

Diapositiva 1

III CONGRESO VEGETARIANO

UNION VEGETARIANA ESPAÑOLA
14-15 de abril de 2007
Centro de Convenciones MAPFRE
Madrid

Diapositiva 2

RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA UNA DIETA SANA

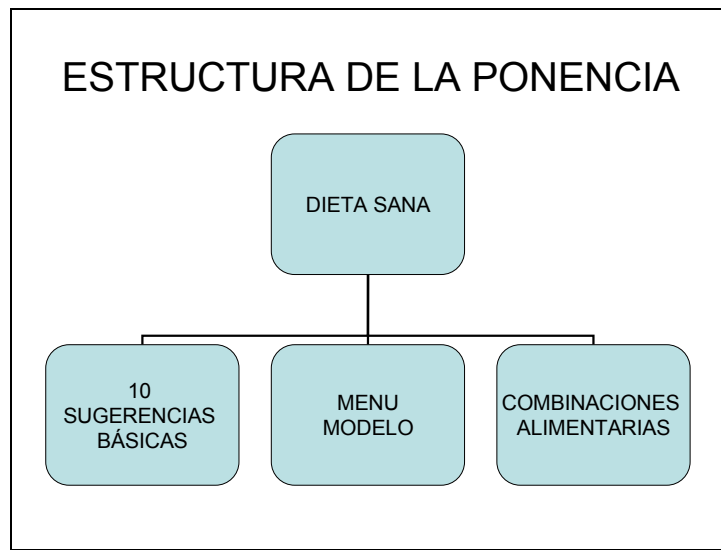
Ana Moreno

Anécdotas introductorias:

Dieta “sana” señora del avión: sopa de sobre, arroz blanco de lata calentado al microondas, y vegetariana porque “sólo” llevaba pavo. A veces consomé con avecrem...

Vegetariano “sano” que come huevos con patatas y bocadillo de queso.

Diapositiva 3



QUÉ ES UNA DIETA SANA

- Una ingesta de alimentos, variada, equilibrada, poco abundante, placentera y adecuada a cada persona; que se corresponde con la estación del año y está basada en el alimento que da la tierra.

¿Qué es un alimento? (Ver próxima diapositiva)

¿Qué significa variada?

¿Qué significa equilibrada? Hablar de proporciones de alimentos: 15% proteínas, 25% grasas, 60% cereales.

¿Qué significa poco abundante?

¿Qué significa placentera? Hablar de las dietas de moda.

¿Qué significa adecuada a cada persona? Tener en cuenta la edad, el sexo, la actividad, el estilo de vida, los gustos, los condicionantes de salud...

¿Qué significa que se corresponde con la estación del año? No es igual una dieta en verano que en invierno.

¿Qué significa basada en el alimento que da la tierra? Hay que comer lo que crece en nuestro entorno, seguir los ritmos de la naturaleza.

QUÉ ES UN ALIMENTO

- Un alimento es “lo que sirve a los seres vivos o a sus células para nutrirlos y mantenerlos con vida”.

Alimento debe ser lo que “mantiene con vida”, no “lo que la quita”. Los productos procesados, enlatados, redefinidos, modificados... no benefician la salud, no ayudan a mantener la vida, luego no se consideran alimentos, sino simplemente algo que se puede comer.

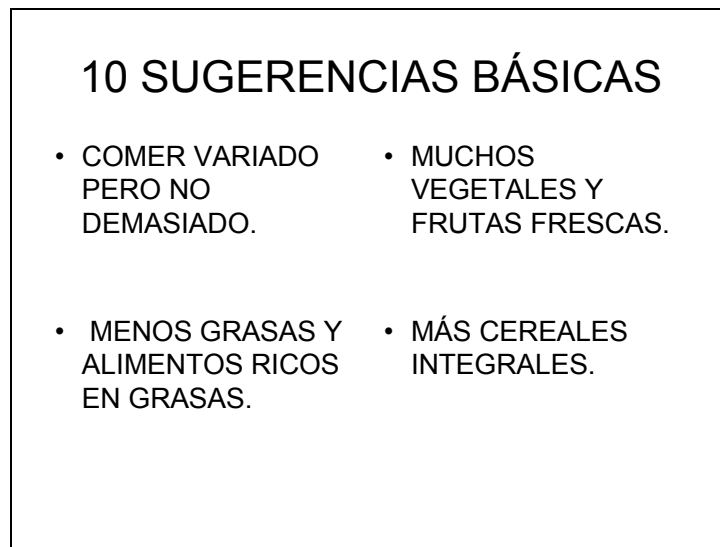
QUÉ ES UNA DIETA EQUILIBRADA

- Una dieta equilibrada consiste en una alimentación sencilla, basada en alimentos en su estado más natural posible, combinados correctamente entre sí.

