

NÚMERO

2

BOLETIN DE SALUD
NATURAL

ENERO

2011

FEBRERO

BioDrago
Taller Integral de Salud

¡¡Menos bueno!!



¡¡Mejor!!



COLECCIONABLE



Somos lo que comemos

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Alimentación saludable

“Que el alimento sea tu medicina.” Hipócrates

Nacido en la isla de Cos,
considerado el padre de la medicina
(año 460 a. C.).

La evolución experimentada por la dieta occidental se caracteriza por un consumo elevado de alimentos de origen animal, por la presencia de gran cantidad de productos refinados y de alta densidad energética y, al mismo tiempo, un bajo consumo de alimentos de origen vegetal. Esta tendencia se traduce en un aumento progresivo de calorías a partir de grasa total, grasas saturadas e hidratos de carbono simples. Por el contrario, la disminución en el aporte porcentual de energía a partir de hidratos de carbono complejos y de las proteínas de origen vegetal es un hecho generalizado en las sociedades modernas.

Paralelamente a estos cambios, los estudios epidemiológicos han ido mostrando ampliamente la relación causa-efecto que se establece entre este tipo de alimentación y la mayoría de las enfermedades crónicas o degenerativas de mayor morbilidad y mortalidad en nues-

tro medio: enfermedades cardiovasculares, cáncer, obesidad, diabetes, enfermedades inflamatorias, enfermedades autoinmunes, alergias, etcétera.

En oposición a lo anterior, también los estudios epidemiológicos nos muestran el papel protector frente a estas mismas enfermedades que cabe esperarse de una alimentación que cumpla las siguientes condiciones:

*** Disminución del aporte de energía en la alimentación cotidiana.**

Los excesos alimentarios sobrecargan el sistema digestivo y hepático, la tasa metabólica es muy alta y precisa un consumo elevado de adenosintrifosfato (ATP), compuesto básico para la obtención de energía para la función celular, lo que causaría la fatiga del sistema orgánico.

En modelos de experimentación animal, se ha demostrado que las dietas ligeramente hipocalóricas alargan la vida.

*** Alimentos de origen vegetal frente a alimentos de origen animal.**

Según la Asociación Americana de Dietética, “los datos científicos sugieren relaciones positivas entre una dieta vegetariana y la reducción del riesgo de enfermedades y condiciones degenerativas crónicas severas que incluyen la obesidad, la enfermedad coronaria, hipertensión, diabetes mellitus y algunos tipos de cáncer”, en *Journal of The American Dietetic Association*, n.º 11, noviembre de 1997, 1317-21.

No es que recomendemos seguir una dieta vegetariana estricta, sino destacar las ventajas de salud que se derivarían de un consumo más elevado de frutas y hortalizas o verduras, así como de frutos secos, legumbres y cereales.

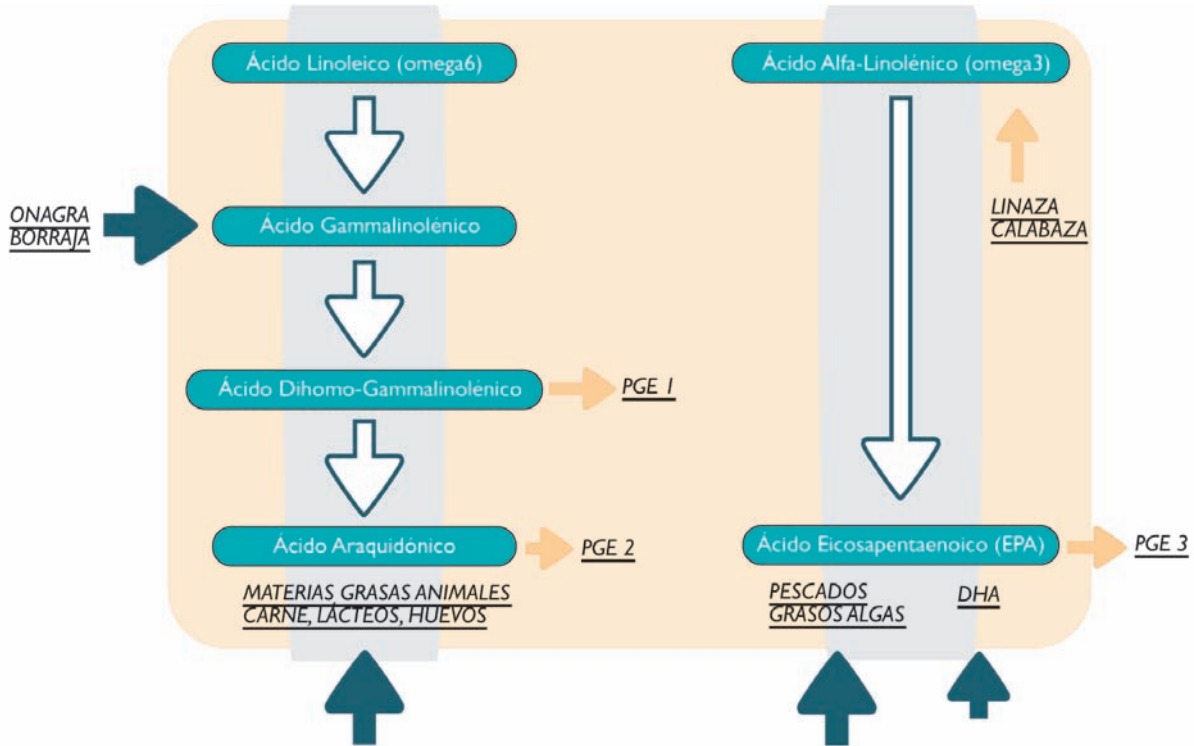
Si observamos el esquema de la síntesis de las prostaglandinas, según se expone a continuación, la carne y sus

