

Cristian Ortile

Re-Organiza tu Dieta y mejora tu vida



Ortile Cristian
Re-Organiza Tu Dieta

Re-Organiza Tu Dieta:
ISBN 978-8-88-535681-8

Содержание

INTRODUCCIÓN	5
CAPÍTULO 1	8
¿QUÉ DIETA ELEGIR?	9
VALORES NUTRICIONALES	10
Nuestro cuerpo; nuestra máquina.	12
RETO 1ª semana/día	14
CAPÍTULO 2	15
CARBOHIDRATOS	16
Carbohidratos complejos	17
¿Granos sin cáscara o perlados?	19
Gluten	20
Fruta y Miel	23
Carbohidratos Simples	24
RETO 2ª semana/día	26
CAPÍTULO 3	28
PROTEÍNAS.	29
Estructura de las proteínas	31
Proteínas vegetales	33
Proteínas animales	35
Granjas de hoy en día	36
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Re-organiza tu Dieta

y mejora tu vida

Cristian Ortile

Traducido por Sofia Cid Lamas

Todos los derechos reservados. Â© 2016

cristian.ortile@gmail.com

Está prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación, así como su almacenamiento o transmisión en cualquier formato o por cualquier medio electrónico, mecánico, fotocopia, grabación ni ningún otro- sin la previa autorización del autor.

Este manual tiene como objetivo proporcionar información y puntos de interés en todo lo relacionado con la nutrición y la salud, por lo tanto, este documento no pretende sustituir a un médico ni, dada la diversidad de personas y diferentes enfermedades, tiene la intención de prescribir una dieta.

El editor y el autor no se hacen responsables del mal uso del contenido que pueda dar de este documento.

Éres libre de elegir tu propio estilo de vida, pero no eres libre de elegir los resultados

Herbert MacGolfín Shelton

INTRODUCCIÓN

Si queremos mejorar, el primer paso que debemos dar es cambiar nuestra alimentación. ¿Por qué?

En primer lugar, una correcta alimentación influye positivamente en nuestra energía física, en nuestra esperanza de vida, en nuestro estado de ánimo y en nuestra concentración, además, ayuda a mejorar el sueño y es la acción más eficaz para prevenir (y tratar) los problemas de salud.

Si nuestro objetivo es practicar un deporte, estar más concentrado en el trabajo o simplemente estar mejor con nosotros mismos, el primer paso que hay que hacer es mejorar lo que introducimos en nuestro cuerpo porque lo que comemos acaba siendo una parte de nosotros. Si cada día consumimos alimentos que no son buenos para nuestro organismo, antes o después nos encontraremos mal.

Hoy en día, comer sano se ha vuelto más complicado de lo que pensamos; sin esfuerzo vamos al supermercado más cercano y llenamos el carro con comida que la televisión nos aconseja y nos anima a comprar y que define como sana, pero, ¿es realmente sana?

Estamos literalmente absorbidos por la publicidad, programas de televisión, artículos de periódicos, blogs y revistas especializadas en las que nos dicen que comer y que

no, quÃ© hace adelgazar y quÃ© no, dejÃ¡ndonos mÃ¡s confundidos que antes. Creemos con unos hÃ¡bitos y con unas ideas equivocadas sobre lo que es adecuado comer y que hemos adoptado por los prejuicios que nos hemos creado durante los aÃ±os; no es para nada aclaratorio.

AsÃ-, he empezado a leer por curiosidad libros sobre la alimentaciÃ³n y lo que mÃ¡s me sorprendiÃ³ al principio fue que, a veces, incluso los expertos caen en contradicciones; algunos sostienen opiniones contrastantes que te dejan sin saber quÃ© hacer o quÃ© cocinar. Si incluso los profesionales mÃ¡s ilustres tienen ideas tan divergentes, Â¿cÃ³mo voy a saber quÃ© es lo adecuado? Para mi sorpresa, cuantos mÃ¡s libros leÃ­a, que sostenÃ¡an ideas opuestas, mÃ¡s me daba cuenta de que en realidad no estaban tan equivocados entre ellos, sino que un tipo de pensamiento favorecÃ­a las cualidades de una nutriciÃ³n mientras otros seÃ±alaban los efectos negativos.

