



## LA ENERGÍA DE LOS ALIMENTOS Y SU EFECTO EN EL ORGANISMO

# COMER CON CABEZA



EL SER HUMANO NECESITA NUTRIRSE PARA QUE EL ORGANISMO PUEDA GENERAR SU FUERZA MOTRIZ, PERO NO SIEMPRE SE VIGILA QUÉ ES LO QUE SE COME Y, MUCHO MENOS, QUÉ EFECTOS ACARREA ESE PRODUCTO. LOS CAMBIOS SOCIALES HAN LLEVADO AL HOMBRE A SER PREDOMINANTEMENTE CARNÍVORO, PERDIENDO DE VISTA QUE PARA LO QUE ESTÁ

**laura  
gonzález**  
texto

PREPARADO ES PARA UNA DIETA BASADA PRINCIPALMENTE EN VERDURAS, CEREALES Y FRUTAS. ASÍ, LA CORRIENTE DE LA ALIMENTACIÓN NATURAL ESTUDIA LOS PROCESOS QUE SE DEENCADENAN CUANDO UNO TOMA, POR EJEMPLO, UN MELOCOTÓN O, POR EL CONTRARIO, QUÉ PASA CUANDO LO QUE SE INGIERE ES UN BUEN PLATO DE LENTEJAS.

Que somos lo que comemos es una verdad aceptada a medias. Nadie duda de ella, pero lo que es más difícil es ponerla en práctica. Y es que, ciertamente, los hábitos culinarios de la sociedad actual han ido cambiando con el tiempo. El consumo de grandes cantidades de alimentos procesados, de grasas saturadas o de azúcar se ha vuelto demasiado frecuente. Según la última Encuesta Nacional de Salud, publicada en el 2006, el 40 por ciento de las personas mayores de 18 años tiene sobrepeso y el 15 obesidad. En los datos infantiles, el primero llega al 20 por ciento y la segunda al 10. Estas tasas han ido en aumento a lo largo de los últimos años y ya se sabe que el exceso de peso y la salud no van de la mano. Si realmente somos lo que comemos, merece la pena fijarnos en qué efectos tienen en nosotros los productos sólidos y líquidos que elegimos para nuestra nutrición.

La alimentación natural estudia la energía de los alimentos basada en el principio de que cada uno tiene una reacción y un efecto diferente en el cuerpo. Por ejemplo, la fruta enfría y, por eso, nos apetece más en verano. En cambio, las legumbres nutren y generan calor, lo que las hace más adecuadas para el invierno. Según Montse Bradford, dedicada desde hace más de 35 años a esta forma de entender la nutrición, los hábitos de vida actuales van en contra de nuestras verdaderas necesidades.

«El consumo excesivo de alimentos extremos es la tónica habitual, algo que tiene un efecto devastador en el hígado, los riñones, la vesícula o la flora intestinal. Es momento de volver a la vida natural y comer lo que nuestra madre Tierra nos ofrece, como cereales, verduras, legumbres, frutas... Hay que olvidar los productos empaquetados y procesados y recuperar la cocina de la abuela, la de toda la vida, basada en las opciones de temporada», defiende encarecidamente Bradford.

### 'EXTREMOS' Y 'ARMÓNICOS'

Los alimentos denominados *extremos* tienen dos reacciones diferentes y opuestas. Un primer grupo de estos artículos inflama y desmineraliza nuestro cuerpo. Son el alcohol y todas las drogas, estimulantes como el té o el café, vinagres, refrescos y bebidas gaseosas, azúcares rápidos, chocolates y lácteos blandos como la leche, la mantequilla o el yogur. Las verduras solanáceas, que son la berenjena, el pimiento, tomate y la patata, también forman parte de este grupo. Producen un pH ácido en la sangre, que después tiene que recurrir a las reservas minerales para compensar. La fatiga y el estrés, dolencias tan propias de la sociedad actual, también son una respuesta al pH ácido de la sangre desmineralizada.

El segundo grupo de *extremos* es el de las grasas saturadas o de energía bloqueante: embutidos, quesos, huevos y todas las carnes en general producen un efecto de bloqueo, acumulación y tensión, llevando a un aumento de peso y generan toxicidad y putrefacción

en los intestinos debido a su origen animal. Por otro lado, están los artículos de energía moderada. En este grupo se incluyen las proteínas animales obtenidas del pescado y el resto de alimentos son de origen vegetal. Así se pueden englobar los cereales integrales (arroz, cebada, quinoa), las semillas y frutos secos que proporcionan energía, las legumbres y otros alimentos que aportan proteínas vegetales (tofu, seitán, tempe). Además, los tres grupos de verduras: redondas (calabaza, col...), raíces (zanahoria, chirivía...) y de hoja verde (brócoli, judía verde...) y las algas, así como el aceite de oliva. Bradford añade aquí los edulcorantes naturales como la miel de arroz, cebada o maíz, pero apuesta por recuperar el dulzor propio también de alimentos como la calabaza o la zanahoria.