derivados, así como los lácteos y los huevos, dan lugar a una mayor producción de ácido araquidónico y consecuentemente a la síntesis de

prostaglandinas E2 (PGE 2) proinflamatorias. De ello deducimos que *la tendencia en la alimentación occidental al exceso de grasas y pro-*

teínas de origen animal estaría provocando la aparición de procesos inflamatorios de carácter crónico.

Síntesis de prostaglandinas inflamatorias y antiinflamatorias



* **Pescado en detrimento de la carne y sus derivados.** Las proteínas del pescado son de más fácil digestión y asimilación que las de la carne, el valor biológico es superior, y la utilización neta de proteínas también. Los pescados más grasos o “pescado azul”, como salmón, trucha, caballa, sardina, atún, etc., poseen un elevado contenido en ácidos grasos

pentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA); también llamados “ácidos grasos omega-3” (n-3), a los cuales estudios científicos recientes les atribuyen propiedades de prevención de arteriosclerosis y antitrombóticas, antiinflamatorias y de modulación de la respuesta inmunitaria. En el mismo esquema de la síntesis de prostaglandinas, podemos observar cómo el consumo de pescados grasos y algunos aceites vegetales

favorece la síntesis de prostaglandinas E3 (PGE 3) de carácter antiinflamatorio.

* **Aumentar el consumo de alimentos crudos y frescos frente a cocidos o elaborados.** *Los alimentos que pueden consumirse crudos y frescos, tal como los ofrece la naturaleza, poseen siempre mayor riqueza en fibra, vitaminas, minerales y pigmentos que les confieren un papel protector frente al*



desarrollo de enfermedades crónicas.

Cuanto mayor es la manipulación del alimento, mayor es la pérdida de nutrientes; cuanto mayor es el contacto con el oxígeno, la luz, el calor, o cuanto más sean los procedimientos empleados (pelado, troceado, molido, secado, esterilizado, enlatado, almacenado, etc.), tanto mayor es esta pérdida. La industria alimentaria, con frecuencia, añade además sobreabundancia de grasas, azúcar, sal y aditivos químicos colo-

rantes, conservantes, potenciadores del sabor, etc., que suponen un riesgo añadido.

La cocción de los alimentos los vuelve comestibles o más digestivos, más higiénicos y más sabrosos; sin embargo, como inconveniente presenta la pérdida —por difusión y por acción del calor— de minerales, vitaminas y enzimas.

Los métodos culinarios más adecuados serían la cocción al vapor o al horno y la fritura en aceite de oliva virgen, menos adecuados serían el

asado a la parrilla o la fritura con aceites de semillas.

*** Alimentos integrales frente a alimentos refinados.**

Los cereales integrales contienen muchos componentes (como la fibra alimenticia, los ácidos grasos insaturados, los nutrientes antioxidantes, los minerales, las vitaminas, los lignanos y los compuestos fenólicos) que se han asociado a un riesgo menor de padecer enfermedades coronarias, cáncer, diabetes, obesidad y otras afecciones crónicas.

*** Consumir bebida de soja en lugar de leche de vaca o sus derivados.**

A pesar de que la leche se considera un alimento muy completo, presenta algunos inconvenientes que la ponen bajo sospecha como factor de riesgo de algunas enfermedades. Las proteínas del suero de la leche así como la caseína — proteína más abundante en la leche— son muy alergénicas. La lactosa, el azúcar de la leche, es causa de intolerancia digestiva en un porcentaje elevado de personas. En la leche de vaca predomina la grasa saturada, que favorece la producción de colesterol y aumenta el riesgo de arteriosclerosis.