Al principio, el espacio entre las dos formas de pensar era enorme; sin embargo, cuanto mÃ¡s analizaba, mÃ¡s se reducÃ­a este espacio, como le sucede al agua cuando la echas en un embudo. AsÃ-, impulsado por el deseo de aclarar todo esto, he hecho una extensiva investigaciÃ³n de libros, cursos de dietÃ©tica y nutriciÃ³n y he llegado a una conclusiÃ³n: describir los dos regÃ­menes alimentarios mejor considerados, revisados y corregidos con sus relativas recomendaciones sobre el consumo diario, las propiedades de los alimentos y las conclusiones para elegir la dieta mÃ¡s adecuada. Podemos elegir nutrirnos con

alimentos de origen animal o seguir una dieta vegetariana; en esta guía encontraremos cómo usarlas, qué alimentos consumir y cuántas veces a la semana, para consumir todos los nutrientes que son fundamentales para nosotros.

Y así es como nació esta guía práctica.

CAPÍTULO 1

La mayoría de alimentos que consumimos no es el resultado de una elección, sino de un condicionamiento.

Allen Carr

Es fácil perder peso

¿QUÉ DIETA ELEGIR?

La palabra dieta, que deriva del griego diaita, significa régimen de vida, es decir, el régimen alimentario seguido por nosotros, los seres vivos.

Sin embargo, cuando en la actualidad se habla de dieta se piensa en esos dos o tres meses, quizás antes del verano, en los que se siguen reglas estrictas sobre lo que se puede o no se puede comer.

Muchas veces, las personas que quieren bajar de peso lo hacen siguiendo ideas que han oído decir o siguiendo sus propios pensamientos, pero la mayor parte de las veces no da resultado y se termina estando, saludablemente hablando, incluso peor que antes.

Por otra parte, la llegada de Internet ha dado lugar a muchas dietas revolucionarias que se han ido extendiendo como la *low carb*, creadas, en su mayoría, sin evidencias científicas y sobre bases puramente técnicas.

VALORES NUTRICIONALES

Energia
Carboidrati di cui zuccheri
Grassi di cui acidi grassi saturi
Proteine di cui proteine animali
Fibre
Altro

Cuando compramos un producto, encontramos en el embalaje una tabla que contiene los valores nutricionales del alimento presentado. ¿Qué son y para qué sirven todos estos datos? Son indicaciones puramente técnicas, pero son una herramienta útil para entender qué es lo que comemos y cuáles son los elementos positivos y negativos de nuestra dieta.

En primer lugar, no existen solo hidratos de carbono o solo proteínas, ya que cada alimento tiene cantidades variables de uno u otro. Se considera que son carbohidratos cuando este

elemento es el principal y, en cambio, se considera que son proteínas si el elemento proteico es el superior.

Si os fijáis en la tabla y en todas las etiquetas de los productos, aparece siempre escrito **de los cuales azúcares** en la parte de hidratos de carbono y **de las cuales grasas saturadas** en la parte de grasas. Esto es porque debemos prestar atención y limitar el uso de los azúcares y de las grasas saturadas. En la parte de proteínas he añadido **de las cuales animales** para dejar claro que en las proteínas están presentes las animales y que debemos limitar.

Con **otros** nos referimos a las vitaminas y minerales, elementos fundamentales para nuestra salud y que están presentes en pequeñas cantidades en casi todos los alimentos y en aquellos ricos en fibra, presente sobre todo en los alimentos vegetales cuyo objetivo es el buen funcionamiento del intestino.

Así es más fácil comprender que cada producto que consumimos tiene elementos positivos y elementos negativos. No basta solamente comer carbohidratos en la comida o proteínas por la noche porque así nos lo han dicho, sino que hay que estar atentos a qué tipo de carbohidratos y de proteínas ingerimos.

La cantidad de cada nutriente varía según el alimento. En aquellos de origen animal abundan las proteínas, pero también las grasas saturadas y en aquellos de origen vegetal abundan los carbohidratos, el agua, y las grasas presentes son principalmente no saturadas (aquellas grasas buenas).

Nuestro cuerpo; nuestra máquina.

Los carbohidratos son nuestra gasolina. Quien haya hojeado algún libro sobre salud y alimentación, seguramente habrá encontrado esta semejanza. Todo es verdad, y ya desde ahora nos hacen comprender que los carbohidratos son los elementos fundamentales que nos dan energía para afrontar la jornada.

