto, dejando 30 minutos en heladera. Licuar los ingredientes del relleno hasta lograr una crema. Disolver el agar agar en ½ litro de agua hirviendo, revolviendo unos minutos e integrando con el relleno. Rellenar la tarta y enfriar 3 horas en heladera, decorando a gusto.

Súper sopa verde

Ingredientes:

- 2 tazas de hojas verdes (acelga, espinaca, hakusay)
- 1 tallo de apio
- 1 taza de pimiento rojo, verde o amarillo
- 1 tomate
- 1 palta
- 1 manojo pequeño de perejil
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de algas espirulina
- 1 cucharadita de sal marina enriquecida
- 1 cucharadita de masala picante

Licuar todos los ingredientes. Si se desea una sopa caliente, usar agua a temperatura mate (80°). Servir espolvoreando con alga nori en escamas o queso rallado vegetal.

DIA 6

Desayuno: **Jugo popeye**

Almuerzo: **Sopa energética**

Merienda: **Tarta de chocolate**

Cena: **Ensalada con pesto**

Jugo popeye

Ingredientes:

- ½ ananá
- 1 puñado de hojas de espinaca
- 1 cucharadita de algas espirulina en polvo
- 1 rodaja de jengibre
- 1 cucharada de jugo de limón

Licuar todos los ingredientes con agua suficiente, colar y servir.



Sopa energética

Ingredientes:

- 1 pepino
- 1 tomate
- ½ taza de lentejas germinadas
- ½ taza de castañas de cajú activadas 30 minutos
- 1 puñado de hojas de hakusay (o acelga, o espinaca)
- 1 trozo de alga kombu, activada 1 hora
- 1 cucharada de jugo de limón
- ¼ taza de albahaca fresca
- 1 cucharadita de sal marina enriquecida
- 1 cucharadita de masala picante

Licuar todos los ingredientes excepto la palta. Si se desea una sopa caliente, usar agua a temperatura mate (80°). Agregar la palta al servir.

Tarta de chocolate

Ingredientes para la base:

- 2 tazas de castaña de cajú, activadas 1 hora
- 1 taza de pasas de uva, activadas 30 minutos
- 1 cucharada de ralladura de naranja
- Jugo de naranja cuanto basta

Preparación de la base:

Procesar las castañas brevemente, generando una harina de textura gruesa. Licuar las pasas con el jugo de naranja para formar una crema. Mezclar todos los ingredientes hasta lograr una masa homogénea. Estirar la masa sobre un molde. Deshidratar durante 6 horas. Opción: colocar en congelador una hora.

Ingredientes para la cobertura:

- 2 paltas grandes
- 50 gramos de masa pura de cacao o cacao amargo en polvo
- Jugo de naranja cuanto basta
- Ralladura de una naranja
- 4 cucharadas de miel de abejas o azúcar mascabo
- 1 pizca de sal marina
- 1 cucharadita de esencia natural de vainilla

Licuar los ingredientes hasta lograr una crema liviana. Esparcir sobre la base. Dejar enfriar en heladera un par de horas.



Ensalada con pesto

Ingredientes:

- 4 tallos de apio en cubos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla picada fina
- 2 tazas de remolacha rallada
- 1 taza de brotes de alfalfa o girasol
- ¼ pimiento rojo fileteado
- ½ cucharadita de sal enriquecida

Preparación:

Mezclar los ingredientes y servir, rociando con el pesto.

Ingredientes para el pesto:

- ¼ taza de aceite de oliva
- ½ taza de albahaca fresca
- 1 diente de ajo
- 1 puñado de perejil fresco
- ¼ taza de castañas de cajú activadas 2 horas
- 1 cucharadita de sal marina enriquecida
- 1 cucharadita de masala italiano
- 1 cucharadita de levadura nutricional

Licuar con agua necesaria para obtener textura de crema líquida.

DÍA 7

Desayuno: **Yogurt exprés de limón**

Almuerzo: **Canelones de zucchinis**

Merienda: **Bombones de algarroba**

Cena: **Sopa de verduras**

Yogurt exprés de limón

Ingredientes:

- 1 taza de semillas de girasol activadas 2 horas
- ½ taza de jugo de limón
- 1 cucharada de jengibre rayado
- 2 cucharadas de azúcar mascabo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de masala dulce

Procesar todos los ingredientes con agua suficiente para lograr una textura cremosa. Dejar reposar por 2 horas en la heladera. Servir



con trozos de frutas.

Canelones de zucchinis

Ingredientes:

- 2 zucchinis
- 1 pimiento rojo cortado en tiras
- 1 pepino cortado en tiras
- 2 tallos de apio cortados en tiras
- 1 puñado de brotes de alfalfa
- Queso crema (ver apéndice)
- Salsa de tomate (ver apéndice)
- Queso rallado vegetal (ver apéndice)

Cortar los zucchinis en finas láminas y macerar 30' en un aderezo de aceite/sal/limón. Montar 3 fetas verticalmente y encima cruzar 3 fetas horizontalmente, creando una especie de grilla entramada. Encima colocar una capa de queso crema. Luego colocar los vegetales en capas y arrollar desde las fetas verticales, hasta formar los canelones. Decorar con salsa de tomate, queso rallado vegetal y hojas de albahaca.

Bombones de algarroba

Ingredientes:

- 1 taza de nueces activadas 2 horas
- 4 cucharadas de azúcar mascabo
- 3 cucharadas de harina de algarroba
- 2 cucharadas de cacao amargo en polvo
- 1 cucharadita de esencia natural de vainilla
- Jugo de naranja cuanto basta

Procesar todos los ingredientes hasta lograr una pasta densa y formar bolitas. Rebozar con harina de algarroba adicional.

Sopa de verduras

Ingredientes:

- 1 pepinos
- 2 tazas de zanahoria
- 2 tomates
- 1 puñado de puerros
- ½ taza de sopa juliana activada 1 hora



Nutrición Vitalizante

- ¼ taza de jugo de limón exprimido
- 1 rodaja de jengibre fresco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de algas kelp en polvo
- 1 cucharadita de masala picante
- 1 cucharada de sal marina enriquecida
- 1 puñado de brotes de alfalfa para decorar

Licuar todos los ingredientes y decorar con los brotes de alfalfa. Si se desea una sopa caliente, usar agua a temperatura mate (80°).

DÍA 8

Desayuno: **Batido Pantera Rosa**

Almuerzo: **Ensalada al jengibre**

Merienda: **Beso de coco**

Cena: **Tallarines con salsa**

Batido Pantera Rosa

Ingredientes:

- 1 banana
- ½ remolacha
- 1 manzana
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Licuar la manzana y la remolacha. Colar con filtro de tela. Licuar el resto de los ingredientes con el jugo filtrado y servir.

Ensalada al jengibre

Ingredientes:

- 2 tazas de espinacas cortadas en tiras
- 1 taza de palta en cubos
- ½ taza de zanahoria rallada fina
- ½ taza de algas wakame, activadas 1 hora y fileteadas
- 3 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de aderezo de mostaza en grano (ver apéndice)
- 1 cucharadita de sal marina enriquecida

Mezclar todos los ingredientes y decorar con aderezo de jengibre (ver apéndice).



Beso de coco

Ingredientes:

- 2 tazas de coco rallado
- 1 taza de almendras (o castañas de cajú)
- Leche de coco (ver apéndice) cuanto basta
- 4 cucharadas de miel de abejas o azúcar mascabo
- 1 cucharada de ralladura de limón
- 1 cucharadita de esencia natural de vainilla
- 1 cucharadita de masala dulce

Procesar brevemente las almendras hasta lograr una harina gruesa. Añadir el resto de los ingredientes hasta formar una masa. Formar bolitas y rebozar con coco rallado seco y ralladura de limón.

Tallarines con salsa

Ingredientes:

- 1½ kg de zucchinis
- 2 cucharada de sal marina

Cortar los zucchinis en forma de "fideos", con ayuda de mandolina, espiralador o cuchillo. Colocarlos en un colador, espolvorear con sal y dejar macerar 45', hasta que escurra el agua. Enjuagarlos con agua caliente, para templar. Emplatar los "fideos", decorando con salsa de tomates (ver apéndice), albahaca fresca o queso rallado vegetal (ver apéndice).

DÍA 9

- Desayuno: **Licudo egipcio**
- Almuerzo: **Rúcula ensalsada**
- Merienda: **Pasas a la naranja**
- Cena: **Sopa energizante**

Licudo egipcio

Ingredientes:

- 2 manzanas
- 6 dátiles sin carozo
- 1 cucharadita de esencia natural de vainilla
- 1 cucharadita de masala dulce

Licuar los ingredientes con agua suficiente y servir.



Rúcula ensalsada

Ingredientes:

- 2 tazas de rúcula picada
- 4 fetas finas de naranja
- ½ taza de aceitunas negras descarozadas y picadas

Preparación:

Mezclar los ingredientes de la ensalada y aderezar con la salsa.

Ingredientes de la salsa:

- ¼ pimiento rojo
- 1 tomate
- ¼ taza de tomate deshidratado activado 30 minutos
- 2 cucharadas de aderezo de mostaza en grano
- 1 diente de ajo
- 2 rodajas de jengibre

Licuar con agua necesaria para lograr una crema densa.

Pasas a la naranja

Ingredientes:

- ½ taza de pasas de uva, activadas 30 minutos
- ½ naranja con cascara
- 2 bananas

Licuar todos los ingredientes con agua suficiente y servir.

Sopa energizante

Ingredientes:

- 2 tazas de zuchinis picados
- 1 pimiento verde picado
- ½ taza de sopa juliana activada 1 hora
- 1 trozo de alga kombu, activada 1 hora y fileteada
- 1 rodaja de jengibre fresco
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de sal marina enriquecida
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de masala herbal

Licuar todos los ingredientes con agua suficiente y decorar con el alga kombu fileteada. Si se desea una sopa caliente, usar agua a temperatura mate (80°).



DÍA 10

Desayuno: **Mouse de almendra y durazno**

Almuerzo: **Ensalada andaluz**

Merienda: **Flan tutti-fruti**

Cena: **Ensalada griega**

Mouse de almendra y durazno

Ingredientes:

1 taza de almendras activadas 10 horas y peladas

2 duraznos troceados

1 cucharada de ralladura de naranja

Licuar todos los ingredientes a alta velocidad hasta formar una crema suave, agregando agua cuanto basta. Enfriar en moldes individuales en heladera y servir.

Ensalada andaluz

Ingredientes:

2 tazas de pepinos feteados

1 taza de palta en cubos

1 taza de tomates en cubos

½ taza de albahaca

¼ taza de tomates deshidratados activados 30 minutos

2 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharadas de jugo de limón

1 cucharada de sal marina enriquecida

Mezclar todos los ingredientes en un bol y aderezar con guacamole (ver apéndice).

Flan tutti-fruti

Ingredientes:

1 taza de frutillas

1 pera

½ taza de pasas de uva activadas 30 minutos

2 cucharadas de miel de abejas o azúcar mascabo

1 cucharadita de masala dulce

2 cucharadas de agar agar

Jugo de naranja, cuanto basta



Nutrición Vitalizante

*Disolver el agar agar en 500cc de agua hirviendo, durante 5´.
Licuar los demás ingredientes hasta lograr una crema. Incorporar el agar agar al licuado, mezclar y colocar en moldes, enfriando hasta que tome consistencia de flan y servir. Decorar con ralladura de naranja y canela.*

Ensalada griega

Ingredientes:

- 4 tomates en cubos
- 2 pepinos en cubos
- 1 pimiento verde picado
- ½ taza de rabanito rallado
- ½ taza de cebolla picada finamente
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de masala picante
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 10 aceitunas negras descaroizadas picadas
- Sal y pimienta a gusto

Mezclar todos los ingredientes en un bol, acompañando con aderezo de cajú (ver apéndice).

MENU INVERNAL PARA 10 DIAS

DÍA 1

Desayuno: **Jugo de zanahoria**

Almuerzo: **Envueltos de acelga**

Merienda: **Rollitos de almendras y dátiles**

Cena: **Crema de zapallo**

Jugo de zanahoria

Ingredientes:

- 2 manzanas
- 1 zanahoria
- 1 tallo de apio
- 1 trocito de lima con cáscara
- 1 trocito de jengibre

Licuar los ingredientes cubeteados, colar si quedan trozos sin desmenuzar y servir. Se puede agregar una cucharada de miel.



Envueltos de acelga

Ingredientes:

- 4 hojas de acelga
- 1 tomate cortado en cubos
- 1 palta cortada en cubos
- 4 aceitunas picadas
- 1 manojo de brotes

Extender la acelga sobre el plato y untarla con la salsa blanca (ver apéndice), agregando capas con tomates, paltas, brotes y aceitunas. Rolar firmemente para crear los arrollados. Acompañar con mayonesa de zanahoria (ver apéndice).

Rollitos de almendras y dátiles

Ingredientes:

- 4 manzanas fileteadas
- 1 ½ taza de almendras activadas 12 horas y peladas
- 1 taza de dátiles descarozados y activados 2 horas
- 1 cucharadita de masala dulce

Montar las láminas de manzana sobre una hoja de teflex, espolvorear con masala y deshidratar hasta obtener láminas flexibles. Licuar las almendras y los dátiles con agua suficiente para obtener una crema, con la cual untar las láminas de manzana, enrollando a modo de canelones y dejar reposar 30 minutos. Decorar a gusto y servir.

Crema de zapallo

Ingredientes:

- 1 tazas de zapallo cubeteado
- ½ taza de tomates secos activados 1 hora
- 1 manzana cubeteada
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de masala picante
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de sal marina enriquecida

Licuar con agua necesaria para lograr consistencia crema. Si se desea una sopa caliente, usar agua a temperatura mate (80°). Servir decorando con escamas de algas nori o brotes de alfalfa.



DÍA 2

Desayuno: **Jugo de remolacha**

Almuerzo: **Ensalada oriental**

Merienda: **Pastelitos de zapallo**

Cena: **Sopa depurativa**

Jugo de remolacha

Ingredientes:

2 manzanas

½ remolacha

1 trocito de jengibre

Gotas de limón

Pelar y cubetear la remolacha y la manzana, licuar todo y filtrar.

Ensalada oriental

Ingredientes:

2 zanahorias ralladas

2 pimientos verdes picados

1 cucharada de alga nori en escamas

2 cucharadas de nueces picadas

1 limón exprimido

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharadita de masala herbal

1 cucharadita de sal enriquecida

Mezclar todos los ingredientes y servir.

Pastelitos de zapallo

Ingredientes:

4 cucharadas de coco rallado, activado 30 minutos

1 cucharada de pasas de uva activadas 30 minutos

2 tazas de zapallo cubeteado

2 cucharadas de azúcar mascabo

1 cucharada de masala dulce

Licuar los ingredientes con agua suficiente para obtener textura de crema espesa y agregar luego las pasas de uva enteras. Disponer sobre bandeja en forma de polvorones y dejar reposar 2 horas en heladera. Servir espolvoreando con masala dulce.



Sopa depurativa

Ingredientes:

- 1 cucharada de algas wakame, activadas 1 hora
- 1 cucharadas de brotes de alfalfa
- 1 taza de espinaca troceada
- 2 cucharadas de semilla de girasol activadas 2 horas
- 1 manzana troceada
- 1 palta descarozada y pelada
- 1 cucharadita de masala herbal
- 1 cucharadita de sal marina enriquecida
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Licuar con agua necesaria para lograr consistencia crema. Si se desea una sopa caliente, usar agua a temperatura mate (80°). Servir decorando con semillas de amapola.

DÍA 3

Desayuno: **Batido de manzana**

Almuerzo: **Alcauciles marinados**

Merienda: **Mouse cítrica**

Cena: **Sopa de remolacha**

Batido de manzana

Ingredientes:

- 2 manzanas
- ½ taza de nueces, activadas 10 horas
- 1 cucharada de masala dulce
- 1 cucharada de miel de abejas o azúcar mascabo

Licuar con agua suficiente para lograr textura líquida. Acompañar con deshidratados (galletas o snaks dulces).

Alcauciles marinados

Ingredientes:

- 1 kg de alcauciles
- ½ taza de perejil fresco
- 1 diente de ajo
- 1 puñado de albahaca
- ½ taza de jugo de limón exprimido

Licuar el ajo, la albahaca y el jugo de limón, con agua suficiente.



Eliminar las hojas externas de los alcauciles, hasta dejar los corazones. Cortarlos en láminas finas y macerarlos una par de horas con el aderezo. Servir decorando con el perejil finamente picado. Acompañar con ensalada de rúcula y tomates deshidratados activados, condimentada a gusto.

Mouse cítrica

Ingredientes:

- 3 paltas
- 2 cítricos exprimidos (naranja, mandarina, lima o pomelo)
- 1 cucharada de ralladura de naranja
- 2 ½ cucharadas de miel de abejas o azúcar mascabo
- 1 cucharadita de esencia natural de vainilla

Licuar con agua suficiente para obtener una mouse espesa. Servir en compoteras y decorar con fetas de naranja.

Sopa de remolacha

Ingredientes:

- 2 remolachas medianas cubeteadas
- ½ taza de tomate deshidratado activado 2 horas
- 1 palta descarozada y pelada
- ½ taza de sopa juliana, activada 1 hora
- 1 trozo de alga kombu, activado 1 hora
- 1 rodaja de jengibre
- 1 cucharada de masala picante

Licuar con agua necesaria para lograr consistencia crema. Si se desea una sopa caliente, usar agua a temperatura mate (80°). Servir decorando con queso rallado vegetal (ver apéndice).

DÍA 4

Desayuno: **Leche chocolatada**

Almuerzo: **Albóndigas con salsa**

Merienda: **Creps dulces**

Cena: **Crema verde hinojada**

Leche chocolatada

Ingredientes:

- 1 taza de almendras activadas



- 2 cucharadas de harina de algarroba
- 1 cucharada de masa pura de cacao o cacao amargo en polvo
- 1 litro de agua
- 2 cucharadas de miel de abejas o azúcar mascabo
- 1 cucharadita de esencia natural de vainilla

Escurrir las almendras, procesar brevemente con agua apenas suficiente para licuar, añadir el resto del agua y los demás ingredientes, licuar y colar con filtro de tela. Presionar lo más posible hasta extraer el último jugo. Acompañar con galletitas deshidratadas dulces (ver apéndice).