¿Qué es una alimentación sencilla? Preparaciones poco elaboradas, ingredientes al uso.

Alimentos en su estado más natural posible (evitar enlatados, conservas, congelados, encurtidos, salazones...)

¿Qué significa combinados correctamente entre si? Ingestión ≠ Absorción. Para una correcta metabolización de los nutrientes es necesario que los alimentos se ingieran correctamente combinados entre sí. La metabolización es la asimilación de nutrientes y eliminación de desechos inservibles. A una buena digestión sucede una buena metabolización.



10 Recomendaciones Básicas para una Dieta Sana y Equilibrada

1. COMER VARIADO PERO NO DEMASIADO.

El secreto para una alimentación completa es no comer siempre lo mismo. Consumir alimentos diferentes, variar en cuanto a verduras, cereales, legumbres y frutas. Aquí es donde reside el éxito de la alimentación equilibrada.

2. MENOS GRASAS Y ALIMENTOS RICOS EN GRASAS.

Existen varios tipos de grasas. Las grasas “invisibles” son las más dañinas, no contamos con ellas y además suelen ser saturadas (lácteos, carnes rojas, embutidos...). Las grasas buenas son las insaturadas, los famosos omega, que se encuentran en el aceite de oliva, de lino, de girasol, los frutos secos y las semillas. No obstante, no hay que tomarlos en exceso, ser cautos con las ensaladas “bañadas en aceite”.

3. MUCHOS VEGETALES Y FRUTAS FRESCAS.

En ellos reside la eterna juventud: vitaminas y minerales. Los encontrarás en estos alimentos, que además son fáciles de digerir, baratos y no engordan.

4. MÁS CEREALES INTEGRALES.

No sólo por la fibra, sino porque además en la cáscara encontramos la vitamina B, que es la vitamina del sistema nervioso, la que nos sirve para defendernos del estrés, descansar y dormir

bien. Además la energía del grano integral se absorberá lentamente, evitaremos picos de glucemia en sangre y tendremos “gasolina” dosificada para más tiempo.

10 SUGERENCIAS BÁSICAS

(continuación)

- MENOS PROTEÍNAS DE ORIGEN ANIMAL.
- MENOS SAL Y ALIMENTOS SALADOS.
- POCOS DULCES, AZÚCAR Y MIEL.

5. MENOS PROTEÍNAS DE ORIGEN ANIMAL.

Porque tienen grasa saturada encubierta, no contienen fibra y producen putrefacciones intestinales, favoreciendo la existencia de una flora intestinal patógena. Conviene que la proteína sea predominantemente vegetal (legumbres, frutos secos), pues lleva asociada fibra y genera flora intestinal fermentativa, ideal para asimilar los nutrientes y eliminar los desechos metabólicos.

6. POCOS DULCES, AZÚCAR Y MIEL.

Que como mucho constituyan un 5% de la alimentación diaria. Una forma ideal de tomar azúcar para los golosos es beber en ayunas un vaso de agua caliente con limón y una cucharadita de miel. Constituye un gran depurativo y calma la ansiedad. Y cuando se tengan deseos de dulces, tomar dátiles.

7. MENOS SAL Y ALIMENTOS SALADOS.

El paladar también se ejercita. Quien es capaz de comer un alimento en su

estado puro, sin necesidad de disfrazarlo con cantidades ingentes de sal, salsas o condimentos, tiene un tesoro. Los mejores condimentos son las hierbas frescas o secas: orégano, tomillo, albahaca, cebollino, perejil... ayudan al proceso digestivo y no tienen efectos colaterales.

10 SUGERENCIAS BÁSICAS

(continuación)

- BEBER ALREDEDOR DE 2 LITROS: AGUA MINERAL, CALDOS O INFUSIONES.
- MEJOR VARIAS COMIDAS SIMPLES QUE POCAS COPIOSAS.
- TRATAR LOS ALIMENTOS CON CARIÑO.

8. BEBER DE 1,5 A 2,5 LITROS AL DÍA, AGUA MINERAL, CALDOS O INFUSIONES.

Especialmente si nuestra alimentación no contiene suficiente frutas y verduras, que son los alimentos que nos aportan agua, será necesario contar con la hidratación del agua pura o de infusiones de plantas. Evitar bebidas enlatadas, azucaradas, con burbujas, cafeína, alcohol...