Para simplificar más las cosas, imaginemos por un instante que nuestro cuerpo es un coche; los carbohidratos son, como he dicho, nuestra gasolina, las proteínas (que son los ladrillos que componen nuestro cuerpo) son nuestra carrocería y las grasas son nuestros cinturones de seguridad y nuestros neumáticos, o sea, están hechas para protegernos. Todos estos elementos son fundamentales para un coche que funcione. No hay uno más importante que otro, pero cada uno se debe usar en la justa medida. Podemos tener un coche nuevo y bonito, con todos los posibles sistemas de seguridad, pero sin gasolina no funciona; si echamos poca, tendremos que pararnos continuamente para volver a echar y si nos equivocamos de combustible, nos veremos obligados a llevarlo al mecánico.

Por esta razón, los carbohidratos son la base de una alimentación saludable. Los carbohidratos deben constituir entre el 50 y 60 por ciento de nuestra dieta diaria para poder continuar nuestro camino sin problemas.

Sin embargo, si no cuidamos de nuestro coche, pronto se estropeará; se llenará de marcas, abolladuras y óxido y después será demasiado tarde para que recupere el esplendor del pasado, pero para que eso no ocurra, basta muy poco: basta con tenerlo cada día brillante y cuidado, y aunque pasen los años, sus encantos seguirán intactos.

Esta breve metáfora ha servido para explicar que las proteínas son fundamentales, pero la cantidad es menos de lo que creemos; las proteínas deben constituir al día un 15 por ciento de lo que comemos.

En cambio, las grasas son nuestros sistemas de seguridad; conducir sin cinturón y con los neumáticos en pésimas condiciones conlleva un gran riesgo para nuestra salud. Las grasas buenas son las que ayudan a proteger nuestro cuerpo, mientras que las malas son las que actúan contra las buenas exponiéndonos a que seamos más vulnerables. Estas deben constituir el 30 por ciento de nuestra dieta.

Después de esta breve lección de mecánica física, pasaremos a conocer mejor estos tres nutrientes, y cuáles son sus partes positivas y negativas.

RETO 1^a semana/d^a

Al final de cada capítulo encontraremos esta entrada que indica el reto para alimentarse correctamente y que debemos completar. Podemos considerarlos como retos semanales que tendremos que seguir durante la semana, o podemos considerarlos como retos diarios en los que intentaremos incluir diariamente uno de los menús aconsejados.

En esta primera semana leeremos este manual para hacernos una idea y a partir de la próxima semana intentaremos completar los retos semanales que se proponen al final de cada capítulo.

CAPÍTULO 2

No sabemos ni de dónde provienen las cosas que comemos, ni dónde van a parar, somos intermediarios temporales, consumidores distraídos y, la mayoría de las veces, sin conciencia, cuyo objetivo final es la satisfacción inmediata.¹

Paola Maugeri

La mia vita a impatto zero

CARBOHIDRATOS

(¿Qué son y para qué sirven?)

Como hemos visto anteriormente, aunque se trate de una dieta mediterránea, oriental o vegetariana, una sana alimentación se basa en carbohidratos, los cuales son nuestra principal fuente de energía y deberían constituir el 50 - 60 por ciento de lo que comemos.

Durante la fase de digestión, todos los carbohidratos se descomponen y se transforman en glucosa, que es el azúcar simple.

Estos, por las hormonas como la insulina, son transportados a la sangre y nos proporcionan la energía que necesitamos.

El nivel de azúcar en la sangre (llamada glucemia) tiene que ser constante para evitar problemas de salud en el futuro, como, por ejemplo, la diabetes.

Los carbohidratos se dividen en complejos (almidón) y los simples (azúcares).

Los carbohidratos complejos liberan el azúcar en la sangre de manera lenta y gradual, proporcionándonos energía constante, mientras que los carbohidratos simples son descompuestos de manera rápida y hacen aumentar y luego descender de golpe nuestra energía, creando unas desigualdades peligrosas para nuestra salud.

Carbohidratos complejos

Nuestra dieta se debe basar principalmente en carbohidratos complejos. Estamos hablando de cereales integrales, todavía mejor si son granos enteros, ya que conservan intactas todas las propiedades nutritivas y que con el proceso de refinamiento del cereal se pierden.

El trigo, que nosotros consumimos como harina en la pasta, el pan y la pizza, es el cereal principal de nuestra alimentación y es ideal comerlo de forma integral porque los procesos a los que viene sometido lo empobrecen, desde el punto de vista nutricional. Además, el trigo es remineralizante y antiácido.