Las verduras deben estar presentes en un tercio de la porción de comida, ya que proporcionan al organismo una energía vital de calidad y duradera. Cocinadas largo tiempo aportan dulzor y estabilidad al bazo, al páncreas y al estómago y si han estado poco tiempo al fuego (unos tres minutos) sus propiedades depurarán el hígado y aportarán calcio, fibra, clorofila, hierro y vitaminas.





«Que tu alimento sea tu medicina», decía el médico griego Hipócrates. Según lo expuesto anteriormente, esta afirmación imperativa no ha perdido su vigencia en el mundo actual en el que las diferencias en las costumbres alimentarias según las zonas geográficas son cada más que evidentes.

El *Estudio China (The China Study)* es una de las investigaciones de nutrición más exhaustivas en este sentido. Llevada a cabo por el doctor T. Colin Campbell, es el resultado de una colaboración de 20 años entre la Universidad de Cornell, la Universidad de Oxford y la Academia China de Medicina Preventiva para estudiar el medio rural chino y taiwanés frente a la alimentación estadounidense. Las conclusiones revelaron hasta 8.000 asociaciones entre la dieta y enfermedades como la diabetes, cáncer o alteraciones cardiovasculares. Los resultados eran claros: la gente con rutinas alimentarias basadas mayoritariamente en productos de origen animal padecían la mayoría de las patologías crónicas y quienes llevaban regímenes basados en alimentos de origen vegetal eran más sanos y tendían a no presentar estos trastornos.

«Nuestro cuerpo no es principalmente carnívoro», explica al respecto Bradford, autora de ocho libros dedicados a la alimentación energética, «solo tenemos cuatro caninos y nuestros intestinos son muy largos comparados, por ejemplo, a los del león, que sí es esencialmente carnívoro. Además, se necesitan 15.000 litros de agua para la producción de un kilo de carne. Mientras que todos los pueblos podrían tener los cultivos de cereales de los que nutrirse y las verduras y las hortalizas necesarias, hemos desarrollado un sistema alimentario insostenible».

**EL ORDEN EN LA MESA** Solo uno de cada 10 españoles toma un desayuno completo a diario que, según la misma Encuesta Nacional de Salud, consiste en la ingesta de un lácteo u otro líquido, fruta o zumos e hidratos de carbono. Frente a esto, casi el tres por ciento de los ciudadanos patrios no toma nada en la primera comida del día. Cambiando un poco el popular dicho, la alimentación energética propone un *desayuno de príncipe*, teniendo en cuenta que por la mañana interesa generar energía para muchas horas y que, tras el sueño, el cuerpo lleva mucho tiempo sin ingerir absolutamente nada. La glucosa necesaria a

estas horas ha de ser entonces de buena calidad y se puede obtener de cremas de cereales cocinados (no en copos sino en su forma original integral) con canela y frutos secos, y completar a media mañana con un pan integral de levadura madre natural con patés caseros de legumbres, pescado o verduras. «El clásico vaso de leche con cacao solo provoca hiperactividad en los niños», añade Bradford.

La *comida de rey* del mediodía ha de estar compuesta en un tercio por cereales integrales, otro tercio por verduras de raíz, redondas y de hoja verde, y el tercero por proteínas. Incluir tres cucharadas soperas de algas en el plato ayudará además a reforzar el sistema nervioso y los riñones, alcalinizar un poco el pH sanguíneo, proteger los huesos y contrarrestar la radiactividad de toda la tecnología que nos rodea gracias al yodo que almacenan.

De la *cena de mendigo* lo más importante es que sea temprana y ligera y esté exenta de proteínas animales, puesto que el sueño posterior es necesario para el reposo, no para emplearlo en digerir copiosos platos. Una buena manera de preparar al cuerpo para dormir por la noche es mediante compotas de fruta cocida una hora después de la cena.

Montse Bradford recuerda cómo «tenemos que tener en cuenta que el cuerpo necesita cosas muy sencillas, mientras que la mente es la que demanda sofisticación y diversidad en los alimentos. El organismo es rutinario y debemos ayudarlo a mantener su energía estable, sin picos. Lo que comemos y bebemos genera emociones, igual que los pensamientos, y por

tanto debemos seleccionarlos con cuidado».

El cuerpo humano es fuerte y tiene mucha vitalidad, pero va más lento que el cerebro y es adecuado respetar sus tiempos. Siempre es recomendable que también haya presencia de los cinco sabores en la dieta: el dulce natural en un 85 por ciento para equilibrar los órganos emocionales (estómago, bazo y páncreas) -«¡Falta mucho dulzor en la sociedad!», sostiene-

-, mientras el 15 por ciento restante será de los otros cuatro sabores, tales como el salado para revitalizar riñón y vejiga, además del ácido de los cítricos para regular el hígado y la vesícula, el amargo de las verduras verdes para tonificar corazón e intestino delgado y el picante del ajo o el cebollino para favorecer al pulmón y al intestino grueso. Del mismo modo, es pertinente no olvidarse de incluir también las cuatro texturas presentes en los alimentos: la blanda de las verduras cocinadas, la húmeda de las raíces y la crujiente y la seca de los cereales.

