

CIENCIAS MUYNUTRITIVAS

¿SOMOS LO QUE COMEMOS? SEGÚN LAS DISCIPLINAS ORIENTALES, SÍ, SIN NINGUNA DUDA. ESTAS SON LAS CUATRO CORRIENTES DE ALIMENTACIÓN NATURISTA QUE BUSCAN NUTRIR EL CUERPO, PERO TAMBIÉN LA MENTE Y EL ALMA.

uno EL AYURVEDA

¿ERES VÁTHA, PITHA O KAPHA?

O lo que vendría a ser lo mismo: ¿qué energía predomina en tí, la del aire (vátha), la del fuego (pitha) o la del agua (kapha)? Según esta corriente milenaria de la India cada persona se rige por una energía vital. Los vátha suelen ser delgados y poco comedores, tienen un sueño ligero y destacan por su entusiasmo, imaginación y por el amor a los cambios. Los pitha son de constitución media, les gusta comer y se caracterizan por su carácter ambicioso, disciplinado y emprendedor. Los kapha cuentan con una complejión fuerte y suelen ser relajados

y algo lentos. El ayurveda se encarga de compensar estas energías a través de los alimentos:

Si eres vátha, necesitas platos consistentes, que incluyan cereales en forma de potajes y cocidos que conserven muy bien el calor. Para beber, puedes tomar infusiones. **Si eres pitha**, te sentirás mejor si en tu dieta predomina la fruta y las verduras crudas. También debes incluir los granos de los cereales y la fécula. Evita las comidas picantes. **Si eres kapha** opta por platos tibios y ligeros, aderezados por especias. Evita las bebidas frías. ¿Y para no engordar? Lo mismo que en la cultura occidental: Come sólo cuando tengas hambre y haz ejercicio.

dos LA MEDICINA CHINA TRADICIONAL

EQUILIBRIO ENTRE EL YIN Y EL YANG

Para los chinos la naturaleza se rige por dos fuerzas opuestas y a la vez complementarias, el Yin y el Yang. La medicina china defiende que la energía vital de las personas es el 'chi', y que el cuerpo humano recibe el 70% de su 'chi' de los alimentos que ingiere. El valor de un alimento no está tanto en los nutrientes sino en su cantidad de 'chi' y en el equilibrio entre las dos fuerzas.

Yin

Si por nuestra constitución, o por el clima donde vivimos, habitualmente sentimos frío debemos ingerir mucha más alimentos yin ya que proporcionan calor. Básicamente son húmedos, suaves y de color oscuro. Estamos hablando de todo tipo de frutas y verduras de hoja verde, nueces, semillas y derivados de la soja como el tofu y el tempeh.

«Necesitaba bajar kapha, o sea limpiarme. Adelgazé hasta 23 kilos con la dieta del ayurveda. Me quitaba toxinas y me salían melodías, acordes...» Miguel Bosé

Yang

Cuando predominan las temperaturas altas, hay que compensar con los alimentos del tipo Yang. Se trata de alimentos con energía tónica, en general, de tonalidades claras. Son los pescados y mariscos y otros alimentos secos como los cereales integrales (trigo, centeno, maíz, cebada, mijo, avena), las legumbres, salsa de soja, tubérculos y verduras cocinadas a fuego lento. Hay que comer los dos tipos de alimentos pero la proporción de Yin y Yang que tiene cada nutriente también varían según el modo de preparación, una misma verdura tiene mucho más Yang si se cocina al vapor y se adereza con sal yodada que si se come cruda.

tres

LA MACROBIÓTICA LA VISIÓN JAPONESA DE LA NUTRICIÓN

Los macrobióticos siguen una dieta similar a la de los antiguos campesinos japoneses, pero adaptándose a los alimentos propios de la zona en la que viven: un 50% se basa en cereales cocidos; un 25% en verduras estacionales que crece en la zona; un 10% en proteínas procedentes del pescado local, legumbres y derivados de la soja; un 5% en algas; y el 5% restante en frutas, semillas, frutos secos, arroz fermentado y la selecta alga agar-agar.

Esta corriente fue inventada por el médico Sagen Ishizuga a mediados del siglo XIX. Desencantado con los resultados de la medicina tradicional a la que criticaba por estar más orientada a paliar los síntomas de la enfermedad que a buscar los orígenes, se dedicó a investigar el valor de los alimentos, especialmente de los cereales integrales y de las algas marinas que, para él aportaban gran cantidad de minerales para la salud.