La desventaja es que al ser el más vendido y al ser también el tipo de cereal que ha sido manipulado más veces, se aconseja, por lo tanto, el uso del trigo integral y biológico, pero variándolo.

Hay muchos cereales y lo importante es variar día tras día, ya que todos poseen diferentes cualidades nutritivas que se complementan y que proporcionan a nuestro cuerpo todas las sustancias que necesitamos. Además, si nos alimentamos todos los días con el mismo alimento entra en juego un círculo de hábitos que lleva a tener una menor ventaja nutritiva, puesto que nuestro cuerpo no está habituado y nos arriesgamos a ser intolerantes en un futuro (como los alimentos ricos en gluten).

Los cereales contienen 3ptimos valores nutricionales y son ricos en vitaminas y minerales ademÃs de poseer una buena cantidad de proteÃnas.

El arroz, tambiÃ©n muy conocido y mejor si es integral, es un cereal que ayuda a adelgazar y muy digerible, al igual que la quinua, un cereal con 3ptimas cualidades proteicas y rico en calcio, y el mijo, un cereal depurativo y rico en sales minerales.

El farro es adecuado para los deportistas porque contiene pocas calorÃas, pero ayuda a aumentar la masa muscular y revitaliza los mÃsculos, al igual que la avena, un reconstituyente 3ptimo. DespuÃ©s tenemos tambiÃ©n la cebada, refrescante y beneficiosa para el sistema nervioso, y el centeno, que estimula el metabolismo y es energizante.

El amaranto, ideal para el corazÃ³n y el hÃgado, el trigo sarraceno (que, a pesar del nombre, no es realmente un cereal, pero sus caracterÃsticas lo asocian al grupo de los cereales) es remineralizante.

Por Ãltimo, tenemos el kamut, una variedad ancestral del trigo, el maÃz, otro cereal muy conocido por sus propiedades relajantes y que se usa sobre todo como harina para la polenta, dulces o para la elaboraci3n de pasta sin gluten.

Recientes descubrimientos han demostrado que la avena tampoco contiene gluten, aunque hasta hace poco se consideraba un cereal que contenÃa mucho gluten probablemente por el contagio que sufrÃa en las cultivaciones de trigo, centeno y farro.

¿Granos sin cáscara o perlados?

Los granos perlados se someten a una especie de refinamiento que elimina la envoltura externa, mientras que los granos sin cáscara se cosechan tal y como están, por lo tanto, es preferible elegir estos últimos.

Sin embargo, si consumimos alimentos cultivados con fertilizantes químicos (¡hay que evitarlo!), es preferible consumir los perlados, ya que la mayor parte de los residuos químicos permanecen en la parte más externa. Otra ventaja de los granos perlados es que no necesitan meterse en remojo, como, en cambio, necesitan otros tipos de cereales.

Gluten

El

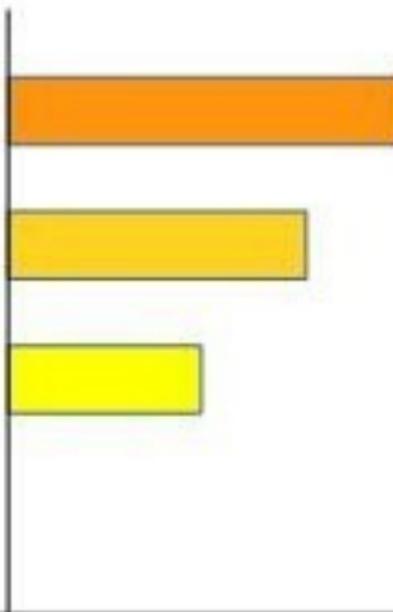
gráfico

muestra

FRUMENTO

FARRO & KAMUT

ORZO & SEGALE



la cantidad media de gluten presente en varios cereales. El trigo es el que contiene más.

El gluten es la proteína del trigo, deriva de la palabra gluten que significa "cola", y es la parte pastosa del trigo, la

que con un poco de agua mantiene unida la harina durante la elaboración del pan y de la pizza.

Algunos cereales sin gluten pueden llevar escrito "puede contener gluten" por el hecho de que estos se elaboran industrialmente en una empresa donde también se producen otros tipos de cereales, y existe el riesgo de que entre en contacto con otros granos o harinas de cereales que contienen gluten, como en el caso de las cadenas de producción en las que se elaboran más cereales.