Albóndigas con salsa

Ingredientes:

- ¼ taza de girasol activado 30 minutos
- ½ taza de queso rallado vegetal
- ¼ taza de zanahoria
- ½ taza de sopa juliana activada 1 hora
- 1 cucharadita de masala picante
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de sal marina enriquecida
- ½ cebolla rallada
- 1 cucharada de aceite de oliva

Procesar brevemente y por separado el girasol y la zanahoria. Mezclar todos los ingredientes y amasar hasta obtener una pasta densa. Formar bolitas y rebozar con queso rallado vegetal. Opcionalmente se pueden pasar por deshidratador para servir con temperatura. Emplatar, cubriendo con salsa de tomate (ver apéndice) y acompañando con hojas verdes.

Creps dulces

Ingredientes:

- ½ taza de castañas de cajú
- ½ taza de semillas de lino
- 3 manzanas troceadas
- 2 tazas de agua
- 2 cucharadas de miel de abejas o azúcar mascabo

Licuar las semillas de lino hasta lograr harina; lo mismo con las castañas de cajú. Mezclar todos los ingredientes en licuadora hasta



lograr una masa consistente y homogénea. Extender en una lámina de teflex en capa fina para formar las crepes y deshidratar hasta lograr consistencia flexible. Rellenar con mermelada de fruta, mouse de cacao o dulce de leche (ver apéndice).

Crema verde hinojada

Ingredientes:

- 1 tallo de apio troceado
- 1 ½ taza de espinaca troceada
- ½ taza de hinojo troceado
- ½ manzana troceada
- 1 rodaja de jengibre
- ½ taza de nueces activadas 8 horas
- 1 cucharada de masala herbal
- 1 cucharadita de sal marina enriquecida
- 1 cucharadas de aceite de oliva

Licuar con agua necesaria para lograr consistencia crema. Si se desea una sopa caliente, usar agua a temperatura mate (80°). Decorar con perejil.

DÍA 5

Desayuno: **Granola con leche de sésamo**

Almuerzo: **Cuscús de coliflor**

Merienda: **Tarta de manzana y frutilla**

Cena: **Ensalada de hinojo a la mostaza**

Granola con leche de sésamo

Ingredientes para la granola:

- 1 taza de almendras activadas 12 horas
- 1 taza de semillas de zapallo activadas 6 horas
- 1 taza de semillas de girasol activadas 3 horas
- ½ taza de semillas de sésamo activada 3 horas
- ½ taza de coco rallado activado 30 minutos
- 1 taza de pasas de uva activadas 30 minutos
- 2 tazas de dátiles descaroizados activados 30 minutos
- ½ taza de miel de abejas o azúcar mascabo
- 3 tazas de jugo de naranja

Preparación:



Licuar los dátiles, la miel y el jugo de naranja. Mezclar todos los ingredientes, "amasando" con las manos hasta integrarlos. Se puede deshidratar en capa o en forma de barritas.

Ingredientes para la leche:

- 1 taza de semillas de sésamo activadas de la noche anterior
- 4 cucharadas de miel de abejas o azúcar mascabo
- 1 litro de agua
- 1 cucharadita de esencia natural de vainilla

Escurrir las semillas, procesar brevemente los ingredientes con agua suficiente para licuar, agregar el resto del agua y colar con filtro de tela. Presionar lo más posible hasta extraer el último jugo. Servir la leche acompañada de la granola.

Cuscús de coliflor

Ingredientes:

- 2 tazas de coliflor
- 2 cucharadas de sésamo
- ¼ taza de jugo de limón exprimido
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de masala picante
- 1 cucharadita de sal marina enriquecida

Procesar o cortar la coliflor hasta obtener textura de cuscús. Colocar en un bol de vidrio con los otros ingredientes, mezclando hasta integrar. Dejar macerar unas 3 horas. Servir en forma de pequeñas bolas, acompañadas de hongos shiitake hidratados, fileteados y marinados un par de horas en aceite, salsa de soja, perejil picado y limón.

Tarta de manzana y frutilla

Ingredientes para la base:

- 2 tazas de almendras activadas 12 horas y peladas
- 1 taza de dátiles descarozados y activados 1 hora
- ½ taza de jugo de naranja
- 1 cucharada de ralladura de naranja
- 1 cucharadita de esencia natural de vainilla

Preparación de la base:

Licuar todo hasta lograr una masa homogénea y consistente. Esparcir en un molde y deshidratar.



Ingredientes para el relleno:

- 10 manzanas peladas y fileteadas
- 3 tazas de pera troceada
- 3 cucharadas de miel de abejas o azúcar mascabo
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 pizca de sal marina

Preparación del relleno:

Deshidratar las manzanas brevemente sin que pierdan flexibilidad. Colocar los otros ingredientes en un bol, mezclar, dejar macerar 30 minutos y escurrir.

Ingredientes para la cobertura:

- 3 tazas de pera troceada
- 3 cucharadas de miel de abejas o azúcar mascabo
- 1 cucharada de agar agar
- 1 ½ taza de agua

Preparación de la cobertura:

Licuar la pera y la miel. Disolver el agar agar en el agua hirviendo y mezclar con el licuado.

Montaje:

Cubrir la base con las manzanas deshidratadas, encima cubrir con una fina capa de cobertura y enfriar en heladera. Luego distribuir las peras maceradas y enfriar en heladera unos minutos antes de servir.

Ensalada de hinojo y mostaza

Ingredientes:

- 1 hinojo rallado
- 1 palta cubeteada
- ½ pimiento rojo fileteado
- ½ cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de masala picante
- 1 limón exprimido
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal marina enriquecida
- 1 cucharada de aderezo de mostaza (ver apéndice)

Mezclar los ingredientes en un bol y dejar macerar 30 minutos.



DIA 6

Desayuno: **Batido de pera y espinaca**

Almuerzo: **Arroz con salsa**

Merienda: **Rollo de manzana y cajú**

Cena: **Espárragos con ensalada**

Batido de pera y espinaca

Ingredientes:

2 peras

2 tazas de espinaca troceada

1 rodaja de jengibre

Jugo de limón

Licuar todos los ingredientes, colar y servir.

Arroz con salsa

Ingredientes:

2 tazas de coliflor

½ taza de castañas de cajú activadas 2 horas

½ taza de queso rallado vegetal

½ taza de aceite de oliva

2 cucharadas de masala italiano

Procesar o cortar los ingredientes hasta obtener textura de arroz.

Macerar en aceite de oliva y masala durante 3 horas. Servir acompañando con la salsa de tomate (ver apéndice) y espolvorear con queso rallado vegetal

Rollo de manzana y cajú

Ingredientes para la masa:

¼ taza de castaña de cajú activadas 2 horas

¼ taza de harina de lino activada 10 horas

4 manzanas troceadas

3 cucharadas de miel de abejas o azúcar mascabo

1 pizca de sal marina

Preparación de la masa:

Licuar los ingredientes hasta lograr una crema suave y homogénea. Extender en hoja teflex en forma de cuadrados y deshidratar hasta lograr consistencia flexible.

Ingredientes para el relleno:

7 manzanas cubeteadas



- 1 ½ taza de castaña de cajú
- 1 limón exprimido
- 2 cucharadas de miel de abejas o azúcar mascabo
- 1 cucharada de manteca de coco (ver apéndice)

Preparación del relleno:

Sumergir los cubos de manzana en agua con limón para evitar oxidación y deshidratar brevemente. Licuar el resto de los ingredientes con agua cuanto basta para obtener una pasta homogénea y densa. Integrar todo en un bol.

Montaje:

Extender el relleno sobre los cuadrados, dejando libre un cm en uno de los extremos. Enrollar y dejar reposar en heladera un par de horas antes de servir.

Espárragos con ensalada

Ingredientes:

- 1 atado de espárragos
- 1 manojo de hojas verdes

Preparación:

Eliminar la parte dura de los espárragos y cortar longitudinalmente por la mitad. Dejar en maceración toda la noche con el aderezo. Servir sobre un colchón de hojas verdes.

Ingredientes del aderezo:

- 1 diente de ajo en finas láminas
- 1 trozo de jengibre rallado
- ¼ taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de miel de abejas o azúcar mascabo
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 pizca de sal marina enriquecida
- 1 cucharadita de masala herbal

Batir y usar para macerar los espárragos.

DÍA 7

Desayuno: **Batido verde**

Almuerzo: **Pizza de verduras**

Merienda: **Baclava**

Cena: **Sopa naranja con pan de cebolla**



Batido verde

Ingredientes:

- 2 tazas de acelga troceada
- 2 manzanas verdes
- 1 rodaja de jengibre
- 1 tallo de apio
- ½ hinojo
- 1 tacita de jugo de limón exprimido

Procesar todos los ingredientes en licuadora con agua necesaria para obtener un batido fluido, colar y servir.

Pizza de verduras

Ingredientes para la cobertura:

- ½ taza de cebolla fileteada
- ¼ taza de pimiento rojo picado
- ½ taza de brócoli picado grueso
- 1 taza de hongos shiitake picados y activados un par de horas
- ½ taza de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de masala herbal
- 1 cucharadita de salsa de soja
- 1 taza de tomates deshidratados activados un par de horas

Integrar los ingredientes, mezclando a mano y macerando un par de horas

Montaje:

Preparar la masa de pizza (ver apéndice), cubrir con salsa de tomate (ver apéndice) y disponer la cobertura a gusto. Mantener en el deshidratador hasta el momento de servir, para generar la sensación de cocción.

Baclava

Ingredientes:

- ½ taza de coco rallado activado una hora
- 4 cucharadas de miel de abejas o azúcar mascabo
- ½ taza de castañas de cajú
- 2 naranjas exprimidas
- ¼ taza de almendras activadas 12 horas, peladas y procesadas
- 1 cucharada de agar agar



- 1 ½ taza de agua para el agar agar
- 1 cucharadita de esencia natural de vainilla
- 1 cucharadita de masala dulce

Procesar ligeramente el cajú en forma de harina gruesa. Combinar con los demás ingredientes y dejar reposar en heladera un par de horas. Extender sobre bandeja en forma de cubitos. Disolver el agar agar en el agua hirviendo y mezclar con las almendras procesadas, cubriendo luego los cubitos. Dejar la bandeja en heladera un par de horas y servir.

Sopa naranja con pan de cebolla

Ingredientes para la sopa:

- 1 ½ taza de zanahoria rallada
- ½ limón exprimido
- 1 rodaja de jengibre
- ½ taza de tomate seco, activado 2 horas
- 1 trozo de algas kombu, activado 1 hora
- 1 tira de pimiento rojo
- 1 palta descarozada
- 1 cucharada de masala picante
- 1 cucharadita de sal marina enriquecida

Preparación:

Licuar todos los ingredientes hasta obtener consistencia crema. Si se desea una sopa caliente, usar agua a temperatura mate (80°). Espolvorear con algas nori en escamas. Acompañar con pancitos de cebolla.

Ingredientes para los pancitos:

- 1 taza de multisevilla (ver apéndice), activada 2 horas
- ½ taza de cebolla troceada
- 1 diente de ajo picado
- ½ manzana troceada
- ½ taza de aceitunas descarozas y picadas
- 1 cucharada de miel de abejas o azúcar mascabo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de masala italiano
- 1 cucharadita de sal marina enriquecida

Preparación de los pancitos:

Mezclar todos los ingredientes hasta lograr una masa densa y dejar



reposar 3 horas. Extender sobre bandeja en forma de pancitos y deshidratar hasta obtener textura sólida por fuera.

DÍA 8

Desayuno: **Yogurt de cajú**

Almuerzo: **Lasaña invernal**

Merienda: **Galletas moradas**

Cena: **Ensalada de repollo con crema**

Yogurt de cajú

Ingredientes:

1 taza de castañas de cajú activada de 2 horas

2 tazas de agua enzimática

1 limón exprimido

Esencia de vainilla

Ecurrir las semillas y licuar los ingredientes. Colocar en un bol de vidrio durante 3 o 4 horas, a temperatura ambiente para que fermente. Servir acompañado de miel, canela o fruta fresca troceada.

Lasaña invernal

Ingredientes:

1 calabaza anquito mediana

1 taza de espinacas

1 palta

½ taza de hongos shiitake activados 2 horas

1 taza de tomates deshidratados activados 2 horas

½ taza de aceite de oliva

1 cucharada de salsa de soja

½ taza de perejil fresco picado

1 cucharada de masala italiano

1 cucharadita de sal marina

Preparación: Pelar y filetear la calabaza en finas láminas con ayuda de la mandolina, dejándola macerar toda la noche en agua y sal. Filetear y macerar separadamente 1 hora los hongos y los tomates, en aceite de oliva y condimentos. Licuar la espinaca y la palta con agua suficiente para obtener una crema homogénea,



condimentando a gusto. Comenzar el montaje con una lámina de calabaza, luego disponer la crema de espinaca, poner otra lámina de calabaza, una capa de hongos, otra lámina de calabaza, una capa de tomates, otra lámina de calabaza y decorar con perejil picado. Dejar estacionar 30 minutos antes de servir y acompañar con ensalada verde.

Galletitas moradas

Ingredientes:

- 2 manzanas troceadas
- 1 remolacha mediana rallada
- 1 rodaja de jengibre
- ¼ taza de semillas de girasol
- 1 cucharada de coco rallado o aceite de coco
- 1 cucharada de masala dulce

Licuar las semillas de girasol para obtener una harina. Licuar la manzana hasta obtener una crema densa. Mezclar todo en un bol hasta crear una masa consistente y extender sobre lámina de teflex en fina capa y con la forma deseada, deshidratando por ambos lados hasta obtener consistencia de galletita. Servir acompañadas de un té.

Ensalada de repollo con crema

Ingredientes:

- ½ repollo blanco picado fino
- ½ taza de tomate seco activado 2 horas
- 1 cucharada de jengibre rallado
- 2 dientes de ajo picados
- 2 paltas cubeteadas
- 1 puñado de pasas de uva, activadas 30 minutos
- 1 limón exprimido
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de masala herbal
- 1 cucharadita de sal marina enriquecida

Mezclar todos los ingredientes en un bol, dejar macerar 30 minutos y servir con el aderezo crema de cajú (ver apéndice).



DÍA 9

Desayuno: **Batido Bugs Bunny**

Almuerzo: **Ensalada con hongos y algas**

Merienda: **Bolitas de cacao a la naranja**

Cena: **Ensalada marina**

Batido Bugs Bunny

Ingredientes:

1 taza de zanahoria troceada

1 manzana troceada

½ litro de jugo de mandarina

Licuar todos los ingredientes y servir acompañado de granola viva (ver apéndice).

Ensalada con hongos y algas

Ingredientes:

½ taza de hongos fileteados gruesamente y activados 2 horas

¼ taza de aceite de oliva

1 tacita de jugo de limón exprimido

¼ taza de algas wakame activadas 30 minutos

1 cucharadita de masala picante

1 cucharadita de sal marina enriquecida

Mezclar los ingredientes en un bol, dejando macerar 2 horas y acompañar con hojas de rúcula picadas.

Bolitas de cacao a la naranja

Ingredientes:

1 ½ taza de semillas de girasol

1 ½ cucharada de cacao amargo

1 cucharada de ralladura de naranja

2 cucharadas de coco rallado activado

2 cucharadas de miel de abejas o azúcar mascabo

Licuar las semillas de girasol para obtener una harina. Procesar con el resto de los ingredientes y dejar reposar 2 horas en heladera. Crear manualmente bolitas y rebozar a gusto con coco rallado, cacao amargo o semillas de sésamo.



Ensalada marina

Ingredientes:

- 2 cucharadas de algas wakame
- ½ taza de algas kombu fileteadas
- 1 tallo de apio fileteado
- 1 nabo mediano en rodajas finas
- ¼ cebolla picada finamente
- ½ taza de tomate seco activado 2 horas
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de masala herbal
- 1 limón exprimido
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharadita de sal marina enriquecida
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Activar 30 minutos las algas con salsa de soja, aceite y limón.

Mezclar todos los ingredientes en un bol y dejar macerar 30 minutos. Servir decorando con aderezo de zapallo (ver apéndice).

DÍA 10

Desayuno: **Jugo hepático**

Almuerzo: **Noritos de espinaca**

Merienda: **Mermelada de ciruela**

Cena: **Ensalada italiana**

Jugo hepático

Ingredientes:

- 1 taza de hojas verdes frescas
- 1 manzana troceada
- 1 zanahoria troceada
- 1 cucharadita de algas espirulina en polvo
- ½ limón entero sin semillas

Licuar todos los ingredientes con agua necesaria para crear un batido fluido, colar y servir.

Noritos de espinaca

Ingredientes para el relleno de arroz:

- ½ coliflor
- 1 taza de cajú activada 2 horas



- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de masala picante
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de sal marina enriquecida

Ingredientes para el relleno verde:

- 1 taza de espinaca finamente picada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de pasas de uva activadas
- 1 cucharadita de semillas de sésamo
- 1 cucharadita de sal marina enriquecida

Preparación:

Procesar la coliflor y el cajú, para obtener textura de arroz y macerar con los condimentos durante 2 horas. Macerar la espinaca 30 minutos con las pasas de uva, el sésamo y el aceite. Montar sobre una hoja de nori, una capa de coliflor y otra de espinaca. Arrollar firmemente con ayuda de esterilla y servir acompañado de zanahoria rallada y hojas verdes.

Mermelada de ciruela

Ingredientes:

- 1 taza de ciruelas pasa
- 2 tazas de jugo de mandarina
- 2 clavos de olor

Activar las ciruelas con el jugo de mandarina y los clavos de olor, durante 3 horas. Licuar hasta obtener consistencia homogénea. Acompañar con galletas deshidratadas dulces (ver apéndice).