**DOSIS INDIVIDUAL** Además de observar la energía y características de los alimentos, es importante reconocer la energía de las personas y tener en cuenta que la cantidad de ingestión y forma de preparación de los alimentos también tendrá un efecto u otro en el organismo. Todos nos beneficiamos del mismo tipo de comida, pero preparada de formas diferentes y en distintas proporciones. «Mientras que El Quijote necesitaría disipar su confusión y una dosis de energía que lo nutra y vitalice, Sancho va más bien necesitado de una depuración», explica con este ejemplo la autora de *La alimentación y las emociones*.

También la rutina de horarios y la continuidad favorecen el sistema nervioso, especialmente en los niños, aunque es partidaria de la flexibilidad para comer cuando se tenga hambre y beber cuando se sienta sed, teniendo en cuenta que los antojos no son más que carencias energéticas. En 10 días es posible cambiar la calidad de la sangre y en siete años regenerar al cuerpo entero a través de la alimentación energética, concluye Montse Bradford en su último libro, una obra práctica que profundiza en el conocimiento energético de los alimentos y su efecto en los sentimientos y pensamientos. Tras casi 30 años de carrera profesional en Londres, esta experta nutricionista regresó a Barcelona en 2006, donde además de escribir, dirige una escuela e imparte formación en alimentación natural y energética, conferencias gratuitas o talleres prácticos de cocina.

**UNA 'COMIDA DE REY' A MEDIODÍA HA DE ESTAR COMPUESTA EN UN TERCIO POR CEREALES INTEGRALES, OTRO TERCIO POR VERDURAS DE RAÍZ, REDONDAS Y DE HOJA VERDE, Y EL TERCERO POR PROTEÍNAS**



## RECETAS PARA PROBAR EN CASA



### PINCHITOS DE FRUTAS CON SALSA DE ALGARROBA

**Ingredientes:** Variedad de frutas dulces locales, de la estación y con colorido, pinchitos de madera, jugo de limón.

**Salsa:** 3-4 cucharadas soperas de crema de algarroba y avellanas, 1 cucharada pequeña de ralladura de naranja.

**Preparación:**

Cortar las frutas en trozos medianos y rociarlas con el jugo de limón para evitar que se ennegrezcan. Colocarlas alternadamente en los pinchitos de madera y servir las en una fuente o clavadas en medio melón.

Colocar varias cucharadas soperas de la crema de algarroba en una cazuela pequeña, añadir un poco de agua y cocer a fuego lento para diluir la crema y que quede con la consistencia de una salsa espesa. Añadir la ralladura de naranja y mezclar.

Servir los pinchitos con la salsa caliente.

### LASAÑA DE LENTEJAS (PARA 3 ó 4 PERSONAS)

**Ingredientes:** 1 paquete de lasaña, 1 taza de lentejas Puy o pardinas, 1 tira de alga Wakame, (remojar 5 minutos, escurrir y cortar), 1 puerro (cortado fino), 2 zanahorias (ralladas), 1 penca de apio (cortado fino), 3 tomates maduros (cortados por la mitad y rallados), 1 diente de ajo picado, media cucharilla de café de albahaca seca, perejil.

**Preparación:**

Lavar las lentejas y ponerlas a hervir en agua que solo cubra su volumen. Cuando llegue a ebullición tirar el agua y añadir de nuevo agua caliente que tan solo las cubra. Poner también la wakame y cocer a fuego lento, tapado durante 35-40 minutos.

En una cacerola pincelada con aceite, saltear el puerro y los tomates rallados con una pizca de sal y albahaca durante 10 minutos. Añadir la zanahoria rallada, el ajo y el apio, otra pizca de sal y remover y cocer tapado durante 5-10 minutos.

Cuando esté listo, añadir las lentejas con el jugo de su cocción y una pizca más de sal. Remover, tapar y cocer a fuego lento hasta que todo el líquido se haya evaporado y quede una masa seca.

Cocer las tiras de lasaña con abundante agua hirviendo y una pizca de sal marina, sin tapar. Mirar el tiempo de cocido en el paquete. Retirar, lavar con agua fría y escurrir.

Confeccionar una salsa de bechamel bien espesa.

Pincelar una bandeja con un poco de aceite de oliva, añadir una capa de lasaña, luego el relleno y un poco de bechamel. Seguir con las capas, terminando con lasaña y bechamel. Espolvorear con almendra rallada y hornear durante 15 minutos hasta que la superficie este gratinada y dorada. Servir caliente.

**Ingredientes para la bechamel:** 2 cebollas, media coliflor, aceite de oliva, sal marina, nuez moscada, leche de arroz, polvo de almendras para gratinar.

**Preparación:**

Sofreír las cebollas con el aceite y una pizca de sal marina durante 10-12 minutos.

Añadir la coliflor, agua que cubra un tercio del volumen de las verduras, otra pizca de sal marina y nuez moscada al gusto.

Tapar y cocer a fuego medio bajo durante 15-20 minutos. Hacer puré. Equilibrar su espesor y gusto, añadiendo leche de arroz y más nuez moscada al gusto.

Para más información: [www.montsebradford.es](http://www.montsebradford.es)