Para las personas que son intolerantes, un mínimo contacto puede provocarles malestares como, por ejemplo, dolores intestinales. Después, para las personas sensibles, una ingesta mínima de esta proteína es inofensiva, pero si se consume a menudo, puede hacernos sentir hinchados, cansados y fatigados.

Incluso aquellos que no tienen ninguna intolerancia deberían reducir el consumo, ya que si se consume todos los días y durante años, podrán desarrollar una sensibilidad.

Si debemos alejarnos del gluten, no solamente tenemos que estar pendientes de los cereales que contienen esta proteína, como las galletas o los grises, sino también a todos los alimentos que contienen un empanado, como las pechugas empanadas, los alimentos fritos e incluso muchos alimentos vegetarianos que, a menudo, están hechos con soja y trigo.

No está permitido ni beber cerveza, ya que contiene malta, es decir, cebada, ni algunos licores. Debemos estar atentos incluso a los dulces, a las galletas, a algunos tipos de helado

y yogures y buscar las alternativas libres de gluten o preparar deliciosas recetas alternativas.

Al principio puede parecer complicado, pero hay muchos productos que siguen la línea sin gluten, así que basta perder un poco de tiempo las primeras veces en los supermercados, y, después, una vez cogido el tranquillo, todo será más fácil.

Si no somos intolerantes al gluten, se aconseja reducir el consumo, pero no eliminarlo del todo.

Fruta y Miel

La fruta también se puede considerar un carbohidrato por la fructosa, que es el azúcar natural que contiene la fruta. La fructosa no causa picos de glucemia porque, como todos los elementos naturales, está equilibrada, pero no se debe exagerar su consumo. Podemos incluirla entre los carbohidratos complejos.

La miel, en cambio, se asemeja más a los carbohidratos de rápida liberación. Tiene óptimas propiedades, pero elevadas cantidades de fructosa, por lo tanto, no hay que abusar. Sin embargo, es mucho mejor usarla, en lugar del azúcar, como edulcorante.

Carbohidratos Simples

Los carbohidratos simples o azúcares son descompuestos rápidamente por el cuerpo haciendo aumentar (y después descender) de golpe la glucemia. Esto produce peligrosos picos y consiguientes pérdidas de energía, que llevan a la debilidad, hambre, ganas de azúcar y de café, que a la larga pueden conducir al sobrepeso y a la diabetes, a aquellos que son propensos.

El azúcar es el carbohidrato simple por excelencia. No requiere de ningún esfuerzo digestivo, ya que se digiere de golpe y crea la descompensación que hemos comentado anteriormente. También lo son la pasta y el pan, alimentos que estamos habituados a consumir y que provienen de la harina blanca.

Incluimos también las galletas, los dulces y las bebidas azucaradas, que no deberían consumirse muy a menudo.

Además, en el proceso de refinamiento la pasta pierde muchas cualidades y, por lo tanto, sacia menos. Tendemos a comer más y, actuando así, tendemos a engordar. Por esta razón son tan populares las dietas que indican evitar los carbohidratos e hincharse de proteínas, pero esto es un gran error porque, como veremos en el próximo capítulo, un exceso de carbohidratos simples nos lleva a engordar, pero un exceso de proteínas nos conduce, a largo plazo, a tener problemas en el

hAgado y en el riñn. Como con todas las cosas, es necesario un equilibrio adecuado.

Hay que prestar atenci3n tambi3n a la cafe3na y al tabaco. Estos tambi3n provocan un pico gluc3mico.

Para concluir, el proceso de refinamiento al que se someten los alimentos asegura que su valor nutritivo es inferior al real.

RETO 2ª semana/día

Como hemos aprendido, la mayor parte de los alimentos que consumimos provienen de largos procesos de refinamiento que los hacen más sabrosos, pero con escasos valores nutricionales. De esta manera nos arriesgamos a no encontrarnos en nuestro peso ideal y, todavía peor, a la aparición de problemas de salud.

El primer reto consiste en sustituir, de vez en cuando, los alimentos a los que estamos acostumbrados a comer por alimentos integrales como la pasta y el pan.

Al principio puede que no nos gusten porque estamos habituados a otros sabores más delicados, pero es solo una cuestión de hábito.