Ensalada italiana

Ingredientes:

- 1 taza de tomate seco activado 2 horas y fileteado
- 1 taza de aceitunas negras descarozadas y fileteadas
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/4 taza de pimiento rojo fileteado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 limón exprimido
- 1 cucharada de masala herbal
- 2 tazas de rúcula picada



1 pizca de sal marina enriquecida

Mezclar todos los ingredientes, salvo las hojas verdes, en un bol y dejar macerar 30 minutos. Emplatar sobre las hojas verdes y cubrir con mayonesa de zanahoria (ver apéndice).

APENDICE DE RECETAS BASE

ACTIVACION DE SEMILLAS

La activación de **semillas** resulta **siempre aconsejable**, antes de su consumo. Conviene activar las semillas que **consumiremos directamente** (nueces, almendras, cajú, maní), las semillas que luego **germinaremos** (alfalfa, quínoa, lentejas, girasol), las semillas que usaremos para **cultivar hojas** (trigo, avena, centeno, cebada) y las semillas que **procesaremos** para hacer cremas o quesos (cajú, maní, girasol, sésamo).

Para activar semillas, solo necesitamos un **frasco o cuenco de vidrio limpio**. Llenar el frasco hasta la mitad con **semillas seleccionadas y enjuagadas**, completando el contenido con **agua de buena calidad**. Al concluir el proceso, **eliminar el agua de remojo** (excelente para regar las plantas) y **enjuagar** las semillas con agua limpia.

Conviene exceptuar de este proceso previo, al **lino** y la **chía**, a fin de evitar la pérdida de sus **saludables mucílagos**. Es mejor **moler** estas semillas, **remojarlas** luego unas horas y consumirlas (molidas y activadas), **sin descartar** el líquido utilizado.

En cuanto al **tiempo de activación**, en general se habla de **10/12 horas** en semillas duras (almendras), y menos tiempo en otras, como se indica en las recetas. Es también recomendable usar el proceso de activación en **frutas, hortalizas y algas marinas** deshidratadas; basta sumergirlas, previo enjuague, durante **30/60 minutos** en agua tibia; esta agua puede consumirse o utilizarse en preparaciones.

BROTOS DE ALFALFA

Ingredientes:

2 cucharadas soperas de semillas de alfalfa

1 frasco de vidrio, tul y elástico

Dejar en remojo las semillas en el frasco durante 12 horas. Cubrir



la boca con el tul y la banda elástica. Desechar el agua de remojo y diariamente enjuagar el frasco dos o tres veces con agua limpia, desechando esa agua. Dejar el frasco inclinado a 45 grados en un escurridor de platos, a fin que las semillas se mantengan húmedas pero no encharcadas y que haya ventilación en el frasco para evitar la formación de hongos. Al cabo de 4 días los brotes estarán listos para el consumo.

LECHE DE ALMENDRAS

Ingredientes:

- 1 taza de almendras activadas 10/12 horas
- 2 cucharadas de miel de abejas o azúcar mascabo
- 1 litro de agua
- 1 cucharadita de esencia natural de vainilla

Escurrir las almendras, procesar brevemente los ingredientes con agua apenas suficiente para licuar, agregar luego el resto del agua y colar con filtro de tela. Presionar lo más posible hasta extraer el último jugo.

QUESO RALLADO VEGETAL

Ingredientes:

- 1 taza de semillas de zapallo (o girasol)
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharada de levadura nutricional en polvo
- 1 cucharadita de sal marina enriquecida

Procesar brevemente con buen filo (si se procesa demasiado no se logra estructura de polvo). Se puede conservar en frasco hermético en heladera durante varios días. Para echar sobre sopas, ensaladas...

SALSA BLANCA

Ingredientes:

- 2 tazas de castaña de cajú activadas 2 horas
- 3 cucharadas de jugo de limón
- ½ taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de masala picante
- 1 cucharadita de sal marina enriquecida

Licuar los ingredientes con el agua indispensable para lograr una



crema. Reposar 30' en heladera antes de servir.

MASA DE PIZZA

Ingredientes:

- ¼ taza de semillas de girasol activadas durante 6 horas
- ½ taza de nueces activadas durante 6 horas
- ½ taza de tomates deshidratados activados un par de horas
- ½ taza de manzana roja troceada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de masala italiano
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal marina enriquecida

Ecurrir los ingredientes activados y procesar todo hasta obtener textura de masa. Extender la masa en capa de 1cm sobre lámina de teflex y deshidratar hasta lograr consistencia para dar vuelta. Girar y continuar secando para obtener firmeza de masa.

SALSA DE TOMATE

Ingredientes:

- 1 taza de tomates secos, activados 2 horas
- 2 tomates cubeteados
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharaditas de sal marina enriquecida
- 1 cucharadita de masala italiano

Licuar uniformemente todos los ingredientes.

QUESO CREMA

Ingredientes:

- 2 tazas de cajú activadas
- 2 cucharadas soperas de jugo de limón
- 2 cucharadas soperas de levadura nutricional
- 1 cucharadita de sal marina
- 4 cucharadas soperas de agua

Triturar todos los ingredientes y agregar agua necesaria para lograr textura de queso crema.

PAN ESEÑO

Ingredientes:



Nutrición Vitalizante

- 1 taza de trigo sarraceno, activado y germinado
- 1 taza de semillas de lino, activadas 6 horas
- ½ taza de semillas de girasol, activadas 6 horas
- ½ taza de coco rallado
- ½ taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de sal marina enriquecida
- 1 cucharadita de azúcar mascabo

Procesar los ingredientes con agua suficiente para lograr una textura de masa. Extender esta masa en capa de aprox 5mm sobre lámina de teflex y deshidratar hasta lograr consistencia para dar vuelta. Girar y continuar secando para obtener la textura deseada.

MAYONESA DE ZANAHORIA

Ingredientes:

- 2 zanahorias ralladas
- ½ taza de aceite de oliva
- ½ limón exprimido
- 1 cucharadita de sal marina enriquecida
- 1 cucharadita de masala herbal

Licuar los ingredientes con el agua indispensable para lograr una crema. Reposar 30' en la heladera antes de servir.

ADEREZO DE MOSTAZA EN GRANO

Ingredientes:

- 4 cucharadas de semillas de mostaza
- 1 taza de vinagre natural
- ½ limón exprimido
- 5 cucharadas de miel de abejas o azúcar mascabo
- 1 cucharadita de sal marina enriquecida
- 1 cucharada de masala herbal

Mezclar los ingredientes en un bol de vidrio y dejar macerar dos días. Volver a mezclar y enfrascar.

ADEREZO CREMA DE MOSTAZA

Ingredientes:

- 4 cucharadas de semillas de mostaza
- ½ taza de vinagre natural
- ½ limón exprimido



Nutrición Vitalizante

- 3 cucharadas de miel de abejas o azúcar mascabo
- 1 cucharadita de sal marina enriquecida
- 1 cucharada de masala herbal

Licuar en seco las semillas para obtener harina. Mezclar los ingredientes en un bol de vidrio y dejar macerar dos días. Volver a mezclar y enfrascar.

ADEREZO DE ZAPALLO

Ingredientes:

- ½ taza de semillas de zapallo activadas 6 horas
- ½ manzana cubeteada
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de masala picante
- 3 cucharadas de vinagre natural

Licuar los ingredientes hasta lograr una crema. Reposar 30' en la heladera antes de servir.

ADEREZO DE CAJÚ

Ingredientes:

- 1 taza de castañas de cajú activadas 2 horas
- 2 cucharadas de masala italiano, activado 30 minutos
- 1 cucharadita de sal marina enriquecida
- ½ limón exprimido
- 1 cucharada de aceite de oliva

Licuar los ingredientes con el agua de activación del masala y el agua necesaria para lograr una crema. Reposar 30' en la heladera antes de servir.

ADEREZO DE JENGIBRE

Ingredientes:

- ½ taza de palta
- 6 rodajas de jengibre fresco
- 4 limones exprimidos
- ½ taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de sal marina enriquecida
- 1 cucharada de masala herbal

Licuar todos los ingredientes con agua suficiente para lograr consistencia crema.



PINZIMONIO

Ingredientes:

- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/4 taza de vinagre de tuna
- 1/4 taza de salsa de soja
- 1 diente de ajo picado fino
- 1 cucharadita de sal marina enriquecida
- 1 cucharadita de masala herbal o picante (a gusto)

Mezclar los ingredientes en un bol de vidrio. Usar para embeber vegetales crudos troceados (apio, zanahoria, rabanito, pepino).

TAHIN

Ingredientes:

- 1 taza de semillas de sésamo blanco, activadas 1 hora
- 1/2 cucharadita de sal marina enriquecida

Licuar con agua necesaria para lograr una pasta homogénea. Si queremos una pasta más cremosa, agregar aceite de oliva en lugar de agua.

BERENJENAS ESCABECHADAS

Ingredientes:

- 1 kg de berenjenas cubeteadas (trozos pequeños)
- 3 cucharadas de sal marina enriquecida
- 1 taza de vinagre de tuna
- 1 cebolla troceada fina ó 1/2 taza de ciboulette picada fina
- 1 ajo troceado fino
- 1/2 pimiento morrón picado fino
- 1 cucharada de masala picante
- 1 cucharada de jengibre rallado
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1 hoja de laurel

Macerar 24 horas la berenjena con sal, vinagre y agua hasta cubrir adecuadamente. Escurrir bien, descartando el agua. En un bol de vidrio mezclar las berenjenas con el resto de los ingredientes, "amasar" integrando todo y enfrascar. Presionar el contenido del frasco, cubriendo luego con un dedo de aceite de oliva (nada debe quedar fuera de la línea del aceite). Tapar y dejar un par de semanas en lugar fresco y oscuro.



HUMMUS

Ingredientes:

- 2 tazas de garbanzos germinados durante 48 horas
- 1 taza de castañas de cajú, activadas 2 horas
- ¼ taza de semillas de sésamo blanco, activadas 1 hora
- 2 dientes de ajo picados finamente
- ½ taza de jugo de limón
- 1 cucharada de masala picante
- 1 cucharadita de sal marina enriquecida
- ¼ taza de aceite de oliva

Licuar todos los ingredientes con agua suficiente para lograr textura de crema densa.

GUACAMOLE

Ingredientes:

- 2 paltas en cubos
- 1 limón exprimido
- 1 tomate en cubos
- 1 puñado de perejil picado
- 1 cucharada de sal marina enriquecida
- 1 cucharadita de masala picante

Colocar los ingredientes en un bol y pisar con tenedor hasta lograr una crema homogénea.

PREPARACIONES DULCES

MERMELADA DE FRUTA

Ingredientes:

- 1 ½ taza de frutas deshidratadas (ciruela, pera, higo, durazno)
- 1 cucharada de coco rallado
- 2 tazas de jugo de naranja
- 1 cucharadita de esencia de vainilla a gusto
- 1 cucharadita de masala dulce

Hidratar la fruta elegida y el coco en el jugo de naranja durante dos horas. Licuar luego con los demás ingredientes, envasar y conservar en heladera.



DULCE DE LECHE

Ingredientes:

- 2 tazas de dátiles descarozados y activados 1 hora
- 1 taza de leche de almendra
- 1 cucharadita de esencia natural de vainilla
- 1 cucharada de harina de algarroba

Licuar los ingredientes para lograr una crema densa. Reposar 30' en la heladera antes de servir.

FLAN DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- 50 gramos de masa de cacao pura
- 2 o 3 bananas (depende el tamaño)

En la licuadora disolver la masa de cacao con poco agua tibia. Agregar las bananas, licuar y colocar en moldes. Solidifica en pocos minutos y se puede acelerar en heladera o congelador. Al licuado se le puede agregar opcionalmente esencia pura de vainilla y azúcar mascabo.

LECHE DE COCO

Ingredientes:

- 1 taza de coco rallado, activado 30 minutos

Licuar con ½ litro de agua.

MANTECA DE COCO

Ingredientes:

- 1 taza de coco rallado activado 2 horas

Licuar con agua suficiente para lograr una crema mantecosa. Reposar 30' en la heladera antes de servir.

MOUSE DE CACAO

Ingredientes:

- 3 paltas
- 2 cucharadas de masa pura de cacao o cacao amargo en polvo
- 1 cucharada de ralladura de naranja
- 2 ½ cucharadas de miel de abejas o azúcar mascabo

Licuar con agua suficiente para obtener una crema espesa. Servir en compoteras y decorar con fetas de naranja.



PREPARACIONES FERMENTADAS

KEFIR

Ingredientes:

3 cucharadas de nódulos de kéfir activados 12 horas

5 cucharadas de azúcar mascabo

Utilizar un recipiente de vidrio, preferentemente de boca ancha.

2 frutas deshidratadas troceadas (higos, dátiles, ciruelas, etc)

½ limón entero

1 litro de agua

Colocar los ingredientes en recipiente de vidrio, remover bien con cucharón de madera o plástico. Tapar el frasco con un lienzo, sujetado con una banda elástica, y dejar 24 horas en reposo en un lugar templado (lo ideal es una temperatura de 20 grados). Al cabo de 24 horas, remover nuevamente y dejar macerar por otras 24 horas (estos tiempos varían con la temperatura ambiente). Luego extraer los nódulos y utilizarlos para iniciar el cultivo sucesivo (mantener siempre la proporción de cucharadas por litro de agua). Colar el líquido remanente, exprimir el limón y envasar en una botella para su posterior consumo. El resultado final del cultivo debe ser siempre escasamente dulce (si está dulce, falta tiempo de cultivo) y ligeramente ácido (si está ácido, se pasó el tiempo de cultivo). Como el kéfir de agua resulta más agradable fresco, se aconseja conservarlo en heladera. Si se tapa la botella se obtendrá un producto más burbujeante.

AGUA ENZIMATICA

Ingredientes:

1 taza de brotes de lenteja

1 litro de agua

Colocar todo en un frasco de vidrio y dejar macerar 48 horas. Al cabo de ese lapso, colar el agua, agregar jugo de limón y conservar embotellado en heladera.

KIMCHI

Ingredientes para el kimchi:

½ repollo (o hakusay)

1 brócoli (o coliflor)



2 zanahorias pequeñas

5 rabanitos

1 remolacha pequeña

Ingredientes para el aderezo:

1 pocillo de aceite de oliva

1 pocillo de salsa de soja

2 cucharadas de perejil picado

1 cucharada de masala picante

1 cucharada de masala herbal

1 cucharada de sal marina enriquecida

Condimentos a gusto: eneldo, romero, tomillo, anís, comino...

Picar finamente el repollo. Macerar en agua y sal, durante 2 horas en fuente de vidrio. Picar el resto de las verduras en fina juliana.

Colar el repollo, descartando el agua y agregar el resto de las verduras, mezclando. Preparar el aderezo, licuando los

ingredientes hasta obtener una emulsión homogénea. Combinar todo en una fuente grande, "amasando" cuidadosamente hasta que las hortalizas comiencen a desprender su propio jugo.

Enfrascar, compactando con la ayuda de una mano de mortero (se puede usar un palo de amasar, al cual se le elimina un extremo para dejarlo plano).

Es importante que las verduras no queden en contacto con al aire.

Se puede tapar con hojas enteras de repollo, colocando encima un plato y luego algo de peso para comprimir (piedra o frasco de vidrio lleno de agua). Si los ingredientes no quedan cubiertos con el jugo emergente, completar con salmuera, de modo que el líquido cubra el plato.

Se reposa el frasco en lugar oscuro durante 2 días a temperatura ambiente (20°C) y luego se guarda en heladera (4°C) hasta completar una semana. El frasco se puede cubrir con un tul o gasa, pero nunca en forma hermética.

El punto óptimo del kimchi se logra en una semana. Al principio puede consumirse en abundancia, obviamente crudo, a modo de ensalada sazónada. Es ideal para las personas no habituadas a las verduras y con paladar acostumbrado a comidas sabrosas. A medida que transcurre el tiempo, la fermentación intensifica el sabor, con lo cual se lo suele utilizar en menor cantidad o a modo de condimento.



QUESO DE SEMILLAS EN HORMA

Ingredientes:

2 tazas de semillas crudas activadas (almendras, cajú, pistacho, girasol, maní...)

Agua enzimática cuanto basta

1 limón exprimido

4 cucharadas de levadura nutricional

1 cucharada de miso no pasteurizado

1 cucharada de sal marina

Licuar hasta formar una crema. Se deja reposar en un frasco de vidrio tapado (pero no herméticamente), durante 48 horas, a temperatura entre 20 y 22°C, en ambiente oscuro, hasta que adopte una estructura expandida y esponjosa (tipo soufflé). Se condimenta a gusto (hierbas aromáticas, pimienta, aceitunas, algas, cúrcuma, pimienta de cayena, tomates secos picados...). Esto se puede hacer antes del reposo en frasco (si se desea conservar la textura esponjosa de la fermentación) o después (al armar la forma de horma deseada, rebozando luego con semillas trituradas y/o condimentos). Estacionar la horma sobre una esterilla en un lugar aireado. Girar las veces que sea necesario, hasta su correcto estacionamiento. A partir de algunos días estará listo para consumir.



ALIMENTOS SALUDABLES PRAMA

En esta alimentación fisiológica, tan terapéutica, regenerativa y reconstituyente del orden celular, hay una serie de productos que pueden facilitar nuestra tarea cotidiana. Pasemos revista a la oferta de Prama.

SEMILLAS

PARA CONSUMO DIRECTO

Almendra

El 56% de su peso está formado por materia grasa, con predominio de monoinsaturados (38%) y buen aporte de omega 6 (10%). Posee mucha proteína (20%), completa y de fácil asimilación. También tiene buena dosis de minerales (calcio, magnesio, hierro, fósforo, potasio, cinc, cobre, manganeso) y vitaminas (B1, B6 y E). Posee una enzima (emulsina) que favorece la digestión de los carbohidratos. Es una de las pocas semillas con marcado efecto alcalinizante. Su equilibrio de nutrientes la hace muy indicada para problemas nerviosos, colesterol elevado, afecciones cardíacas, arteriosclerosis, calcificación deficiente, desmineralización, diabetes, embarazo y lactancia. La leche que se prepara con esta semilla es muy saludable y digestiva; indicada para niños con intolerancia a la leche vacuna, eccemas y diarreas. Como toda semilla, se beneficia de la activación durante la noche previa al consumo.