9. MEJOR VARIAS COMIDAS SIMPLES QUE POCAS COPIOSAS.

Nuestro sistema digestivo sufre si en una misma comida se mezclan diferentes alimentos, con diferente composición química y tiempos y ritmos distintos de digestión. El metabolismo de los nutrientes asociados a dichos alimentos será más costoso en términos de recursos que nuestro organismo emplea. Por tanto estaremos más cansados, rendiremos peor intelectualmente e incluso acumularemos sustancias de desecho.

10. TRATAR LOS ALIMENTOS CON CARIÑO.

Cocinarlos a bajas temperaturas, elegir los alimentos más frescos y naturales posibles, menos elaborados, evitar la comida rediseñada, redefinida, comida muy procesada, muy alejada de su estado natural. Los alimentos menos elaborados son los más sanos.

MENU MODELO

Al levantarse	Tomar un zumo natural (piña, naranja, mandarina, pomelo limón).
Desayuno	Media hora más tarde, tomar fruta de temporada (escogiendo sólo una variedad), y un yogur natural/soja con semillas de lino endulzado con miel/melaza.

MENU MODELO

(continuación)

Media hora antes del almuerzo.	Zumo vegetal o caldo de apio, col y cebolla.
A media tarde	Galletas integrales, frutas frescas, una porción de bizcocho integral o una rebanada de pan integral con paté vegetal.

ALMUERZO MODELO

Primero	Ensalada de hortalizas variadas, aliñada con aceite de oliva, lecitina, levadura de cerveza y especias.
Segundo	Vegetales al vapor aliñados con aceite de oliva y salsa de soja + hidrato de carbono (una legumbre, patata, calabaza, arroz integral, maíz, quínoa, avena, espelta...
Postre	Peras, manzanas dulces, compota o yogur con miel.

CENA MODELO

Primero	Gazpacho, sopa de tomate o ensalada de tomate (verano) o caldo de verduras o sopa de vegetales (invierno).
Segundo	Ensalada variada pequeña, aliñada con aceite de oliva y zumo de limón + proteína (frutos secos, guisantes, huevos, queso de cabra, tofu, tempeh, seitán, setas o champiñones, y pescado o carne de ave si se está en transición. También puede tomarse kéfir o yogur).
Postre	Piña natural o manzanas.

MENU MODELO

(continuación)

- En el caso de que no hubiera mucha hambre, se podría sustituir la cena por fruta dulce y un yogur con miel.
- Después de comer y cenar: infusión digestiva de menta, manzanilla, anís, hierba luisa, regaliz, poleo...

COMPATIBILIDADES ALIMENTARIAS

- No mezclar
 - almidones y féculas (trigo, arroz, patata) con
 - ácidos (limón, piña o naranja, vinagre).

Por ejemplo no se recomienda aliñar con limón una paella.

No mezclar almidones y féculas con ácidos. Los ácidos inhiben y destruyen la secreción de ptialina, enzima encargada de digerir los almidones, por lo que la digestión de estos se ve alterada e incompleta, ocasionándose fermentaciones en el duodeno. Por ello no se debe consumir almidones o féculas como trigo, arroz, patata, junto con frutas ácidas como limón, piña o naranja; ni tampoco aliñarlos con limón o vinagre. Por ejemplo, no se recomienda aliñar con limón una paella, pero sí el pescado.

COMPATIBILIDADES ALIMENTARIAS

- No mezclar
 - proteínas (frutos secos, huevos, lácteos) con
 - hidratos (patatas, pan).

Por ejemplo no se recomienda comer huevos con patatas o pan con queso.

Esta recomendación no cuenta para las legumbres.

No comer juntos proteínas con hidratos. Dado que las proteínas son consumidas en un medio ácido en el estómago mediante la acción del ácido clorhídrico; en cambio, los hidratos, necesitan un medio alcalino para su digestión. La digestión de los hidratos comienza en la boca con la secreción de la enzima ptialina, pero una vez ingeridas las proteínas, su digestión comienza en el estómago con la secreción de enzima pepsina, que tiene la propiedad de inhibir la acción de la ptialina, frenando la digestión de los hidratos de carbono. Es decir, no debemos comer huevos con patatas, ni queso con pan.