Así que, debemos consumir pasta y pan integrales, o también variantes como la pasta de kamut, de farro o de algún otro cereal que queramos probar, y, además, podemos comer, en lugar de una ensalada de arroz, granos de farro, de mijo, de avena, de amaranto e incluso probar nuevos sabores que serán buenos para nuestro organismo.

ENERGIA

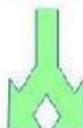


DIMINUIRE

AUMENTARE

SEMPLICI

COMPLESSI



CIBI
RAFFINATI
ZUCCHERO
DOLCI

SALISCENDI
ENERGIA
AUMENTO PESO
RISCHI SALUTE

CIBI
INTEGRALI
FRUTTA

ENERGIA
COSTANTE
E PESO
IDEALE

CAPÍTULO 3

La extrema aversión que algunos adultos y muchos niños muestran por la carne es atribuida por Fitch a una tendencia ancestral, es decir, a la supervivencia del instinto primitivo de nuestros antepasados prehistóricos que no comían carne.²

John Harvey Kellogg

PROTEÍNAS.

(¿Qué son y para qué sirven?)

Las proteínas son elementos estructurales de los organismos vivos, es decir, las proteínas son la materia de las que están constituidas las células; de hecho, los músculos y algunos de nuestros órganos están compuestos por proteínas.

Cada día, las proteínas que ingerimos nos sirven para reconstruir nuestras células, producir hormonas y anticuerpos, pero, a diferencia de lo que estamos acostumbrados a creer, las necesidades nutricionales del hombre son limitadas en cuanto a las proteínas. Las proteínas, de hecho, deberían constituir solamente el 10-15 por ciento de nuestra dieta diaria, ya que pueden afectar a nuestra salud y a la expectativa de envejecimiento.

Si los carbohidratos en exceso se convierten en grasa, las proteínas no se almacenan; aquellas en exceso se eliminan, obligando al hígado y al riñón a un gran esfuerzo, que a la larga puede dañarlos, trayéndonos enfermedades y problemas de diversos tipos. Por esto, un consumo excesivo de proteínas es perjudicial; sobre todo un consumo excesivo de proteínas animales, ya que son más ácidas y más difíciles de dirigir. De hecho, la acidificación provoca cansancio, inflamaciones y un aumento de los radicales libres, que son

sustancias que se encuentran en los alimentos y que pueden traer diversas enfermedades, por ejemplo, envejecimiento precoz y calvicie (hablaremos sobre esto en el capítulo final).

Se ha comprobado científicamente que nuestras necesidades son muy limitadas y que, al día, es más que suficiente consumir 0,75 gramos de proteínas por cada kilo corporal, es decir, si pesamos 75 kilos, nuestra necesidad proteica diaria es de unos 56 gramos de proteínas. En conclusión, podemos decir que nuestro problema no es una deficiencia proteica, sino, al contrario, un excesivo consumo.

Estructura de las proteínas

Las proteínas son moléculas que se componen de una cadena de aminoácidos, que en total son veinte. Once de estos no son fundamentales porque nuestro cuerpo los produce solo, mientras que los otros nueve son esenciales, puesto que solamente los podemos obtener de los alimentos (en realidad, dos son solamente medio esenciales porque solo son importantes durante el crecimiento). Las proteínas se dividen en proteínas animales y vegetales.

Las proteínas animales contienen todos los aminoácidos esenciales, mientras que algunas vegetales son incompletas porque determinado aminoácido esencial se ausenta. Por este motivo, la carne siempre se ha considerado un plato proteico completo.

Los aminoácidos esenciales presentes en los cereales y en los frutos secos se completan con los aminoácidos presentes en las legumbres; por lo tanto, la totalidad se calcula por lo que comemos durante el día y no por una única comida. Sin embargo, el problema no es igual para los vegetarianos que siguen una dieta equilibrada (por ejemplo, el farro y la quinua contienen todos los aminoácidos esenciales y si comiésemos pasta con legumbres, por ejemplo, nos encontraríamos con un plato con todos los aminoácidos que necesitamos).

Estudios más recientes indican que la glutenina (proteína

que se encuentra en las semillas de los cereales) contiene todos los aminoácidos esenciales. Es obvio entonces que el mito de las proteínas completas e incompletas ya no se sostiene.