Alpiste

Semilla injustamente relegada a la alimentación de aves, está siendo ahora revalorizada por su capacidad enzimática y su contenido proteico. La carga enzimática del alpiste desinflama órganos claves como hígado, riñones y páncreas, destacando su contenido en lipasas (enzimas claves en el metabolismo de grasas). A nivel proteico, sus aminoácidos son equilibrados y estables. Se dejan 3-4 cucharadas de semillas en remojo por 24hs; luego se enjuagan bien, se licuan con 500cc de agua limpia y se cuelan con filtro de tela o colador fino. Se recomienda no más de un par de vasos al día, pudiéndose saborizar con harina de algarroba.

Avellanas

Estos frutos secos (*Corylus avellana*) son un alimento que destaca por su contenido en vitamina E, ácidos grasos monoinsaturados, ácidos grasos poliinsaturados, magnesio, fibra, calcio, vitamina B, vitamina B6, potasio, vitamina B9, fósforo, hierro, zinc, hidratos de carbono y proteínas. También aportan vitamina B2, vitamina B3, selenio, vitamina C, carotenoides, yodo, agua, sodio y vitamina A. Su proteína vegetal es de muy buena calidad, ya que contiene una elevada proporción de arginina, aminoácido que desarrolla un importante papel para el buen funcionamiento del sistema cardiovascular. Pero además favorece las funciones estructural, inmunológica, enzimática (acelerando las reacciones químicas), homeostática (mantenimiento del pH) y defensiva. Como todas las semillas, se benefician de la activación durante toda la noche.



Castaña de cajú

Es un fruto muy equilibrado en sus componentes. Posee buena proteína (23%). Su materia grasa (46%) tiene prevalencia de insaturados. A nivel de minerales es rica en hierro, magnesio (posee una de las concentraciones más alta entre los vegetales), potasio, fósforo y sobre todo en cinc (es una de las semillas mejor dotadas). En materia de vitaminas, posee buena dosis de B1, B2, B3, B6, E y ácido fólico. Todo esto la hace muy recomendable para problemas del sistema nervioso (agotamiento, nerviosismo, irritabilidad, depresión) y espasmos (colon, útero, arterias coronarias). Preferir semillas sin tostar. Como toda semilla, se beneficia de la activación durante la noche previa al consumo.

Chía

Cultivo ancestral y básico de los mayas, es la mejor fuente del ácido graso esencial omega 3. A diferencia del lino, tiene alta cantidad de antioxidantes que le confiere gran estabilidad. Nutricionalmente aporta proteínas, vitaminas, minerales (calcio, hierro, magnesio, cinc) y fibra soluble. Útil en casos de celiaquía, depresión, estrés, diabetes, obesidad, problemas gastrointestinales, tumores, artritis, asma, afecciones cardiovasculares y pulmonares, psoriasis, arteriosclerosis, anemias, embarazo, lactancia, crecimiento, convalecencias y debilidad inmunológica. Preferir la semilla entera, molida en el momento y activada en agua.

Damasco

En los años 60 se descubrió el potencial de las pepitas de damasco para la cura del cáncer, dado su alto contenido en vitamina B17. Esta sustancia natural opera en el organismo como una especie de quimioterapia localizada y sin efectos secundarios, destruyendo las células tumorales. Un recurso natural, efectivo, económico e inofensivo, a partir del consumo de las pepitas del carozo. Como toda semilla, se beneficia de la activación durante la noche previa al consumo.

Girasol

El principal aporte del girasol es su riqueza en AGE (omega 6). Pero además es apreciado por su cualitativo aporte de vitaminas (sobre todo la B1, ácido fólico, B12, D y E), minerales (hierro, magnesio, calcio, fósforo, cinc y potasio), proteínas (23%) y enzimas digestivas. Contiene abundante vitamina E, potente antioxidante, efecto que se potencia por su riqueza en polifenoles (inhiben proliferación bacteriana, infecciones y compuestos cancerígenos). Como toda semilla, se beneficia de la activación durante la noche previa al consumo.

Lino

Es laxante, emoliente, antiinflamatorio y antiespasmódico. Aconsejado en estreñimiento crónico. Regenera la flora intestinal, regulando los procesos de putrefacción y fermentación. Útil en problemas gastrointestinales (favorece la regeneración de la mucosa dañada) e inflamaciones de vías respiratorias y urinarias. Las cataplasmas son indicadas en cólicos, dolores menstruales, picaduras de insectos, furúnculos y abscesos. Como alimento es recomendable para diabéticos (tiene escasos glúcidos) y desnutridos. Preferir la semilla entera, molida



en el momento y activada en agua.

Nuez criolla

La nuez (*Juglans regia*) acriollada, es una de las semillas más interesantes para el consumo y uno de los alimentos con mayor concentración de sustancias nutritivas de cuantos nos ofrece la naturaleza. Brinda un equilibrado aporte de grasas, (62% de su peso). Aunque erróneamente mucha gente no la consuma por esta razón, precisamente la mayor virtud de la nuez es la composición de sus lípidos. El 94% son insaturados y el 76% son ácidos grasos esenciales, muy próximos a la relación ideal entre los omegas 6 y 3 (4:1). Apenas 30g diarios de nueces cubren nuestras necesidades básicas de AGE. Sólo esto sirve para explicar su magnífico rol benéfico en los problemas cardiovasculares. Además son ricas en minerales (sobre todo oligoelementos), antioxidantes, proteínas y vitaminas. Como toda semilla, se beneficia de la activación durante la noche previa al consumo.

Nuez macadamia

Proveniente de Australia, esta nuez (*Macadamia integrifolia*), además de tener delicioso sabor, es valorada por su alto contenido nutricional y sus propiedades cardio saludables. Es una fuente significativa de manganeso, magnesio, cobre, fósforo, hierro, zinc, calcio, potasio y selenio. Aporta vitaminas del complejo B como los fotalos (B9), tiamina (B1), niacina (B3), vitamina B6 y riboflavina (B2), aparte de las vitamina C y E. Tiene un equilibrado contenido graso, con prevalencia de omegas 3 y 9, habiéndose estudiado su efecto regulador sobre el llamado colesterol malo (LDL). También aporta flavonoides y polifenoles (antioxidantes), aminoácidos esenciales y azúcares. Como toda semilla, se beneficia de la activación durante la noche previa al consumo.

Nuez pecan

La nuez de pecan (*Carya illinoensis*) es una de las semillas más interesantes para el consumo (tiene sabor dulzón) y uno de los alimentos con mayor concentración de sustancias nutritivas de cuantos nos ofrece la naturaleza. Brinda un equilibrado aporte de grasas, (71% de su peso). Aunque erróneamente mucha gente no la consuma por esta razón, precisamente la mayor virtud de la nuez es la composición de sus lípidos. El 90% son insaturados y la mayoría son ácidos grasos esenciales. Apenas 30g diarios de nueces cubren nuestras necesidades básicas de AGE. Sólo esto sirve para explicar su magnífico rol benéfico en los problemas cardiovasculares. Además son ricas en minerales (sobre todo magnesio, potasio, cinc, selenio y otros oligoelementos), antioxidantes, proteínas (12%) y vitaminas (E). Como toda semilla, se beneficia de la activación durante la noche previa al consumo.

Pistacho

Este típico fruto seco de Medio Oriente, es un gran proveedor de sustancias nutritivas, sobre todo a nivel de minerales. Es muy rico en hierro, potasio, fósforo, magnesio, calcio, cobre (este oligoelemento es responsable de la buena asimilación del hierro) y muy bajo en sodio. El 50% de su peso está compuesto por ácidos grasos, predominando los monoinsaturados. Posee un 23% de proteína. También



Nutrición Vitalizante

ostenta buen tenor vitamínico, sobre todo en materia de B1, B2, B3, B6, E y ácido fólico. Es muy útil en anemias, problemas nerviosos, estados de debilidad, problemas de crecimiento y trastornos hepáticos. Preferir la semilla cruda sin cáscara. Como toda semilla, se beneficia de la activación durante la noche previa al consumo.

Sésamo

Verdadero tesoro culinario. Una de las mejores y más eficientes fuentes de calcio. El sésamo es alcalinizante, energético, reconstituyente muscular y nervioso (potencia la memoria y las facultades intelectuales), proteico, laxante, rico en ácidos grasos insaturados, lecitina (emulsiona el colesterol y mejora la circulación), vitaminas (A, B y E) y minerales (calcio, magnesio, fósforo, potasio, hierro, silicio, cobre, etc). Utilizado en gran cantidad de preparaciones. La versión integral es más completa nutricionalmente, mientras que la semilla pelada permite preparaciones culinarias más delicadas de sabor y textura. Como toda semilla, se beneficia de la activación durante la noche previa al consumo.

Zapallo

Consideramos aquí a la pepita de las semillas del zapallo. Los lípidos constituyen casi la mitad de su peso, con prevalencia de omega 6 y buena dosis de monoinsaturados. Tiene alto tenor proteico (19%). A nivel de minerales, se destaca por su riqueza en algunos claves y generalmente deficitarios, como el cinc, el hierro y el selenio. Es muy conocida su propiedad vermífuga; como antiparasitario intestinal es efectivo en casos de lombrices (tenia) y su uso está exento de riesgos, incluso en niños. A nivel de próstata, desinflama y frena su crecimiento excesivo (hipertrofia). Por tanto su consumo regular ayuda a prevenir el adenoma (tumoración benigna). Por su acción antiinflamatoria es indicada para variados problemas de vejiga. Como toda semilla, se beneficia de la activación durante la noche previa al consumo.

PARA GERMINAR

Alfalfa

Conocida como forraje animal, la semilla de esta planta es una de las más indicadas para iniciarse en la germinación, sencillo proceso casero, que incrementa espectacularmente sus nutrientes, convirtiéndose en gran fuente de aminoácidos, enzimas, minerales, vitaminas y clorofila, fácilmente asimilables por el organismo. Los brotes son ideales para consumir en preparaciones dulces o saladas.

Amapola

Esta semilla (*Papaver rhoeas*, no confundir con *Papaver somniferum* que es la usada para extraer opio) es rica en ácidos grasos insaturados (60% linoleico, 30% oleico y 3% linolénico), minerales (sobre todo calcio, magnesio, manganeso, cobre y cinc) y mucílagos. Tiene propiedades sedantes, antiinflamatorias, analgésicas, antioxidantes, antiespasmódicas, antitusígenas y expectorantes. Es muy utilizada en los países anglosajones, a modo de condimento en postres y panificados, pero la



cocción o el tostado inhiben varias de sus propiedades. Se aconseja activar previo a su consumo, remojando algunas horas en agua. También es indicada para germinar, enjuagando muy bien para evitar la fermentación de sus mucílagos.

Amaranto

Para la cultura maya se trataba de un alimento base. Posee gran calidad proteica y alcalinizante. Es rica en aminoácidos, vitaminas (B y E), minerales (hierro, calcio, fósforo) y fibra soluble. No posee gluten, lo cual lo hace apto para celíacos. Útil para problemas diabéticos, circulatorios, renales, pulmonares, intestinales y tumorales. Se pueden cocinar, como cualquier cereal, pero su valor nutricional se multiplica explosivamente con la germinación, proceso que además evita destruir enzimas y vitaminas, aconsejándose consumir brotado.

Fenogreco

Semilla aromática (forma parte del curry) indicada a inapetentes y anémicos. Es desinflamante, descongestiva, expectorante, hipoglucemiante, hipolipemiante, galactagoga, diurética, carminativa y cicatrizante. Útil en hemorroides (cataplasma fría o baño de asiento con decocción fría), heridas, úlceras, grietas, abscesos, furúnculos, celulitis (en todos los casos cataplasmas calientes), artritis, artrosis, ácido úrico, reumatismo, lactancia, diabetes y congestión de vías respiratorias. Las gárgaras alivian dolores de garganta, llagas y úlceras bucales. Es buen afrodisíaco, siendo muy efectivos sus germinados en debilidad seminal e impotencia. Los brotes pueden usarse como saborizantes.

Poroto mung

Los porotos mung (*Vigna radiata*) son pequeñas lentejas verdes que tienen un alto contenido de proteínas, antioxidantes y vitaminas A, C, E y B. Contienen mucho hierro (útil para prevenir anemia), calcio, fósforo, magnesio, selenio, cobre y ácido fólico; el hierro y el ácido fólico son importantes para producir oxígeno para nuestras células. Tonifican el hígado, desinflan, ayudan a drenar toxinas y benefician al sistema circulatorio. Se los llama "soja verde", porque de ellos se obtienen los incorrectamente llamados brotes de soja. El brotado facilita su digestión y evita los daños de la cocción tradicional.

Quínoa

Para la cultura inca se trataba de un alimento base. Posee gran calidad proteica y alcalinizante. Es rica en aminoácidos, vitaminas (B y E), minerales (hierro, calcio, fósforo) y fibra soluble. No posee gluten, lo cual lo hace apto para celíacos. Útil para problemas diabéticos, circulatorios, renales, pulmonares, intestinales y tumorales. Su valor nutricional se multiplica explosivamente con la germinación, proceso que además evita destruir enzimas y vitaminas, aconsejándose consumir en crudo.

Sarraceno

Este pseudo cereal (*Polygonum fagopyrum*) no contiene gluten, es rico en hidratos de carbono complejos, tiene un índice proteico superior a los demás cereales y legumbres, aporta vitaminas (rutina, tocoferol, grupo B), fosfolípidos (colina),



Nutrición Vitalizante

minerales (magnesio, potasio, hierro) y fibra probiótica. Es un alimento de resistencia, constructivo, energético, hipoglucemiante (disminuye la resistencia a la insulina), vasodilatador y mineralizante. Especialmente aconsejado a convalecientes, celíacos, asténicos, deportistas, embarazadas, madres en lactancia (estimula la secreción láctea), diabéticos, personas con problemas circulatorios, pulmonares y renales. Dado que el germen se halla en el centro del grano, el descascarado no afecta su capacidad germinativa. Ideal para brotar y elaborar con dichos germinados el conocido pan esenio.

Trigo

Semilla del popular cereal de panificación, destinada a germinación y cultivo de la hierba de trigo (wheatgrass). Estos procesos generan un explosivo incremento de nutrientes (70% de clorofila en la hierba) y si bien la germinación no elimina la presencia del gluten, se predigieren las lectinas alergénicas. Se sugiere germinar en tierra para obtener la hierba de trigo, con la cual realizar el conocido jugo de clorofila.

ELABORACIONES CON SEMILLAS

Barritas energéticas vivas (sin cereales)

Realizadas artesanalmente sin utilizar azúcar, glucosa, margarina, cereales inflados, copos de cereales o aditivos químicos. Elaboradas en 3 versiones (cacao, limón y naranja), con una equilibrada y sabrosa combinación de semillas, frutas pasas, fruta fresca, cacao y especias. Ideales para viajes o meriendas. Es un alimento completo en sí mismo. Se recomienda buena masticación y adecuada insalivación.

Ingredientes: semillas de sésamo, girasol, nuez, chía, almendra, cajú, pulpa de coco rallada, pasas de uva sin semilla, masa de cacao pura, azúcar mascabo integral, masala dulce y vainilla.

Gomasio

Preparado elaborado con semillas molidas de sésamo integral, con la adición de sal marina. Al estar molido, el sésamo puede ser bien asimilado por el organismo, cosa que no sucede cuando ingerimos la semilla entera. Se utiliza a modo de queso rallado, espolvoreado en crudo sobre todo tipo de comida, aportando un delicado sabor e infinidad de nutrientes indispensables. Es rico en minerales (casi diez veces más calcio que la leche), proteínas, vitaminas, enzimas digestivas, antioxidantes, lecitina, ácidos grasos esenciales, fibra soluble y enzimas. Además del elevado aporte de nutrientes y su delicado sabor, permite evitar lácteos animales.

Granola viva (sin cereales)

Equilibrada y sabrosa combinación artesanal de semillas, frutas secas, frutas pasas y miel de abejas. No contiene cereales, ni refinados industriales (copos, edulcorantes, margarinas, saborizantes). Es un alimento completo en sí mismo, para cualquier momento del día. Ideal para utilizar en desayunos y meriendas. Se recomienda buena masticación e insalivación. Se puede complementar con leches vegetales de semillas (almendras, sésamo, girasol o cajú). Sus componentes son:



pasas de uva sin semillas, miel de abejas, maní, sésamo integral, coco rallado, nueces, semillas de girasol, zapallo y chía, castañas de cajú, almendras, harina de algarroba, cacao y masala dulce.

Manteca de girasol

Alimento vivo y fisiológico, hecho sin agua y totalmente en frío. La semilla de girasol es rica en AGE (omega 6), vitaminas (E sobre todo, B1, ácido fólico, B12 y D), minerales (hierro, calcio, potasio, magnesio, fósforo, cinc), proteínas (23%), antioxidantes (se potencian la vitamina E y los polifenoles) y enzimas digestivas. Componentes: semillas de girasol, aceite de oliva, sal marina, masala italiano (tomates, cebolla, albahaca, ajo, pimentón dulce). Para utilizar en reemplazo de lácteos de origen animal. Estas mantecas fueron elaboradas totalmente en frío, sin pasteurización, ni adición de agua, lo cual preserva su riqueza nutricia. Una vez abierto, conservar en frío.

Manteca de sésamo

Alimento vivo y fisiológico, hecho sin agua y totalmente en frío. La semilla de sésamo es una de las mejores fuentes de calcio. Es alcalinizante, energética, reconstituyente muscular y nervioso (potencia la memoria), proteica, laxante; rica en ácidos grasos insaturados, lecitina, vitaminas (A, B y E) y minerales (calcio, magnesio, hierro, silicio). Componentes: semillas de sésamo, aceite de girasol, sal marina, pimentón dulce molido. Para utilizar en reemplazo de lácteos de origen animal. Estas mantecas fueron elaboradas totalmente en frío, sin pasteurización, ni adición de agua, lo cual preserva su riqueza nutricia. Una vez abierto, conservar en frío.