La diseñadora Stella McCartney y actores como Drew Barrymore y Joaquin Phoenix son 100% veganos, ni comen ni utilizan materias que exijan sacrificar un animal.

En los 70 la macrobiótica llegó a Occidente y se aplicó en su versión más radical. Por eso aún hoy se le acusa de provocar carencias nutricionales, ya que se basa en la ingesta de un alto porcentaje de cereales integrales con una gran escasez de otros alimentos. Quien la defiende dice que la macrobiótica original es bastante similar a otras dietas naturistas orientales, y que ofrece mucha más variedad de alimentos.

cuatro VEGETARIANOS

MÁS QUE UNA DIETA, UN ESTILO DE VIDA

Muchas personas eligen esta opción por motivos éticos - preservar los derechos de los animales -, medioambientales - producir un kilo de carne contamina más que producir un kilo de cualquier vegetal- o nutricionales. En cualquier caso cualquiera de sus practicantes considera que la dieta vegetariana es más saludable que la omnívora.

LAS CORRIENTES.

El punto de partida en cualquier caso es alimentarse exclusivamente de frutas y vegetales. A partir de aquí existen diferentes niveles de vegetarianos según van sumando alimentos:

Ovolactovegetarianos que también incluyen los huevos en su dieta.

Lactovegetarianos que comen leche y derivados. **Ovolactovegetarianos**, que suman tanto los huevos como los lácteos.

Veganos: los más extremos. No toman alimentos de origen animal, incluida miel.

CRÍTICAS:

Si bien los nutricionistas coinciden en subrayar que se debe incrementar el consumo de frutas y verduras, y limitar el de carne; también hay quienes consideran que una dieta vegetariana puede presentar déficit de hierro, zinc, yodo, vitaminas D y B12 y aceites grasos Omega 3. **EL CONSEJO:** no se puede eliminar la carne y el pescado sin más, siempre hay que buscar qué alimentos nos pueden aportar los nutrientes y proteínas animales para no poner en riesgo la

COCINA CON SABOR A AMOR

POR VERÓNICA BLUME

En mi infancia, las comidas estaban marcadas por la mezcla de culturas alemana- uruguayas de mis padres. A nivel de menú eso se traduce en grandes cantidades de productos integrales, frutas, verduras y abundante carne. A nivel emocional, combinábamos los horarios fijos y la conducta ordenada y educada alrededor de la mesa germana con la experiencia familiar más pasional y curiosa de los latinos. ¡Como disfrutaba de aquellas comidas que también servían para hablar y compartir! La cocina de mi madre tenía sabor a amor y como la niña que era, no había cosa mejor en el mundo. Crecí grande y fuerte y a los quince años abandoné el nido para empezar a viajar y trabajar. Mi alimentación pasó a estar en mis manos y, curiosamente, una de las primeras cosas que me definieron como ser independiente fue hacerme vegetariana. No se trataba de un acto de rebeldía. Ocurrió que, al tomar distancia, descubrí que la carne, en realidad, no me sentaba muy bien. Hoy en día vivimos un auténtico bombardeo mediático acerca de lo que deberíamos comer, en qué momento y en qué cantidad. Vivimos una realidad en la que la comida no sirve solamente para sobrevivir, sino como oportunidad para gozar y experimentar. Pero este libre albedrío conlleva otras cuestiones: ¿Hasta qué punto mi alimentación está influenciada por mi momento emocional? ¿Como por hambre o por llenar un vacío? Existe un principio yóguico llamado 'Ahimsa', que se traduce en "no hacer daño" y que se debería aplicar a todas las áreas de la vida. Mi 'Ahimsa' se instaló en mi alimentación en el momento en que mi cuerpo pasó a llevar una criatura dentro y cuando pasé a ser yo la mamá, que nutre a su hijo, preparando ricas comidas con sabor a amor. Encontré la razón perfecta para buscar la mejor opción para mi hijo Liam y me sumergí en el mundo de la comida ecológica y realmente energética. Liam disfruta de lo lindo comiendo todo tipo de verduras, frutas de temporada, cereales y proteínas vegetales, y también goza con un buen trozo de carne ocasional, que suele conseguir fuera de casa. Es su turno de experimentar y yo no se lo voy a negar. Ya lo sabes, si la idea de 'Ahimsa' resuena en ti, prueba, infórmate y encuentra tu propio camino en la alimentación. Es algo solamente tuyo y otra oportunidad más de tener una vida más plena a través de la consciencia.



La modelo es vegetariana desde los 15 años y férrea defensora de la alimentación ecológica y de temporada.