La bebida de soja es en general mejor tolerada y posee además algunas ventajas por su contenido en isoflavonas y otros elementos que le otorgan propiedades preventivas de la enfermedad cardiovascular y de algunos tipos de cáncer.

A continuación exponemos un modelo dietético práctico una propuesta de alimentación ideal para el “día a día” que cumpla las condiciones que hemos sugerido:

Alimentación ideal para el día a día

“Somos lo que comemos”.

La renovación de las estructuras y la optimización de nuestras funciones orgánicas requieren el consumo de alimentos ricos en nutrientes esenciales, según se justifica por los estudios epidemiológicos; y se sugiere evitar, en lo posible, la ingesta de algunos alimentos a los que también la ciencia relaciona con efectos negativos para la salud. Según este propósito de preservar la salud y promover la curación de enfermedades, exponemos a continuación una propuesta de menú para un día, que debe ser la referencia para la confección de nuestra dieta, realizando una adaptación a nuestros gustos o preferencias individuales.

Desayuno

-Fruta o zumo de frutas u hortalizas frescas.

-Bebida de soja, avena o arroz.

-Yogur de calidad biológi-

ca, mejor de soja.

-Pan integral con jamón serrano de calidad, también con aceite de oliva virgen extra, tomate o ajos, también mermelada dietética, o con aguacate y nueces.

-Algunos **frutos secos**: almendras, nueces, dátiles, higos secos, orejones de albaricoque, uvas pasas.

-**Cereales** tipo muesli.

-**Semillas** de calabaza, sésamo o girasol.



A media mañana

-A esta hora debemos elegir algo de lo expuesto para el desayuno, que sea práctico para tomar fuera de casa. Buen momento para los frutos y frutas desecadas o la fruta entera y, si estamos en casa, para los zumos de frutas u hortalizas frescas.



Almuerzo

-Siempre, sin excepción, debería haber un *primer plato*, a base de **ensaladas de frutas y hortalizas frescas** con el añadido indispensable de **aceite de oliva virgen extra** y **semillas de calabaza, sésamo o girasol**.



También puede llevar atún en aceite de oliva y millo de calidad biológica.

-**Hortalizas** como lechuga, espinaca, berros, col roja o blanca, tomates, cebolla, pimiento, pepino, zanahoria



rallada, remolacha rallada, etcétera.

-**Frutas** como aguacate, piña tropical, papaya, kiwi, mango, caqui, etcétera.

-El *segundo plato* debe alternar diferentes menús que incluyan proteínas de calidad e hidratos de carbono complejos y grasas saludables (aceite de oliva virgen extra). Sirva como ejemplo la siguiente tabla para una semana:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Potaje de berros, o de acelgas, o verduras, o lentejas, etc.	Pescado al horno, o hervido al vapor, a la plancha, o frito, o rebozado, etc.	Espaguetis, macarrones, pizza, o arroz en cualquiera de sus formas.	Pescado al horno, o hervido al vapor, a la plancha, o frito, o rebozado, etc.	Potaje de berros, o de acelgas, o verduras, o lentejas, etc.	Pescado al horno, o hervido al vapor, a la plancha, o frito, o rebozado, etc.	Espaguetis, macarrones, pizza, o arroz en cualquiera de sus formas.



Merienda

-El criterio de la elección de alimentos para esta hora del día es igual que el que planteamos anteriormente para la comida de media mañana.

Cena

-Puede ser similar al desayuno o algo más elaborada como en el almuerzo, pero más ligera en cantidad o volumen. **Debe haber algún alimento crudo y fresco como frutas o ensaladas siempre al inicio de la cena.** Puede ser un buen momento para tomar un puré del potaje que quedara del almuerzo, o una crema de calabacino, o calabaza, etc. Puede ser también adecuado un plato de verdura guisada, huevo pasa-

do o tortilla francesa, pasta o arroz.

Recordar además:

-Consumir, si es posible, alimentos de cultivo ecológico.

-Es preferible tomar crudos aquellos alimentos que no precisen ser cocinados.

-Cocinar al vapor cuando se pueda o en la olla a presión, al horno o a la plancha.

Freír siempre con aceite de oliva virgen extra, si es posible evitando el exceso en frecuencia de las frituras, y cambiar con prontitud el aceite usado.