Manteca de sésamo con miel (halva)

El sésamo es una de las mejores y más eficientes fuentes de calcio. Es alcalinizante, energético, reconstituyente muscular y nervioso, proteico, laxante, rico en ácidos grasos insaturados, lecitina, vitaminas y minerales. A esto se suman las propiedades de la miel de abejas, dando como resultado un riquísimo suplemento energizante. En este preparado se combinan las semillas de sésamo molidas y la miel de abejas. Ideal para utilizar en reemplazo de manteca, crema, leche o leche condensada.

Manteca de semillas de zapallo

Alimento vivo y fisiológico, hecho sin agua y totalmente en frío. La semilla del zapallo tiene buena calidad de lípidos y proteína. A nivel de minerales, se destaca por su riqueza en algunos claves y generalmente deficitarios, como el cinc, el hierro y el selenio. Es muy conocida su propiedad vermífuga; como antiparasitario intestinal es efectivo en casos de lombrices (tenia) y su uso está exento de riesgos, incluso en niños. Poseen sustancias (cucurbitina y cucurbitacina) efectivas contra tenias (ayudan a desprender la cabeza de la lombriz de la mucosa intestinal), oxiuros y áscaris. Las semillas también son útiles para diabetes (bajan el nivel de azúcar en sangre) y como tónico cerebral. A nivel de próstata, desinflama y frena su crecimiento excesivo (hipertrofia). Por su acción antiinflamatoria es indicada para problemas de vejiga. Componentes: semillas de zapallo, aceite de oliva, sal marina



y ajo. Para utilizar en reemplazo de lácteos de origen animal. Estas mantecas fueron elaboradas totalmente en frío, sin pasteurización, ni adición de agua, lo cual preserva su riqueza nutricia. Una vez abierto, conservar en frío.

Mix de semillas

Equilibrada combinación de semillas, plena de minerales, vitaminas, enzimas, proteínas y ácidos grasos. Las semillas poseen el completo almacenaje de nutrientes necesarios para garantizar el desarrollo de una futura planta. Representan la merienda ideal, el alimento más práctico para viajes o excursiones, y un valioso complemento de las comidas principales. Son fáciles de transportar y consumir, no necesitan cocción, y al ser fuente completa de nutrientes, generan rápida saciedad. Es una forma práctica y gustosa de nutrirnos saludablemente; ideal para consumir fuera de casa, entre comidas y/o para complementar con fruta fresca. Es recomendable buena masticación e insalivación. Componentes: almendra, castañas de cajú, girasol, maní, nuez criolla, nuez pecan y pasas de uva.

Multisemilla

Preparado de gran valor nutricional y agradable sabor, para ser espolvoreado sobre licuados, jugos, pastas, arroz, sopas, ensaladas y todo tipo de comidas; también puede usarse en desayunos y preparaciones dulces. Al estar elaborado con semillas molidas, aporta un alto contenido de fibra asimilable, que produce un suave efecto estimulante del peristaltismo intestinal (laxante). Además aporta un alto contenido de proteínas, vitaminas, ácidos grasos esenciales (omegas 3 y 6), minerales (sobre todo calcio biodisponible, dado que este mineral está acompañado por los elementos necesarios para que se produzca su correcta asimilación orgánica), lecitina, enzimas digestivas, antioxidantes y fibra soluble. Componentes: semillas de lino, sésamo, chía y girasol.

Queso de semillas en horma

Gracias al proceso de fermentación, los alimentos registran importantes transformaciones que los enriquecen en nutrientes, los predigieren y los conservan perfectamente. Eso se produce naturalmente mediante la acción de benéficas enzimas y fermentos, que aportan además al enriquecimiento de nuestra flora intestinal (bacterias lácticas, pre y probióticos) y neutralizan sustancias tóxicas (por el efecto del ácido láctico). En este caso ponemos a disposición un sucedáneo del queso de leche animal, elaborado a partir de semillas de girasol, activadas y fermentadas, con un posterior proceso análogo de estacionamiento y maduración. Si bien este queso de semillas está envasado al vacío, se recomienda mantener el producto preservado en frío, sobre todo una vez abierto el envase original.

Queso rallado vegetal

Preparado elaborado en frío con semillas (zapallo, girasol), levadura nutricional, algas (kelp, espirulina), vegetales deshidratados (cebolla, orégano, mora, escarola, nabo, zanahoria, perejil, espinaca, salvia, apio, romero), especias (cúrcuma, pimentón) y sal marina, para emplear como opción al clásico derivado lácteo. Se utiliza a modo de queso rallado, espolvoreado sobre todo tipo de comida, aportando delicado sabor, riqueza de nutrientes y marcado efecto mineralizante y



desparasitante. También puede utilizarse como rebozador y como ingrediente funcional en el marco de una alimentación viva. Es rico en minerales, proteínas, vitaminas, enzimas digestivas, antioxidantes, lecitina, ácidos grasos esenciales, fibra, enzimas, mucílagos y pectinas (fibra soluble, protectora de la mucosa intestinal). Una vez abierto, conservar en lugar fresco y seco.

DESHIDRATADOS

ALGAS

Agar agar

Es un extracto de varias algas rosadas (*Gelidium/Gracilaria*). Se utiliza como gelatina vegetal (la gelatina comercial es de origen animal), siendo su poder gelificante diez veces superior al producto animal. En la industria alimentaria se utiliza también como aditivo espesante. Su efecto laxante mejora problemas de estreñimiento, pudiendo consumirse esporádicamente hasta 10g en un día, sin hacer de ello un hábito. También es diurética y desintoxicante. Uso: Es ideal para usar como gelatina en la preparación de aspics y budines. Se disuelven 10g en un litro de agua, hirviendo y revolviendo durante 7-8 minutos; se mezcla con alimentos dulces o salados y se deja enfriar hasta su completa coagulación.

Algas espirulina

Esta microscópica alga unicelular (*Spirulina maxima*) prolifera en lagos de aguas dulces y alcalinas. Era utilizada por mayas, orientales y tribus africanas; ahora la investigación científica ha verificado su gran riqueza constitutiva. Es una de las fuentes naturales más proteicas (70% del peso). Sus proteínas son completas y de alto valor biológico: posee 21 de los 23 aminoácidos, destacándose la concentración de triptófano (antidepresivo) y fenilalanina (otorga sensación de saciedad). A nivel de lípidos, tiene gran riqueza en ácidos grasos esenciales (omegas 6 y 3). En materia de vitaminas, se destaca por ser la fuente natural más abundante en B12. En cuanto a minerales, es especialmente rica en hierro. También está bien dotada de clorofila, carotenos, ácidos nucleicos y mucílagos. Espolvorear sobre ensaladas, jugos y licuados.

Algas hiziki

El alga hiziki (*Hizikia fusiforme*) tiene gran concentración de minerales (34% de su peso) al provenir de grandes profundidades. Es muy rica en calcio (diez veces más que la leche) e hierro. También posee proteínas, fósforo, potasio y vitaminas. En Oriente la recomiendan para la conservación de cabello, dientes y uñas, curas de rejuvenecimiento y estados carenciales. Además de las indicaciones comunes a otras algas, se recomiendan en embarazos, niños y personas con alto nivel de colesterol. Hidratadas, pueden consumirse crudas, macerando con condimentos.

Algas kelp

Las algas kelp (*Macrocystis pyrifera*) son ricas en colina (evita depósitos grasos en el hígado), fucoidina (probado anticancerígeno), ácido alginico (protege las mucosas y dificulta los reflujos gástricos), potasio, yodo (regula el funcionamiento



tiroideo), calcio, magnesio, hierro, fósforo, cinc y vitaminas A y B. Protegen de radiaciones, metales pesados y afecciones cardíacas. Se utilizaban en tuberculosis, problemas hepáticos y vesiculares, problemas menstruales y tumoraciones. Se considera sustituto ideal de la sal de mesa, por su bajo contenido en sodio y alto aporte de yodo. Puede agregarse a jugos, licuados y comidas. Como depurativa, remojar durante la noche 1 cucharada en 500cc de agua hervida tibia; tomar durante el día.

Algas kombu

En general las algas poseen alto contenido en sales minerales, proteínas, vitaminas y mucílagos. La kombu (laminaria japónica) es una de la más rica en yodo, calcio, hierro y magnesio. Es hipotensora y tiene marcado efecto antitumoral. Elimina residuos radioactivos en el organismo, es muy alcalinizante, posee efecto anticoagulante y modera desequilibrios hormonales. En Oriente la aconsejan como reconstituyente y desintoxicante, en descalcificación, problemas pulmonares y circulatorios. Contiene ácido glutámico, que ablanda las legumbres e intensifica su sabor. Rehidratar y luego cortar en finas tiras, para agregar a sopas, ensaladas o licuados.

Algas nori

En general las algas marinas poseen alto contenido en sales minerales, proteínas, vitaminas (sobre todo B12) y mucílagos. Las algas nori (porphyrea tenera) contienen mucha proteína (34%), mucho potasio, calcio, yodo, hierro, fósforo y vitaminas (más A que la zanahoria). Tienen principios activos antiulcerosos, antibacterianos y anticancerígenos (interrumpe la mutación de células cancerígenas). En medicina china se la indica para bocio, anemia, astenia, raquitismo y dificultades urinarias y digestivas. Es útil en problemas circulatorios, hace descender el colesterol y mejora el estado del cabello. Viene en escamas o láminas. Se puede consumir cruda (se aprovechan los antioxidantes) espolvoreando escamas sobre ensaladas, o usando las láminas para generar los sushi arrollados.

Algas wakame

En general las algas marinas poseen alto contenido en sales minerales, proteínas, vitaminas (sobre todo del grupo B) y mucílagos (fibra soluble que nutre a la flora intestinal benéfica). Las wakame son las más ricas en B12, con altos niveles de hierro, calcio, magnesio e yodo. Tienen principios anticoagulantes, inmunoestimulantes, hipotensores y depurativos. Indicadas en hipertensión, problemas gástricos y cardiopatías. Poseen un compuesto que mitiga el efecto tóxico de la nicotina, siendo además desintoxicantes por su contenido en ácido algínico. Contribuyen a mejorar el cutis y el cabello. Se maceran en agua y/o condimentos para agregar luego a sopas, ensaladas o licuados.

FRUTAS Y HORTALIZAS

Arándanos

En las sierras de Córdoba se está produciendo esta exquisita fruta de gran valor terapéutico y nutricional, rica en antioxidantes, ácidos orgánicos, flavonoides,



vitaminas A, B y C, y gran cantidad de principios activos. Recomendada en alteraciones circulatorias y fragilidad capilar (várices, flebitis, úlceras varicosas, hemorroides), degeneración de la retina y pérdida de la visión (retinopatía diabética, miopía, retinosis), problemas de flora intestinal (disbacteriosis, inflamaciones), parasitosis, infecciones urinarias, problemas de piel (soriasis, eccemas), envejecimiento precoz.

Ciruelas

La ciruela (*prunus domestica*) es conocida por su función laxante (estimula el peristaltismo), efecto diurético e importante suministro de fibra soluble (alimenta la flora intestinal). Además aporta antioxidantes (antocianos), antisépticos, minerales (mucho potasio), ácido málico (útil para la limpieza hepática) y sobre todo resulta eficaz para regular el desorden de colesterol, dado su alto contenido de pectina. Normalmente, para que sean atractivas a la vista y al gusto, a las frutas secas se les deja un nivel de humedad que obliga al importante uso de conservantes (tóxicos) para evitar su deterioro. En este caso se trata de frutas plenamente deshidratadas, sin adición de preservantes. De allí su aspecto poco atractivo. Vienen con y sin carozo.

Coco rallado

La pulpa de este fruto tropical posee interesantes propiedades nutricionales y terapéuticas. Es rico en minerales (magnesio, calcio, fósforo, hierro, potasio, cinc) y benéficos ácidos grasos saturados vegetales de cadena corta. Siendo alcalinizante y mineralizante, es recomendable para mantener en buen estado el aparato locomotor (huesos, articulaciones, músculos). Útil en descalcificación, artrosis, osteoporosis, dolores articulares, debilidad capilar, época de crecimiento. Disponible en forma de pulpa rallada seca.

Dátiles

Los dulces frutos de esta palmera (*Phoenix dactylifera*) constituyen una excelente fuente de fibra soluble e insoluble, que le confieren benéficas propiedades para el tránsito intestinal. Aportan calcio, potasio, fósforo, hierro y magnesio. Son fuente excelente de potasio, calcio, hierro, provitamina A (betacaroteno), vitamina C y B3. Es un alimento muy energético y antioxidante (por su contenido en glutamina), que incrementa la agilidad mental, mejora el descanso (triptófano y vitaminas B) y las vías respiratorias. Se aconseja siempre activarlos al menos una hora antes de usar. Útil para saborizar postres y licuados. Licuando dátiles (2 tazas) con leche de almendras (1 taza) y esencia de vainilla, obtenemos un sustituto del dulce de leche.

Duraznos

El durazno (*prunus pérsica*) es rica fuente de minerales (potasio, magnesio), azúcares (fructosa), vitaminas (A, B, C y E), antioxidantes (beta carotenos) y fibra soluble (pectina). Si bien es buena para todos, se benefician especialmente con su consumo las personas con problemas circulatorios y cardíacos, afecciones digestivas, estreñimiento, insuficiencia renal, diabetes y obesidad. Normalmente, para que sean atractivas a la vista y al gusto, a las frutas secas se les deja un nivel de humedad que obliga al importante uso de conservantes (tóxicos) para evitar su



deterioro. En este caso se trata de frutas plenamente deshidratadas, sin adición de preservantes. De allí su aspecto poco atractivo.

Higos

El higo (*Ficus carica*) es una fruta que se digiere fácilmente y actúa como emoliente (suavizante) de la mucosa intestinal. Su fibra tiene la capacidad de fijar ácidos biliares y colesterol, mejorando su eliminación, y protege frente al cáncer de colon, ya que impide o disminuye el tiempo de contacto de sustancias cancerígenas con la mucosa del intestino grueso. Los higos son buenos aportantes de hidratos de carbono (sacarosa, glucosa, fructosa), fibra soluble que mejora el tránsito intestinal, ácidos orgánicos y minerales como el potasio, el magnesio y el calcio.

Normalmente, para que sean atractivas a la vista y al gusto, a las frutas secas se les deja un nivel de humedad que obliga al importante uso de conservantes (tóxicos) para evitar su deterioro. En este caso se trata de frutas plenamente deshidratadas, sin adición de preservantes. De allí su aspecto poco atractivo.

Hongos de pino

Aunque reciben una denominación genérica, los hongos silvestres que se recolectan en los pinares de la Provincia de Córdoba, suelen ser *Suilius granulatus* y *Suilius luteus*. Se recogen en otoño, tras jornadas húmedas y cálidas, típicas de Semana Santa. Dado que se consumen acompañando y saborizando otras preparaciones, no se los considera un alimento, sino más bien un condimento. Tienen buena dosis de hierro (4mg cada 100g de producto seco), sobre todo porque los hongos no tienen fitatos que inhiban su absorción. También son ricos en potasio y folatos. Activar una hora en agua tibia, tras lo cual preparar como los hongos frescos. En la maceración usar especias y condimentos que potencian su sabor.

Hongos shiitake

En Japón estos hongos son considerados un elixir de vida. Proviene del cultivo de esporas sobre troncos de roble. Por ello contiene alta concentración de nutrientes y muy bajas calorías. Tiene vitamina B12 y D2, lo cual explica su propiedad para reducir colesterol y tensión arterial. Los polisacáridos que contiene (lentinan) son efectivos en la prevención del cáncer por sus propiedades inmunoestimulantes y antivirales. En laboratorio han demostrado inhibir el crecimiento de tumores y sarcomas. Estos hongos poseen gran cantidad de aminoácidos libres, de fácil metabolización. Tienen efecto afrodisíaco. Poseen un exquisito y delicado sabor acebollado. Rehidratar antes de usar.

Maca

La maca (*Lepidium peruvianum*) es un tubérculo andino, usado antiguamente como estimulante sexual y para aumentar la fertilidad, conocido también como "ginseng andino". Es muy rico en proteínas, minerales y vitaminas. Recompone el equilibrio físico y mental, mejora el manejo del estrés, es afrodisíaco y aumenta la fertilidad, estimula la inmunidad, alivia trastornos climatéricos, equilibra desórdenes hormonales, calma dolores premenstruales y regula el ciclo. Útil en anemia, osteoporosis, convalecencias y debilidad. Usar disuelta en jugos o licuados.



Moringa

Las hojas de moringa aportan minerales en alta concentración (calcio, hierro, magnesio, potasio, cinc), proteínas (19 aminoácidos), vitaminas, 46 antioxidantes y 36 anti inflamatorios. Se pueden utilizar molidas, en polvo, como suplemento nutricional, agregando a licuados, jugos, sopas o espolvoreada sobre ensaladas. Comenzar con una cucharadita diaria y no pasar de tres al día.

Peras

La pera (*pyrus communis*) es rica en minerales (potasio, magnesio, hierro), fibra soluble (estimula la flora intestinal), taninos (antiinflamatorios y astringentes). Tiene efecto diurético, alcalinizante e hipotensor. Aconsejada en insuficiencia renal, retención de líquidos, hipertensión, elevado ácido úrico, obesidad, diabetes (sus azúcares son bien tolerados) y desorden intestinal (putrefacción, flatulencias). Normalmente, para que sean atractivas a la vista y al gusto, a las frutas secas se les deja un nivel de humedad que obliga al importante uso de conservantes (tóxicos) para evitar su deterioro. En este caso se trata de frutas plenamente deshidratadas, sin adición de preservantes. De allí su aspecto poco atractivo.