Proteínas vegetales

Como hemos visto, las proteínas vegetales que están en las legumbres (judías, guisantes, garbanzos, lentejas, soja, habas) pueden considerarse incompletas porque algún aminoácido esencial está ausente, pero, como se suele decir, la naturaleza es sabia y se completan con las proteínas de los frutos secos y cereales garantizándonos la justa dosis proteica necesaria.

La parte más difícil de las legumbres de digerir es la piel. Las legumbres secas se ponen en remojo (entre 8 y 10 horas) para después cocerlas. Así se ablandarán y será mucho más fácil digerirlas. Si añadimos zanahoria, apio, cebolla y alga kombu a la cocida, hace todo más digestible. Incluso las especias vienen al rescate, por ejemplo, el jengibre ayuda a la digestión, mientras que el orégano y la albahaca contrarrestan los efectos de hinchazón.

Los frutos secos y las semillas son buenas fuentes de proteínas. Para quien está orientado hacia una dieta vegetariana, son alimentos fundamentales que deben incluirse en nuestro régimen alimenticio.

Las lentejas son las legumbres que contienen menos grasa, los guisantes son energéticos y óptimos para los deportistas, las judías son ricas en fibra, los garbanzos son ricos en minerales y las habas son antioxidantes.

En cambio, la soja es la legumbre con el valor proteico más

alto y tiene un uso casi ilimitado en la cocina vegetariana, incluyendo también leche, yogur, albóndigas y cotolettas. Pero tenemos que tener cuidado de no caer en el error de exagerar; siempre hay que variar. Si bebemos leche de soja, después comemos yogur de soja, más tarde una empanada de soja y, para terminar, algún postre de soja, estaremos asumiendo siempre el mismo alimento, pero de diferente forma.

Los frutos secos como las nueces, las avellanas o las almendras contienen grandes cantidades de vitamina E y de minerales, mientras que los cacahuets son los frutos secos más calóricos.

Proteínas animales

Las proteínas de origen animal se llaman también proteínas nobles por el hecho de que contienen todos los aminoácidos esenciales que constituyen un alimento proteico completo, mientras que en la naturaleza, estas propiedades se encuentran dispersas entre varios elementos.

Tomarlas en pequeñas cantidades y alternándolas con las vegetales supone una variedad de sustancias nutritivas que son buenas para nuestro cuerpo, pero hay que decir que la carne y el pescado son tejidos musculares y que, por mucho que sean magros, pueden contener grasa.

Si, sin embargo, el pescado contiene las llamadas grasas buenas, las carnes y los productos lácteos contienen grasas saturadas, las cuales se deben consumir con mucha moderación. Por este motivo se debe limitar su uso.

Por su contenido, los alimentos de origen animal nos proporcionan energía, pero también nos hacen ser más agresivos y violentos, al contrario que los alimentos vegetales, los cuales nos proporcionan más calma y tranquilidad.

Granjas de hoy en día

Si los mataderos tuviesen paredes de cristal, todos seríamos vegetarianos

Linda Louise McCartney

Ahora tratemos de imaginar el mundo de hace cientos de años.

En las pequeñas granjas de los campesinos había un gallinero en el que no había más de diez o doce gallinas que podían moverse y comer hierba con tranquilidad junto a sus crías. Poco más adelante estaba el recinto donde algún grupo de vacas podía pastar sintiéndose libre y, allí, hacia la colina, estaba el rebaño de ovejas que respondía a las órdenes del perro pastor. En la parte de detrás de la casa un cerdo se revolcaba feliz, y dos conejos se perseguían el uno al otro.

Ahora abrid los ojos y mirad a las granjas de hoy en día, donde el tiempo es dinero y este cuenta más que la vida de las personas y de los animales. Mirad las granjas de gallinas, las cuales están encerradas en jaulas tan grandes como ellas y continuamente expuestas a luces artificiales. Sin poder moverse, las gallinas tienden a enfermar y a comportarse de un modo agresivo, y, a veces, por este motivo, los dueños les rompen el pico.

Avancemos un poco más, al sitio donde tiene lugar el control de los pollitos: cogen y lanzan a las hembras a una cesta, como

hacemos nosotros con la ropa sucia, porque servirÃ;n para poner los huevos, mientras que a los machos los meten en mÃ;quinas donde los trituran, como las trituradoras de papel de la oficina, porque son inÃºtiles para el dueÃ±o.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.