COMPATIBILIDADES ALIMENTARIAS

- No mezclar
 - proteínas (frutos secos, huevos, lácteos) con
 - frutas dulces (melón, uva, caqui, chirimoya),
secas (dátiles, pasas, higos, orejones), ni
azúcares (miel, siropes, jarabes)

Esta recomendación no cuenta para los
alimentos proteicos fermentados (yogur, kéfir,
tempeh)

No mezclar proteínas con frutas dulces o azúcares. Las frutas dulces frescas (melón, uva, caqui, chirimoya) o secas (dátiles, pasas, higos, orejones) y los azúcares (miel, siropes, jarabes), son de digestión rápida y no permanecen en el estómago más de media hora. Las proteínas en cambio, requieren varias horas para su digestión. Por eso, si se ingieren juntas las proteínas con frutas dulces o azúcares, estos últimos quedarán retenidos en el estómago, produciendo fermentaciones anormales. No ocurre esto, como excepción, en el caso del yogur o el kéfir, alimentos proteicos que ya se encuentran fermentados y predigeridos, por lo que necesitan menos tiempo de digestión.

COMPATIBILIDADES ALIMENTARIAS

- No mezclar
 - grasas (aceite, aceitunas, aguacate, lácteos)
con
 - frutas dulces (melón, uva, caqui, chirimoya), o
azúcares (miel, siropes, jarabes)

No mezclar grasas con frutas dulces o azúcares. Igual que las proteínas, las grasas tienen un tiempo de digestión mayor que las frutas dulces o azúcares, por ello si se ingieren juntos, las grasas provocarán una retención de los azúcares con fermentaciones.

COMPATIBILIDADES ALIMENTARIAS

- No mezclar
 - Fruta muy ácida (limón, pomelo, nísperos o naranjas) con
 - frutas dulces (melón, uva, caqui, chirimoya, pera), o azúcares (miel, siropes, jarabes)
- Se recomienda que, al desayunar, se ingiera fruta ácida; mientras que en la comida y cena, dulce.

No mezclar fruta muy ácida con fruta dulce. Por ejemplo limón, pomelo, nísperos o naranjas, que son ácidos, con melón, chirimoya, pera,... que son dulces. Se recomienda que, al desayunar, se ingiera fruta ácida; mientras que en la comida y cena, dulce.

COMPATIBILIDADES ALIMENTARIAS

- No mezclar
 - vegetales salados y amargos (ajo, apio, cebolla, rábanos, perejil) con
 - frutas dulces (melón, uva, caqui, chirimoya, pera), o azúcares (miel, siropes, jarabes)
- En cambio sí podrán consumirse junto a frutas ácidas poco azucaradas, como kiwi, limón, piña o pomelo, en una ensalada, siempre que en la misma no esté presente ningún almidón.

No combinar vegetales salados y amargos, con fruta muy dulce, porque tienen distinto tiempo de digestión, para evitar las fermentaciones (ajo, apio, cebolla, rábanos, perejil, etc.). En cambio sí podrán consumirse junto a frutas ácidas poco azucaradas, como kiwi, limón, piña o pomelo, en una ensalada, siempre que en la misma no esté presente ningún almidón.

COMPATIBILIDADES ALIMENTARIAS

- No mezclar
 - Dos hidratos de carbono distintos
- Por ejemplo pan con patatas o plátano con arroz.

No comer juntos dos hidratos distintos. Es una de las peores incompatibilidades que podemos realizar: por ejemplo pan con patatas o plátano con arroz.

COMPATIBILIDADES ALIMENTARIAS

- No mezclar
 - Dos proteínas distintas
- Por ejemplo tortilla de queso o con salchichas, aunque sean vegetales (de tofu).

No comer juntas dos proteínas distintas. La putrefacción intestinal que ocasiona la mala digestión de las proteínas es una de las mayores fuentes de toxemia orgánica. Evitar combinaciones como, por ejemplo, huevo con queso o con salchichas, aunque sean vegetales (de tofu).

COMPATIBILIDADES ALIMENTARIAS

- Es importante señalar que al tomate se le considera normalmente fruta ácida, pero si está bien maduro podría consumirse con proteínas e hidratos; nunca con fruta dulce ni ácida.

COMPATIBILIDADES ALIMENTARIAS

- El aguacate es una de las mejores fuentes de grasa natural, a la vez que aceptable en proteínas. Puede combinarse en ensaladas, con frutas ácidas e hidratos; pero nunca con frutas dulces ni azúcares, u otro alimento fuerte como frutos secos, grasas o proteínas.

RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA UNA DIETA SANA

- Si quieres descargarte la ponencia en internet,
 - accede a la página principal de MundoVegetariano.com o
 - envía email a amore@naturopata.es

MUCHAS GRACIAS