Pimiento rojo

El pimiento (*capsicum annuum*) es una hortaliza de interesantes y conocidas propiedades nutricionales y terapéuticas. Es alcalinizante, depurativo, antioxidante, laxante, digestivo, mineralizante y antitumoral. Tiene buen contenido en vitaminas y enzimas (por ello se debe evitar la cocción), minerales (potasio, hierro), flavonoides, carotenos (el licopeno es efectivo agente tumoral) y fibra soluble. Recomendado en acidosis, anemia, dispepsias, astenia, estreñimiento, diabetes y obesidad. Normalmente, para que sean atractivos a la vista y al gusto, a los vegetales secos se les deja un nivel de humedad que obliga al importante uso de conservantes (tóxicos) para evitar su deterioro. En este caso son vegetales plenamente deshidratados, sin uso de preservantes. De allí su aspecto poco atractivo.

Tomates

El tomate (*solanum lycopersicum*) es una hortaliza de interesantes y conocidas propiedades nutricionales y terapéuticas. Tiene buen contenido en hierro (deshidratado es el alimento mejor dotado), potasio, flavonoides, carotenos (el licopeno es efectivo en el cáncer), enzimas, fibra soluble y vitaminas. Es alcalinizante, depurativo, anti oxidante, antibiótico, inmuoestimulante, mineralizante, antiprostático y antitumoral. Normalmente, para que sean atractivas a la vista y al gusto, a las frutas secas se les deja un nivel de humedad que obliga al importante uso de conservantes (tóxicos) para evitar su deterioro. En este caso se trata de frutas plenamente deshidratadas, sin adición de preservantes. De allí su aspecto poco atractivo.

ELABORACIONES DESHIDRATADAS

Alfajores de cajú y cacao

Golosina viva y fisiológica. Totalmente elaborada en frío. Las tapas de estos



Nutrición Vitalizante

alfajores tienen como base castañas de cajú, semilla muy equilibrada en sus componentes. Posee buena proteína (23%). Su materia grasa (46%) tiene prevalencia de insaturados. A nivel de minerales es rica en hierro, magnesio (una de las concentraciones más alta entre los vegetales), potasio, fósforo y sobre todo en cinc (es una de las semillas mejor dotadas). En materia de vitaminas, posee buena dosis de B1, B2, B3, B6, E y ácido fólico. Se acompaña con coco rallado, semillas de girasol, azúcar mascabo, ralladura y jugo de naranja. En el oscuro se suma la masa pura de cacao. El relleno está hecho con frutas. Se ofrece en sobres con dos unidades (una de cacao y otra de naranjas).

Crocantes dulces

Elaboración en base a la técnica del deshidratado de frutas finamente laminadas (manzanas, bananas), posteriormente rebozadas (coco rallado, azúcar mascabo integral, masala dulce, sal marina). Sabrosos y de textura crocante. Ideal para consumir en viajes o entre horas.

Crocantes salados

Elaboración en base a la técnica del deshidratado de vegetales finamente laminados (zucchini, cebolla), hojas (repollo) o semillas (zapallo) luego rebozados (semillas de zapallo y girasol, almendras, levadura nutricional, cúrcuma, jengibre, pimienta de cayena, azúcar mascabo, aceite de oliva, masala italiano y picante, jugo de limón y sal marina enriquecida). Sabrosos y de textura crocante. Ideal para consumir en viajes o entre horas.

Cuadraditos dulces

Elaboración a modo de "galletitas", en base al deshidratado de vegetales procesados (semillas de girasol y almendras, coco rallado), saborizados (masa pura de cacao, esencia natural de vainilla, jugo y cáscaras de limón y naranja, azúcar mascabo, cúrcuma, sal marina) y secados en finas láminas. Se presenta en cinco sabores: limón, cacao, almendra, coco y marmolados. Sabrosos y de textura crocante. Ideal para consumir en viajes o entre horas.

Fajitas saladas

Elaboración a modo de "galletitas", en base al deshidratado de vegetales procesados (tomate, zanahoria, semillas de girasol y lino, coco rallado), saborizados (aceite de oliva extra virgen, sal marina enriquecida, masala italiano, masala picante, azúcar mascabo) y secados en finas láminas. Se presentan en tres sabores: tomate, lino y zanahoria. Sabrosos y de textura crocante. Ideales para untar o acompañar comidas.

Levadura nutricional sin aditivos

Esta levadura no debe confundirse con la llamada levadura de cerveza, que se obtiene normalmente a partir del desecho de la fabricación industrial de la cerveza, se deshidrata a elevadas temperaturas y se aditiva con sabores artificiales. Esta levadura nutricional se cultiva sobre la cebada germinada y luego se seca a 60°C para evitar la destrucción de las termosensibles y valiosas enzimas. La levadura es rica en vitaminas (posee todo el grupo B, en especial la B12, y colina), minerales



Nutrición Vitalizante

claves (cinc, selenio, cromo, magnesio, hierro), aminoácidos (lisina, triptófano), enzimas y lecitina. Se aconseja agregar a licuados, jugos y comidas en general. También se puede mezclar con semillas molidas, especias y sal enriquecida, para mejorar su sabor.

Pan esenio

Elaboración en base al deshidratado de vegetales procesados (brotes de trigo sarraceno, semillas de lino y girasol, coco rallado), saborizados (aceite de oliva, sal marina enriquecida, tomillo hojas y jugo de limón) y secados en finas láminas. Ideal para untar o acompañar comidas.

Sopa juliana

Esta combinación de verduras y algas deshidratadas, permite preparar en pocos minutos y sin cocción, una sopa sustanciosa, alcalinizante y equilibrada. A la riqueza de las variadas verduras deshidratadas (zanahoria, zapallo, espinaca, cebolla, apio, pimiento morrón y puerro) se agrega la presencia de algas marinas (nori y kelp) que le aportan minerales (sobre todo yodo, magnesio y valiosos oligoelementos), vitaminas, proteínas, clorofila, carotenos, ácidos grasos y fibras solubles que protegen la salud intestinal. Sugerencia de uso: activar (remojar) 60' en poca agua, la cantidad a utilizar. Luego procesar en licuadora agregando agua a temperatura mate (70°C) y servir, aderezando con queso rallado vegetal, brotes, sal marina enriquecida, jengibre rallado y aceite de oliva extra virgen.

Tacos vivos

Elaboración cruda que puede emplearse como base, para presentar al estilo mejicano, variadas combinaciones de vegetales, cremas y semillas. Realizada mediante el deshidratado de vegetales licuados (zanahoria, zucchini, semillas de lino), condimentados (aceite de oliva y sal marina enriquecida) y secados en finas láminas. Sugerencia de relleno: untar el taco con guacamole (palta pisada, especias y limón) o manteca de semillas; disponer encima una mezcla de verduras (zanahoria ralladas, hojas verdes, brotes o kimchi) condimentadas (aceite de oliva, sal marina enriquecida, limón, jengibre rallado). También se puede decorar con semillas de sésamo.

CONDIMENTOS Y ACEITES

Curry

Si bien es una planta (*Murraya koenigii*), el término define a la combinación de una veintena de especias, muy utilizada en la cocina hindú. Suele variar la combinación y por ello los sabores. Por lo general contiene: cúrcuma, fenogreco, pimienta blanca y negra, coriandro, páprika, clavo de olor, canela, cardamomo, comino, hinojo, enebro, girasol, jengibre, nuez moscada, mostaza, amapola, pimientón y harina de gram. Es un potente digestivo y un desinfectante intestinal.

Masalas de especias

¿Por qué condimentamos los alimentos? En todas las culturas, siempre han sido generadores de identidad, sabores y placeres gustativos, muy importantes en el



Nutrición Vitalizante

marco de una alimentación fisiológica y viva. Pero además, las especias y condimentos tienen gran cantidad de principios farmacológicos; y sobre todo un importante efecto antiparasitario y antifúngico (cándidas). Esto último los convierte en un elemento clave para complementar un proceso depurativo y desparasitante. Los masalas (mezclas de especias) son característicos de la cocina hindú y existen infinitas combinaciones. El picante es adecuado para amantes del sabor y el calor en las comidas. El herbal es recomendado para aportar fragancias frescas a los platos. El italiano aporta el característico sabor mediterráneo. En tanto el dulce es indicado para licuados y postres.

Miso

Pasta de prolongada fermentación, que antes se realizaba con porotos de soja, pero que hoy, a causa de la no fermentación de la soja transgénica, es realizada con otros granos. Según los granos utilizados, varían sabores y tonalidades obtenidas. Se emplea como un extracto, disolviéndolo en agua tibia y agregándolo luego a sopas y diversos platos, a los cuales realza el sabor. Debe minimizarse su exposición al calor, a fin de preservar su magnífica calidad enzimática (posee bacterias lácticas). Es alcalinizante, energizante, desintoxicante y vigorizante.

Pesto

Es un tradicional aderezo italiano, típico de la cultura mediterránea y de la región Liguria. Combina las propiedades de la albahaca y el ajo (ver más adelante). Disponible en deshidratado.

Provenzal

Es un tradicional aderezo francés, típico de la cultura mediterránea y de la región Provençe. Combina propiedades y virtudes del perejil y el ajo (ver adelante).

Sal marina andina

Esta sal de cristal de roca (halita) proviene de formaciones geológicas andinas; de allí su nombre. Al no poseer ningún proceso de manipulación, es una sal perfectamente balanceada, mineralizante de la sangre y rica en oligoelementos (cloro, bromo, estroncio, boro, silicio, fluor, rubidio, litio, zinc, fósforo, yodo, cobre, oro, plata, etc) que protegen de enfermedades, favoreciendo los procesos vitales y las reacciones químicas de las células. Se presenta molida o en cristales. En el caso de cristales, disolver en agua (salmuera), colocando los cristales del paquete durante 24 hs en 2 litros de agua; pasar luego a botellas o pulverizador, descartando eventuales sedimentos.

Sal marina enriquecida

Esta elaboración ha sido realizada artesanalmente con el fin de enriquecer el contenido mineral de la sal marina, a través del aporte de hojas y algas, quienes comparten una característica común: alta cantidad y calidad de minerales orgánicos biodisponibles, fácilmente asimilables. Las algas aportan proteínas, vitaminas, mucílagos, ácidos grasos y otros importantes nutrientes presentes en el plasma marino. Uso: Se puede espolvorear sobre todo tipo de comidas. Ingredientes: Sal marina, hojas deshidratadas y pulverizadas de mora, escarola, nabo, zanahoria,



perejil, espinaca, salvia, apio, romero y orégano, algas kelp y algas espirulina.

Salsa de soja

Con este nombre se conoce a una fermentación, que antes se realizaba con porotos de soja, pero que hoy, a causa de la no fermentación de la soja transgénica, es realizada con otros granos. Conocida en Oriente como shoyu, se obtiene por larga fermentación de legumbres y cereales. El proceso natural de elaboración lleva entre 12 y 24 meses, tras lo cual se prensa el líquido resultante. Se obtiene así un condimento equilibrado, alcalinizante, contractivo y rico en proteínas, aminoácidos, oligoelementos y vitaminas. Es un reconstructor fisiológico y regenerador de células, de gran valor alimenticio, siempre y cuando se elabore naturalmente, sin aditivos y sin proceso de pasteurización.

Vainilla

Las vainas de vainilla (*Vanilla planifolia*) son la forma más natural de aromatizar preparaciones dulces, evitando las esencias comerciales artificiales, con gran cantidad de sustancias tóxicas y derivados del petróleo. Se utilizan sumergiéndolas en la preparación a saborizar. Luego de usada, la vaina se enjuaga, se seca a la sombra y se puede volver a utilizar. Es digestiva, estimulante estomacal, antiespasmódica, tónica del sistema nervioso, afrodisíaca y reguladora menstrual. También está disponible nuestra esencia natural de elaboración artesanal, elaborada con vainas enteras de vainilla y alcohol de cereales tridestilado. Para aromatizar todo tipo de preparación culinaria.

Vinagre natural de tunas

La tuna es el fruto que posee la mayor carga de calcio en la naturaleza (360mg en 100g contra 265mg de la leche). El calcio vegetal (a diferencia del animal) se metaboliza en el organismo durante toda la vida. En sus cladodios (pencas o tallos) posee un gel que obra naturalmente como lubricante intestinal y que posee propiedades regenerativas de la mucosa intestinal por su contenido en fibras del colágeno. La tuna es un producto de la flora autóctona que, por fortuna, aún no conoce el uso de agrotóxicos. Este vinagre ha sido elaborado a partir de la fermentación de los frutos de la tuna (*Opuntia Ficus Indica*). Luego se le adiciona el gel de los cladodios, el cual transfiere sus propiedades lubricantes y regenerativas de la flora y la mucosa intestinal. Posee un alto contenido de calcio vegetal (600mg por litro), vitamina C, vitamina B y fósforo. No tiene filtrado.

ESPECIAS

Ajedrea (*Satureja montana*)

Estimulante y tonificante de los nervios, indicada en casos de fatiga crónica, debilidad, hipotensión y astenia. Antiespasmódica, útil en retorcijones abdominales, diarreas y gastritis. Diurética, carminativa y vermífuga. Balsámica y expectorante, indicada en bronquitis agudas y crónicas, y asma. Complemento para sazonar alimentos de difícil digestión.

Ají molido (*Capsicum annuum*)



Nutrición Vitalizante

Es una condimentaria de interesantes propiedades nutricionales y terapéuticas. Es hipotensor, antiinflamatorio, analgésico, antiinfeccioso, antibiótico, anticoagulante, expectorante, antioxidante, febrífugo, hipoglucemiante, cicatrizante, tónico y antitumoral. Tiene buen contenido en calcio, hierro, potasio, flavonoides, carotenos, enzimas y vitaminas. Recomendado en problemas digestivos, respiratorios, nerviosos, articulares y circulatorios, estreñimiento, diabetes, congestión pulmonar, parásitos intestinales, candidiasis, escalofríos crónicos y extremidades frías. Consumir con moderación en caso de problemas renales o gástricos.

Ajo (*allium sativum*)

Es una hortaliza de interesantes propiedades nutricionales y terapéuticas. Es alcalinizante, mineralizante, vitamínico, hipotensor, fluidificante, antibiótico, expectorante, diurético, anticoagulante, hipoglucemiante, depurativo, hepatoprotector, inmuoestimulante, antitumoral y piojicida. Tiene alto contenido en potasio, azufre, flavonoides, enzimas, fibra soluble y vitaminas. Recomendado en problemas hepáticos, respiratorios, circulatorios y renales, diabetes, congestión intestinal, infecciones, virosis, parásitos, toxemia y congestión linfática.

Albahaca (*Ocimum basilicum*)

Planta sagrada de la India, pues crea apertura del corazón y de la mente. Es antiespasmódica, calma los trastornos digestivos de origen nervioso y las jaquecas asociadas a una mala digestión. Es tónico del sistema nervioso y cardiovascular, recomendada en casos de astenia, agotamiento nervioso, fatiga e hipotensión. Aumenta la producción de leche en madres lactantes y facilita la menstruación calmando dolores (espasmos y contracciones uterinas). Activa el sistema inmunológico, aumentando los anticuerpos. Es también afrodisíaca. Gárgaras con su decocción desinflan aftas bucales y vías respiratorias.

Anís estrellado (*Illicium verum*)

Es digestivo, aperitivo, tónico del estómago y evita flatulencias. Se aconseja su uso a mujeres en lactancia, pues además de aumentar la producción de leche, sus principios activos se transmiten al bebé reduciendo problemas de gases, cólicos y diarreas malolientes. Es buen expectorante; aconsejado para asma, bronquitis y también para fumadores pues limpia los bronquios, regenera las mucosas y quita el mal aliento. Ayuda en menstruaciones difíciles y menopausia.

Anís verde (*Pimpinella anisum*)

Es digestivo, aperitivo, tónico del estómago y evita flatulencias. Se aconseja su uso a mujeres en lactancia, pues además de aumentar la producción de leche, sus principios activos se transmiten al bebé, reduciéndose problemas de gases, cólicos y diarreas malolientes. Es buen expectorante; aconsejado para asma, bronquitis y también para fumadores pues limpia los bronquios, regenera las mucosas y quita el mal aliento. Ayuda en menstruaciones difíciles y menopausia.

Canela (*Cinnamomum zeylanicum*)

Es digestivo, tónico estomacal y aperitivo, aumentando la secreción de jugos gástricos en el estómago. Aconsejado para inapetencias, debilidad general,



convalecencias, digestiones pesadas y flatulencia debido a insuficiencia de jugos gástricos. Tiene efecto astringente y se le atribuyen propiedades afrodisíacas. Induce a la menstruación. Se presenta molida o en rama.

Cardamomo (*Elettaria cardamomum*)

Es estimulante, digestivo, carminativo, astringente, antiséptico, antibacteriano y afrodisíaco. Estimula la mente y el corazón, aportando claridad y alegría. Es alcalinizante, razón por la cual en Oriente lo agregan al café para contrarrestar la acidez y la cafeína. Útil en dispepsias de origen nervioso, distensión abdominal, cólicos intestinales, gases, reflujo ácido, hemorroides, molestias urinarias, debilidad del corazón y del organismo en general, tos y asma.

Cebolla (*Allium cepa*)

Útil en problemas circulatorios, respiratorios, hepáticos y diabéticos. Es una hortaliza de interesantes propiedades nutricionales y terapéuticas. Es alcalinizante, mineralizante, vitamínica, hipotensora, fluidificante, antibiótica, expectorante, diurética, anticoagulante, hipoglucemiante, hepatoprotectora y antitumoral. Tiene alto contenido en potasio, azufre, flavonoides, enzimas, fibra soluble y vitaminas. Recomendada en problemas hepáticos, respiratorios, circulatorios (sangre espesa) y renales, diabetes, desorden intestinal y congestión linfática.

Clavo de olor (*Eugenia caryophyllata*)

Es digestivo, aperitivo y evita fermentaciones y formación de gases. Estimulante general del organismo, aunque más suave que el café. Su efecto más marcado es como antiséptico y analgésico bucal. Para calmar un dolor de muelas se aplica un fragmento de clavo.