-Los potajes deben hacerse en crudo, sin sofrito; el aceite de oliva virgen extra se incorpora al final cuando el guiso ya ha perdido calor,

justo al servirlo. En todos los potajes o cremas, añadir siempre una o dos cucharadas soperas de arroz integral por persona y algunas judías, garbanzos o lentejas. Platos de legumbre en mayor cantidad como garbanzos, lentejas o judías compuestas, mejor si se acompañan de arroz para obtener proteína completa; se toman en sustitución de alguno de los días de pasta o potajes.

Recordamos a continuación de forma esquemática los criterios generales para la confección de esta alimentación ideal para el día a día, en oposición a los criterios menos positivos en relación con la salud.

Dieta moderada en calorías

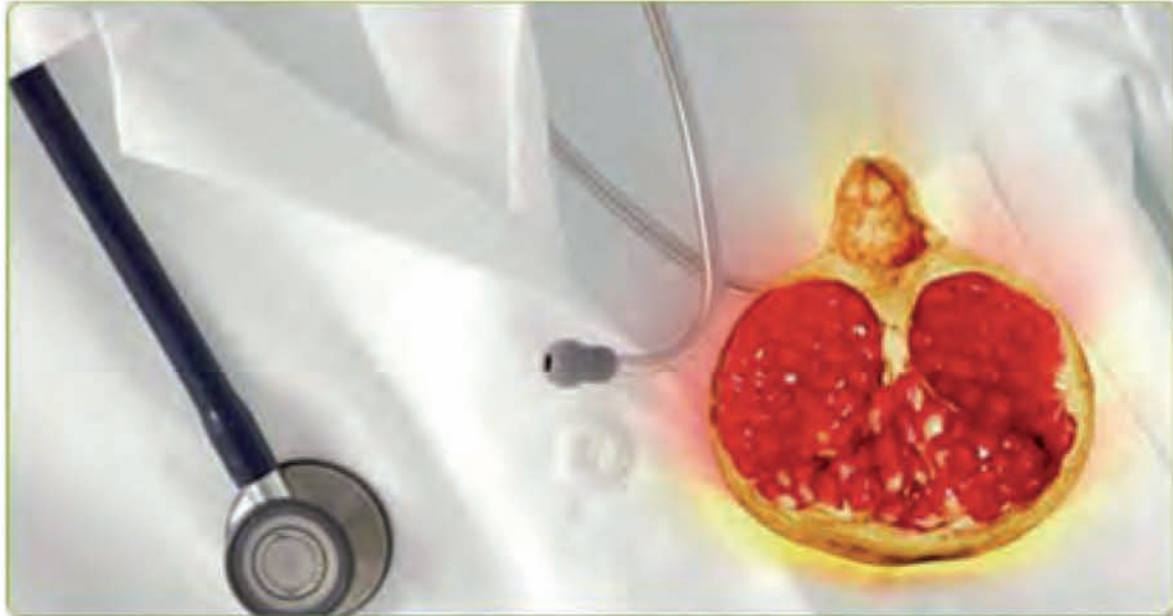
Abundancia de alimentos vegetales
Aumento en el consumo de pescado
Alimentos preferentemente frescos
Alimentos integrales
Bebida de soja, avena o arroz

Dieta hipercalórica

Alto consumo de procedencia animal
Preferencia por el consumo de carne
Comida muy elaborada o industrial
Alimentos refinados
Lácteos industrializados no ecológicos

BioDrago

Taller Integral de Salud




BioDrago T.I.S.
Taller Integral de Salud

ALTO NIVEL EN MEDICINA NATURAL

Profesionales sanitarios titulados,
médicos y fisioterapeuta al
servicio de su salud...

- Medicina naturista
- Nutrición y dietética
- Homeopatía
- Hipnosis Clínica
- Fisioterapia y masajes
- Acupuntura
- Hidroterapia de colon
- Clases de Yoga Integral

C/. 25 de Julio, 47. (Gáldar)

 **928 88 34 97**
928 55 00 63

www.biodrago.com

“Los datos científicos sugieren relaciones positivas entre una dieta vegetariana y la reducción del riesgo de enfermedades y condiciones degenerativas crónicas severas que incluyen la obesidad, la enfermedad coronaria, hipertensión, diabetes mellitus y algunos tipos de cáncer”

NUEVO EN

BioDrago

CONSULTA DE PSICOTERAPIA
D. Sergio Soto Medina

Licenciado en Psicología
www.psicologiagaldar.com

Más información en nuestra página web y correo electrónico:

www.biodrago.com
informacion@biodrago.com