Comino (*Cuminum cyminum*)

Es digestivo, aperitivo, carminativo (ayuda a eliminar gases), limpia y tonifica el aparato digestivo, calma las úlceras gástricas y los dolores de vientre. Favorece la producción de leche en las mujeres que amamantan. En forma de cataplasma se usa para ablandar los bultos de leche en los senos y para aliviar inflamaciones en los testículos. Se presenta en semilla entera o molida.

Coriandro (*Coriandrum sativum*)

Facilita la digestión, elimina gases, es antiespasmódico y tonifica el sistema nervioso. Indicado en casos de gastritis, insuficiencia pancreática, digestiones pesadas, inapetencias, flatulencia y halitosis (mal aliento). Es tonificante en la convalecencia de enfermedades infecciosas. En compresas combate dolores reumáticos y articulares.

Cúrcuma (*Curcuma longa*)

Estimula la secreción de jugos gástricos. Indicada para inapetencia, dispepsia, hipoclorhidria y gastritis crónica. Estimula la secreción biliar, es digestiva, diurética y evita la formación de gases intestinales. Es protector hepático y ayuda a metabolizar las grasas. A nivel circulatorio reduce el colesterol y previene la



formación de coágulos. Aplicado sobre heridas previene infecciones. Es afrodisíaco, antifebril, antiparasitario y antiinflamatorio.

Enebro (*Juniperus communis*)

Es eficaz diurético, indicado en edemas y para eliminar ácido úrico. Usado en cálculos renales e inflamaciones de vejiga. Expectorante y antiséptico bronquial, utilizado en afecciones bronco-pulmonares y asma. Aperitivo, tónico del estómago y carminativo. Masticando las bayas se elimina el mal aliento. Emenagogo, útil en menstruaciones difíciles y edad crítica de la mujer. Como antiinflamatorio es aconsejado en reumatismo y artrosis.

Eneldo (*Anethum graveolens*)

Un efecto muy apreciado es su capacidad para combatir los efectos de la acidez gástrica (reflujos). Es un poderoso carminativo (elimina gases), aperitivo, sedante suave (sobre todo en caso de vómitos) y diurético. Aumenta la producción de leche en lactancia y estimula la menstruación. Por su acción suave se recomienda en pequeñas cantidades para bebés (hipo, eructos y gases). También ayuda a combatir infecciones urinarias femeninas. Mascar refresca el aliento (halitosis).

Hinojo (*Foeniculum vulgare*)

Es antiespasmódico, relaja el aparato digestivo, expulsa los gases y ayuda en digestiones lentas. Como expectorante es indicado en resfríos y catarros bronquiales. Aumenta la producción de leche en mujeres amamantando. Ayuda a inducir la menstruación en retrasos. Alivia las molestias en la menopausia. Se utiliza para lavados en conjuntivitis.

Jengibre (*Zingiber officinalis*)

Es digestivo, carminativo, antiespasmódico y descompone las grasas. Recomendado en inapetencias, digestiones pesadas y agotamiento. Ayuda a bajar colesterol y presión sanguínea. Previene la formación de coágulos internos. Combate enfermedades infecciosas (gripes y resfríos) pues estimula el sistema inmunológico. Alivia náuseas causadas por movimiento, embarazos y quimioterapia. Es antiinflamatorio, por lo que alivia artritis, artrosis y problemas de vías respiratorias. Se presenta como raíz seca o molida.

Mostaza (*Sinapis alba*)

Es una condimentaria de interesantes propiedades terapéuticas. Es descongestiva, antirreumática, afrodisíaca y revulsiva. Este último efecto (induce el vómito) estimula la circulación periférica, descongestionando los órganos internos. Útil en congestiones respiratorias (bronquitis, sinusitis), problemas articulares (reuma, artrosis) y neuralgias (ciática, migrañas). Evitar su consumo en caso de problemas gástricos, por su efecto irritante.

Nuez moscada (*Myristica fragrans*)

Es digestivo, carminativo, astringente, antiséptico y estimulante general. Tiene fama de poseer efectos afrodisíacos. Calma los nervios de la parte baja del abdomen, controla diarreas, induce a la menstruación y ayuda en incontinencia.



Orégano (*Origanum vulgare*)

Es expectorante, se usa en resfríos, gripe, congestiones y catarros crónicos. Se aconsejan gárgaras con su infusión en caso de inflamaciones de las vías respiratorias. Como emenagogo se indica en casos de menstruaciones irregulares. También es tónico estomacal, antiespasmódico, estimulante biliar y carminativo, aconsejándose su infusión luego de las comidas. De allí su amplia utilización.

Pimentón o Paprika (*Capsicum annuum*)

Es una condimentaria de interesantes propiedades nutricionales y terapéuticas. Es hipotensor, antiinflamatorio, analgésico, antiinfeccioso, antibiótico, anticoagulante, expectorante, antioxidante, febrífugo, hipoglucemiante, cicatrizante, tónico y antitumoral. Tiene buen contenido en calcio, hierro, potasio, flavonoides, carotenos, enzimas y vitaminas. Recomendado en problemas digestivos, respiratorios, nerviosos, articulares y circulatorios, estreñimiento, diabetes, congestión pulmonar, parásitos intestinales, candidiasis, escalofríos crónicos y extremidades frías. Las variedades nacionales se conocen como "dulces". La paprika es una variedad de pimentón europeo y es uno de los ingredientes más típicos de la cocina húngara.

Pimienta (*Piper nigrum*)

Es una condimentaria de interesantes propiedades terapéuticas. La negra es el fruto inmaduro secado al sol, mientras que la blanca es el fruto maduro macerado en agua y sin la corteza externa que contiene alta dosis del alcaloide de sabor picante. Es febrífuga, antiparasitaria, antiséptica, digestiva, carminativa, antioxidante, antimicótica, estomacal y afrodisíaca. Recomendada en problemas digestivos, respiratorios y circulatorios, diabetes, congestión pulmonar, parásitos intestinales, candidiasis, escalofríos crónicos y extremidades frías. Consumir con moderación en caso de problemas renales, hepáticos o gástricos; puede irritar la mucosa.

Pimienta de Cayena (*Capsicum frutescens*)

Es una condimentaria de interesantes propiedades nutricionales y terapéuticas. Es hipotensora, antiinflamatoria, analgésica, antiinfecciosa, antibiótica, anticoagulante, expectorante, antioxidante, febrífuga, hipoglucemiante, cicatrizante, tónica y antitumoral. Tiene buen contenido en calcio, hierro, potasio, flavonoides, carotenos, enzimas y vitaminas. Recomendado en problemas digestivos, respiratorios, nerviosos, articulares y circulatorios, estreñimiento, diabetes, congestión pulmonar, parásitos intestinales, candidiasis, escalofríos crónicos y extremidades frías. Consumir con moderación en caso de problemas renales o gástricos.

Puerro (*Allium porrum*)

Es una hortaliza de interesantes propiedades nutricionales y terapéuticas. Es alcalinizante, mineralizante, vitamínico, hipotensor, fluidificante, antibiótico, expectorante, diurético, anticoagulante, hipoglucemiante, depurativo, hepatoprotector, inmuoestimulante y antitumoral. Tiene alto contenido en potasio, azufre, flavonoides, enzimas, fibra soluble y vitaminas. Recomendado en problemas hepáticos, respiratorios, circulatorios y renales, diabetes, desorden intestinal, infecciones, virosis, ácido úrico, toxemia y congestión linfática.



Romero (*Rosmarinus officinalis*)

Tiene gran cantidad de aplicaciones y propiedades, terapéuticas y condimentarias. Estimula el sistema nervioso pero es sedante, calmando palpitaciones y vértigo. Es útil en casos de hipotensión, desórdenes circulatorios y menstruales, debilidad física, digestión difícil, flatulencia (gases), espasmos, problemas hepáticos y biliares, nivel elevado de colesterol, afecciones de las vías respiratorias, dolores reumáticos y migrañas. En cocina se lo utiliza como condimento por su aroma y sabor, y en conservas por sus propiedades antisépticas y antioxidantes.

Tomillo (*Thymus vulgaris*)

Es un estimulante general, favorece la digestión, la circulación y activa el sistema nervioso. Indicado para convalecencias, inapetencia, agotamiento, fermentaciones intestinales, etc. Es antiespasmódico, antiséptico y expectorante, útil en afecciones de las vías respiratorias. También es sudorífico y diurético, mejorando resfriados y estados febriles. Es vermífugo, indicado para eliminar parásitos intestinales. Favorece el trabajo intelectual y alivia dolores de origen nervioso. Externamente es calmante y desinfectante. En cocina es apreciado por aromatizante y conservante.

ACEITES Y ACEITUNAS

Aceite AGE extra virgen

Compensada combinación de aceites de presión en frío. Las semillas de chia y girasol son ricas en sales minerales, vitaminas, enzimas, microminerales y mucílagos. Pero su mayor virtud es el alto contenido de ácidos grasos esenciales (poliinsaturados), sobre todo omega 3 (ácido linolénico) y omega 6 (ácido linoleico) respectivamente, materia prima de membranas celulares y del sistema nervioso. Esta equilibrada mezcla se enriquece con el sabor del exquisito aceite extra virgen de oliva (monoinsaturado) del noroeste cordobés.

Aceite de coco extra virgen

Producido por simple presión en frío de pulpa de cocos orgánicos (cocos nucifera), sin uso de químicos y sin refinación. Rico en ácidos grasos de cadena corta y media, con elevada presencia de ácido laurico, ácido caprílico y antioxidantes (tocoferoles y tocotrienoles). Se puede usar en variadas preparaciones culinarias: licuados, postres, ensaladas, etc. Solidifica por debajo de 22°C. Conservar alejado de luz y calor intenso.

Aceite de oliva extra virgen

El aceite de oliva es rico en ácidos grasos monoinsaturados (83%), muy afines a nuestro organismo y muy estables (sobre todo en cocción). Por ello resulta fácilmente asimilable. Protege el sistema circulatorio, mantiene ordenado el nivel de colesterol, es colagogo (facilita el vaciamiento biliar), depurativo, laxante, vermífugo, antiinflamatorio, mineralizante y emoliente. Dado que este aceite no fue refinado y ha sido aclarado por simple decantación, puede presentar sedimentos.

Aceitunas negras

La aceituna es el fruto del olivo (*Olea europaea*). Tienen un aporte calórico de unas



167 calorías por cada 100 gramos. Entre las principales propiedades de la aceituna destaca que favorecen la digestión, son antioxidantes, facilitan el vaciamiento de la vesícula biliar y es beneficiosa para prevenir enfermedades cardiovasculares. Su pulpa almacena aceites, de los cuales el ácido oleico constituye en un análisis cuantitativo entre un 72 a un 83 %, según variedad y zona de cultivo. La forma más tradicional de consumo es el encurtido en salmuera del fruto completamente maduro, que se diferencia de las verdes (fruto inmaduro). Precisamente con aceitunas maduras (o negras) se hacen las conocidas pasas "a la griega", encurtidas en sal o marinadas en condimentos. También está disponible la pasta de aceituna, hecha con pulpa molida de los frutos de completa maduración.

DULCES E INFUSIONES

Azúcar mascabo integral

Este azúcar es elaborado artesanalmente por pequeños productores misioneros, según antiguas técnicas jesuíticas. La caña de azúcar es cultivada sin uso de químicos. Luego se prensa en trapiches de madera y el jugo es evaporado a fuego lento en pailas de cobre, hasta su deshidratación. Finalmente se enfría en bateas de madera y se muele. Se trata de un producto verdaderamente integral y mineralizante, a diferencia del azúcar blanco (cristales de sacarosa aislados de los demás componentes de la caña por proceso de triple refinación) o los azúcares rubio o negro (caramelización de cristales de sacarosa refinada). Además de endulzar, aporta el particular sabor de caña de azúcar.

Cacao amargo en polvo

El grano molido proveniente de este árbol centro americano posee interesantes propiedades nutricionales y terapéuticas. Es tonificante, estimulante, diurético, antioxidante, antiinflamatorio, antibacteriano, mineralizante y afrodisíaco. Útil en problemas cardiovasculares, fragilidad capilar, depresión, úlceras, inflamación renal y tumores. Estos efectos son generalmente anulados o contrarrestados por los habituales acompañantes del cacao en el chocolate: azúcar refinada, leche en polvo, margarina, sodio y aditivos sintéticos.

Café de algarroba

Se trata de una bebida de delicioso sabor y aroma, a partir de harina de algarroba tostada, que puede ser incorporada como infusión sustituto del café clásico. Por no producir acidez ni contener cafeína, es recomendada para quienes sufren de hipertensión o celiaquía. Además, por su dulce sabor es aconsejado a diabéticos/as. Hay varias maneras de prepararlo y la cantidad de café a utilizar dependerá del gusto de quien lo prepare. Se puede calentar el agua y en una taza agregar tres cucharaditas de café de algarroba; revolver y dejar reposar un rato; luego colar y servir. Otro modo sería poniendo a hervir una cucharada sopera de café de algarroba en medio litro de agua durante 10 minutos con fuego bajo; luego apagar y dejar reposar otros 10 minutos; colar y servir. También se puede preparar con cafetera eléctrica o italiana.



Cascarilla de cacao

En la cascarilla se hallan las principales propiedades terapéuticas y medicinales del cacao. La infusión de la cascarilla aporta el aroma del cacao, es digestiva, tonifica los intestinos (gracias al tanino y otras sustancias amargas que posee), estimula el apetito, no estríe, ni tiene efecto laxante. Además de ser rica en magnesio, ácidos oleico y linoleico, vitaminas y pectinas, la cascarilla de cacao aporta el alcaloide teobromina que le confiere sus virtudes más relevantes, siendo excelente aliado en caso de cuadros inflamatorios (la teobromina es diurética y antiinflamatoria) y en retención de líquidos, deficiencia de magnesio, debilidad y diarreas (elimina las bacterias patógenas intestinales). Se puede macerar en agua o hervir 10 minutos para extraer mejor su perfume a cacao.

Flan de algarroba, sin almidones

Esta presentación permite utilizar la nutritiva algarroba y el saludable cacao, para la preparación de un riquísimo postre, de sabor y consistencia similar a un flan de chocolate. Las semillas de algarroba (*Prosopis nigra* o *alba*) aportan excelentes azúcares, minerales (más hierro que el hígado vacuno, más calcio que la leche, magnesio, potasio, cinc y silicio), proteínas, fibra soluble y vitaminas. Las semillas de cacao (*Theobroma cacao*) aportan más de 800 sustancias muy beneficiosas para la salud: antioxidantes (neuro y cardioprotectores); neurotransmisores que relajan el sistema nervioso y dan sensación de bienestar; grasa que favorece el drenaje hepático del colesterol "malo" o LDL. Componentes: Harina de semillas de algarroba y de girasol, azúcar integral mascabo y masa pura de cacao. Disolver la masa de cacao en 250cc de agua tibia (50°C) y licuar con los ingredientes secos y una banana. Colocar en moldes, dejar enfriar y desmoldar.

Harina de algarroba

La ancestral y saludable harina de algarroba es un alimento de alto valor nutritivo y sabor similar al chocolate. Posee vitaminas (A, B, C y D), minerales (más hierro que el hígado vacuno, más calcio que la leche, magnesio, fósforo, potasio, cinc, silicio, manganeso, cobre y bajo sodio), proteínas (es rica en triptófano, aminoácido antidepresivo), bajo contenido en grasas y nada de cafeína ni ácido oxálico. Otra gran virtud es el alto contenido de azúcares naturales (45%), perfectamente saludables y asimilables. Por contener pectina y lignina, posee un suave efecto laxante y protector intestinal. También está dotada de polifenoles antioxidantes.

Masa pura de cacao

Pasta obtenida por simple molienda de granos sin cáscara. Las semillas de cacao (*Theobroma cacao*) tienen una alta concentración de sustancias (más de 800) muy beneficiosas para la salud: polifenoles y flavonoides antioxidantes como la epicatequina (neuro y cardioprotector); neurotransmisores que relajan el sistema nervioso y dan sensación de bienestar, como anandamina, dopamina, serotonina y triptófano; grasa saturada (ácido esteárico) que favorece el drenaje hepático del colesterol "malo" o LDL. Lamentablemente todos estos efectos saludables son neutralizados por los agregados que lleva la elaboración del chocolate (leche, azúcar, margarina, aditivos). En cambio, esta masa pura de cacao fue obtenida a partir de granos tostados, descascarillados y molidos. Es normal su disolución a



35°C; si se desea evitar la fusión, conservar en lugar fresco.

Miel de abeja de monte serrano

La miel es un endulzante verdaderamente natural e integral, predigerido por las abejas. Su riqueza alimentaria y terapéutica se halla acrecentada por la diversidad y la calidad de la incontaminada flora serrana. La miel es digestiva, energética, nutritiva, diurética, laxante suave, desinfectante, cicatrizante, expectorante, protector hepático y nervioso; refuerza el sistema inmunitario y aporta vitaminas, oligoelementos, aminoácidos, enzimas y ácidos orgánicos alcalinizantes.

Patay de algarroba

El patay es una ancestral y saludable golosina realizada con harina de algarroba, alimento de alto valor nutritivo y sabor similar al chocolate. Posee vitaminas (A, B, C y D), minerales (más hierro que el hígado vacuno, más calcio que la leche, magnesio, fósforo, potasio, cinc, silicio, manganeso, cobre y bajo sodio), proteínas (es rica en triptófano, aminoácido antidepresivo), bajo contenido en grasas y nada de cafeína ni ácido oxálico. Otra gran virtud es el alto contenido de azúcares naturales (45%), perfectamente asimilables. Por contener pectina y lignina, posee un suave efecto laxante y protector intestinal. También está dotada de polifenoles antioxidantes (evitan la formación de cancerígenas nitrosaminas, refuerzan los capilares, son antiinflamatorios, antirreumáticos y benéficos para el corazón y los riñones).

Té de invierno

Es la combinación de anís estrellado, clavo de olor, jengibre y canela, para una deliciosa y saludable infusión adecuada a la sensación de frío. El Té de Invierno integra las propiedades de sus componentes y potencia sus efectos. Es también digestivo, evita flatulencias, es buen expectorante, antiespasmódico, afrodisíaco, ayuda a regular el colesterol y la presión sanguínea. Es útil en procesos infecciosos (gripes y resfríos) pues estimula el sistema inmunológico y en casos de debilidad general. Por su acción antiinflamatoria, también alivia problemas articulares y musculares. Uso: Decocción (20') de una cucharadita de mezcla por taza. Con el residuo puede hacerse una segunda decocción.

Té rojo

Conocido también como Pu-Erh, esta variedad de té (*Camellia sinensis*) debe su popularidad al particular sabor, similar al té negro (fermentación más intensa) pero con menor contenido de teína y taninos, que se logra gracias a su particular proceso de fermentación suave. Contiene calcio, hierro, potasio, cinc, magnesio y sodio. Desintoxica, depura, estimula las secreciones glandulares, refuerza las defensas, facilita el metabolismo de las grasas, mejora el funcionamiento hepático, reduce el colesterol, combate la obesidad, es bactericida y ligeramente antidepresivo. Se aconseja beberlo solo (evitar azúcar y leche) y en infusión suave (10 minutos en agua llevada a ebullición), a fin de gozar de sus benéficos efectos.

Té verde

Se trata siempre de la misma planta de té (*Camellia sinensis*) pero sin proceso de



fermentación. Esto le permite conservar un gran contenido de catequinas, potentes antioxidantes que inhiben los efectos de las radiaciones, los radicales libres, la degeneración neuronal (alzhéimer) y sobre todo, el desarrollo de los tumores. Es estimulante, broncodilatador, vasodilatador coronario y relajante de la musculatura lisa. Disminuye el nivel de colesterol y evita que las plaquetas formen coágulos. Acelera la circulación sanguínea y es afrodisíaco. El tanino que contiene lo hace astringente y bactericida. Uso: Infusión (5') con agua sin hervir (85/90°). El tiempo excesivo de infusión, el recalentado y la adición de azúcar y leche lo hacen acidificante y fermentativo.

Yerba dulce o stevia

Hierba maravillosa en la lucha contra diabetes, obesidad, hipertensión y arteriosclerosis. Es antiácida, antibacteriana bucal, cardiotónica, diurética, sedante suave, digestiva, mejoradora de efectos metabólicos, hipoglucemiante (baja el nivel de azúcar en sangre) e hipotensora (reduce la presión). Es emoliente, fluidificando flemas y aliviando la tos convulsa. Reemplaza al azúcar y a los edulcorantes sintéticos. No tiene sabor metálico y no es cancerígena. Uso: Su poder endulzante se libera por infusión en líquidos calientes. Si se usa sola (ejemplo, en agua para cebar mate o en infusión con otras hierbas) cuidar que haya hidratos de carbono reales en la misma ingesta, para evitar la hipoglucemia reactiva.

Yerba mate de secado natural

La yerba mate aporta vitaminas (B1, B2, B3, B6 y C). Esta yerba proviene de producción orgánica biodinámica y tiene secado natural, cuyo proceso no se acelera artificialmente. Esto evita la oxidación de la hoja y por tanto reduce su efecto acidificante. Además no tiene adición de saponinas; esta sustancia es un componente natural presente en baja dosis en la yerba, pero se agrega industrialmente como aditivo para lograr mayor espumabilidad y resistencia al "lavado", lo cual causa acidez en el consumo del mate. La versión "picado grueso" (antiácida) le otorga sabor suave y es bien tolerada aún en casos de acidosis gástrica. La versión "picado fino" (sabor fuerte) tiene gusto marcado.

OTROS PRODUCTOS APICOLAS

Gotas con propóleo para ojos

Se elabora en frío con extracto blando de propóleo (o sea sin alcohol). Al contener ácidos orgánicos débiles, el preparado potencia las funciones del ojo y este logra una mejor adaptación y funcionamiento, aún sin patologías. La fatiga visual (demasiada TV o computadora) indica que el ojo necesita ayuda. A nivel de patologías oculares, se usa específicamente para glaucoma y cataratas, mostrando resultados rápidos. También es útil en síndrome del ojo seco, o cualquier patología con disminución de la secreción lagrimal.

Pan de abejas o energizante

Esta formulación -evolución de las experiencias llevadas a cabo en Rumania con deportistas de alto rendimiento- es una imitación de lo que hace la abeja para



poder asimilar y conservar el polen: al introducirlo a la colmena, lo mezcla de inmediato con miel. Forma así el llamado "pan de abejas", asimilado al 100% por su rudimentario aparato digestivo y conservado por meses pese a los 37°C de temperatura y al alto tenor de humedad que tiene la colmena. A nivel de asimilación, el ser humano comparte necesidades con la abeja. Recientes estudios franceses demuestran que sólo un 30% del polen ingerido seco en granos, logra ser absorbido en nuestro tránsito intestinal, evacuándose el resto como fibra vegetal. Esto se debe a la exina, recubrimiento celulósico que envuelve a cada microscópico grano de polen. En el pan de abejas, la miel humecta a la exina y la resquebraja, estabilizando luego el delicado contenido interior del grano con su gran poder conservante. Por esta razón una pequeña cantidad de miel con polen otorga más resultado que dosis mucho mayores de polen seco. Además de mejorar la asimilación y la conservación, la mezcla de miel con polen y propóleo otorga beneficios extras, derivados del sinergismo de estos productos y muy superiores a la suma de las partes. El pan de abejas es un suplemento dietario de altísima calidad, que permite suplir las carencias de la moderna alimentación refinada, contrarrestar los efectos de la contaminación ambiental y atenuar el desgaste psicofísico que produce el estrés. Además es aconsejado para personas sujetas a exigencias puntuales de todo tipo: intelectuales, chóferes, trabajadores nocturnos, etc. Del mismo modo, los individuos asténicos y de tercera edad obtienen gran beneficio de este preparado, recuperando rápidamente energías físicas, mentales y sexuales, incrementando el vigor, la resistencia al esfuerzo y el bienestar general. En los deportistas se aprecian los siguientes resultados: mejora la performance, la capacidad de trabajo y la voluntad de entrenamiento, retarda la aparición del cansancio físico y psíquico, incrementa la masa muscular sin alterar el tejido adiposo, y aumenta el potencial oxireductor celular y la respuesta cardiovascular. Todo ello sin los efectos colaterales de los productos químicos a los cuales reemplaza.

Pastillas de propóleo

El propóleo es un antibiótico de amplio espectro que no produce disbacteriosis y que se ha ganado merecidamente la fama de efectivo antigripal. Su acción antiinflamatoria y anestésica lo convierte en eficaz protector de la garganta y las cuerdas vocales. Esta preparación realizada artesanalmente en frío, permite aplicar el propóleo en la cavidad bucal. A diferencia de los tradicionales caramelos, estas pastillas preservan íntegramente las magníficas virtudes del propóleo, por haber sido elaboradas totalmente en frío. Muchos componentes y principios activos del propóleo (balsamos, flavonoides, aceites esenciales) se inactivan con la temperatura, perdiéndose la mayor parte de sus propiedades con el calor.

Polen de abejas

El polen es el alimento más completo y valioso de la naturaleza: aporta los 23 aminoácidos (constituyentes de las proteínas), todo el complejo vitamínico, minerales y enzimas. Su uso regular (una cucharada diaria) suple carencias nutricionales y aporta tangibles mejoras físicas, psíquicas e intelectuales. Complemento ideal para vegetarianos, diabéticos, anémicos, asténicos, desordenes prostáticos... La riqueza de este polen está incrementada por la diversidad de la



Nutrición Vitalizante

flora serrana (multiflora), la ausencia de contaminantes químicos y el secado realizado bajo los 42°C. Dada la baja asimilación de la ingesta en forma de granos, se aconseja consumirlo macerado varios días en miel (pan de abejas) ó hidratado varias horas (toda la noche en agua, por ejemplo).

Solución de propóleo

Con su casi ausencia de contraindicaciones y la total ausencia de efectos colaterales, el propóleo se impone como una herramienta esencial dentro de la batería de recursos naturales a utilizar para un desparasitado sin efectos secundarios. La propiedad antiparasitaria es uno de los efectos más notables del propóleo, pues llega a todo el organismo, a diferencia de los antiparasitarios alopáticos, que sólo transitan por el tubo digestivo.

Esto lo hace imprescindible en aquellas parasitosis que no se limitan al tubo digestivo, como por ejemplo las amebiasis, hidatidosis y giardiasis. En el caso de amebas, con ubicación preferencial en el hígado, o la hidatidosis en pulmones, es una excelente alternativa (cuando no, la única), ya que los antiparasitarios clásicos no se difunden a estos órganos. La solución hidroalcohólica de propóleo, consumida regularmente, es útil como biorregulador y estimulador de las defensas; combate inflamaciones, hongos, bacterias, virus, gripe, parásitos, alergias, colesterol, tensión arterial, toxemias, dolores y potencia la regeneración de tejidos.

TODOS ESTOS PRODUCTOS PUEDEN SOLICITARSE A TRAVÉS DE PRAMA O SUS CORRESPONSALES

Productos Saludables Prama

Sarmiento 242 - Villa de Las Rosas (Córdoba)

Envíos a todo el país

Tel (03544) 494.054 - ventas@prama.com.ar

Formulario de pedido y catálogo en www.prama.com.ar





BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

- Almendra y otros frutos secos - María Luengo - 2009 Océano
Bebidas para las 4 estaciones - Carlota Máñez - 2009 Océano
Bioenergía de los alimentos - Lucía Rovira - 2009 Ed.Propia
Cocina cruda creativa - Passola/Viladevall - 2010 Océano
Coco, grasa milagrosa - Sergio Puppín - 2009 Ed.Propia
Comiendo consciencia - Gabriel Cousens - 2000 North Atlantic Books
Crudo - Charlie Trotter/Roxanne Klein - 2004 Buffet&Ambigú
Crudo en la nevera - Ana Moreno - 2009 Mundo vegetariano
Cúrate por el crudivorismo - Nicolás Capo - 1983 Ed.Propia
El arte del crudo - Gudrun Dalla Via - 1989 Red Ediciones
El libro sin cocina - Juliano Brotman/Erika Lenkert - 1999 Harper Collins
El poder de las semillas - Miguel R. Heredia - 2009 Imaginador
La cultura de los germinados - Marc Ams - Mandala Ediciones
La hierba de trigo - Ann Wigmore - 2000 Océano
Las leches vegetales - María del Mar Gómez - 2007 Océano
Las levaduras - J.R.Wagner/M.A.Otero/I.Guerrero - 2008 Univ.Quilmes
Los germinados en alimentación - Claude Gelineau - 1998 RBA Ediciones
Malezas comestibles del Cono Sur - Eduardo Rapoport - 2009 Inta
Naturaleza y salud - Ann Wigmore - 1993 Ed.Propia
Nutrición Divina - Jasmuhenn - 2009 Editorial Kier
Nutrición en la nueva era - Viktoras Kulvinskas - 1992 Mandala Ediciones
Nutrición espiritual - Gabriel Cousens - 2005 North Atlantic Books
Química culinaria - A.Coenders - 2004 Editorial Acribia
Rainbow Green Live Food - Gabriel Cousens - 2003 North Atlantic Books
Restaura su salud - Ann Wigmore - 1991 Ed.Propia
¿Sólo por la boca? - Inlakech - 2009 Arkenia
Todas las leches vegetales - Gómez Ortega - 2007 Océano
Vida en tu comida - David O'Reilly/Gabriela Hernández - 2009 Ed.Propia
Vivir sin cocinar - Balta Lorenzo/Marta Ros - Mandala Ediciones

Sitios web

- www.crudiveganos.com (en español)*
www.therawfoodworld.com (en inglés)
www.vidaentucocina.com (en español)
www.vivocrudo.it (en italiano)

Además, ver la bibliografía citada en otras obras del autor



ACERCA DEL AUTOR



Néstor Palmetti desarrolló su actividad profesional a nivel nacional e internacional en periodismo y publicidad. A partir de 1992 se introdujo en la vida natural, haciendo experiencias en agricultura biológica, apicultura orgánica, hierbas medicinales, técnicas depurativas, macrobiótica, yoga, naturismo, chamanismo, orinoterapia y nutrición. En 1997 inició un emprendimiento familiar y artesanal, **Productos Naturales PRAMA** (www.prama.com.ar), destinado a la

producción y distribución de alimentos saludables, el cual funciona en Villa de Las Rosas, Traslasierra, Córdoba. Luego se graduó como "Técnico en Dietética y Nutrición Natural".

Tras varios años de difundir la temática del necesario proceso de desintoxicación corporal, en 2010 concreta un ámbito que ofrece las condiciones para llevarlo a la práctica: el **Espacio Depurativo** de Villa de Las Rosas (www.espaciodepurativo.com.ar). Allí se brinda asesoramiento, asistencia, supervisión, entrenamiento y capacitación para llevar una vida más higiénica y saludable. En el **Espacio Depurativo** se realizan entrevistas de orientación, talleres intensivos y temáticos, limpiezas asistidas, retiros depurativos, alojamiento y alimentación fisiológica. Contacto: info@nestorpalmetti.com

LIBROS PUBLICADOS

Alimentación Depurativa - Editorial Antroposófica

Alimentación Viva - Editorial Kier

Alimentos Saludables - Edición propia

Cuadernos (Cáncer, Parásitos, Carencias) - Edición propia

Cuerpo Saludable - Edición propia

Depuración Corporal - Editorial Kier

El Proceso Depurativo - Edición propia

Grasas Saludables - Edición propia

Intestinos Saludables - Editorial Kier

La Sal Saludable - Edición propia

Lácteos y Trigo - Edición propia

Nutrición Depurativa - Edición propia

Nutrición Vitalizante - Edición propia

Plantas Saludables - Edición propia



Cómo resolver nuestros problemas crónicos con la depuración

En su automóvil ¿respetas el mantenimiento indicado en el manual? Sin embargo, no hacemos lo mismo con el organismo. **Cuerpo Saludable** se presenta como el “manual de instrucciones para el usuario” y estimula la plena autogestión del “mantenimiento”. Desarrolla el concepto de ensuciamiento corporal como causa profunda de los problemas de salud. Detalla sencillas técnicas caseras para que cualquiera pueda recuperar su bienestar físico y

emocional, resolviendo el “ensuciamiento crónico” y las increíbles parasitosis modernas. Este abordaje también está resumido en la publicación **El Proceso Depurativo**. 432 páginas.



Los mitos de la hipertensión: Las sales que matan o curan

Tal vez parezca exagerado un libro para hablar de algo tan simple como la sal. También puede resultar inverosímil que a través de una sustancia tan sencilla y abundante podamos enfermarnos, o bien mejorar la calidad de vida y reequilibrar el organismo. Por tanto resulta esencial conocer a fondo lo que sucede con esta sustancia, tan apreciada en la antigüedad y tan denostada en nuestros días. **La Sal Saludable** aborda temas como: Los mitos de la hipertensión, El lado oscuro de la

sal blanca, La medicina de la sal andina, La visión de otros médicos y Consejos de uso. 88 páginas.



Lácteos y trigo: una sociedad altamente ensuciante y enfermante

Es conocido el efecto negativo de algunos alimentos. Sin embargo hay otros que gozan de “buena prensa” y tienen imagen saludable, cuando en realidad son responsables principales del silencioso “ensuciamiento cotidiano”. Nos referimos a dos alimentos populares como **Lácteos y Trigo**. Estos alimentos, infaltables en la actual despensa hogareña, comparten características que explican su

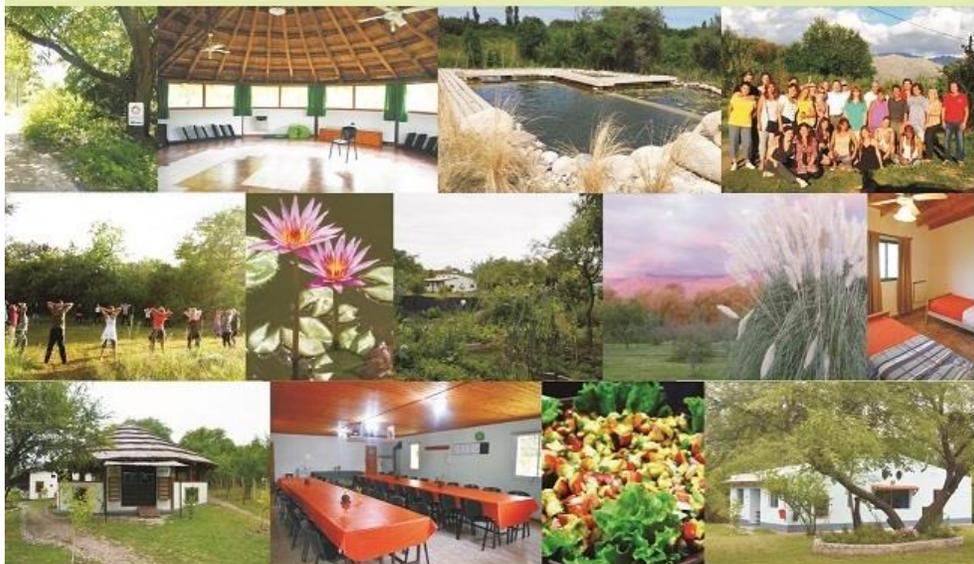
prepotente irrupción como componentes “estrella” de la dieta moderna y la dificultad para dejarlos: su propiedad adictiva. 92 páginas



Es un programa que facilita el tránsito de los seis andariveles depurativos. Esto permite recuperar el orden corporal, la energía y la plenitud emocional.

Los andariveles depurativos prevén:

limpiar órganos, desparasitar, depurar fluidos, oxigenar, realizar pausas digestivas y abordar una nutrición fisiológica.



Un ámbito profesional que brinda asistencia, asesoramiento, supervisión, entrenamiento y contención para poder gestionar y sostener el Proceso Depurativo.



Villa de Las Rosas - Traslasierra - Córdoba - (03544) 494.871 - 483.552
www.espaciodepurativo.com.ar - reservas@espaciodepurativo.com.ar