



# Dietética Energética

## De vuelta a los orígenes

Existe mucha confusión acerca de lo que nuestro cuerpo necesita para funcionar correctamente. La nutrición parece estar muy alejada de aquella alimentación que llevaban nuestros antepasados, la que les hizo vivir y prosperar allá donde se encontraban.

La mente y la ciencia han usurpado el sitio de nuestro instinto con un precio duro a pagar por parte de todos nosotros: la duda continua acerca de que es lo que necesitamos y con ella la vulnerabilidad, con la que nos exponemos a la industria de la alimentación y la publicidad, que se aprovechan de esa ignorancia o desinformación, para vendernos cada vez más y más productos, con la promesa de que nos harán mejorar nuestra salud.

Todo lo que se ha estudiado sobre nutrición en el mundo occidental es de suma importancia, aunque es esencial que cada vez más nos informemos de que es lo mejor que debemos llevarnos a la boca u ofrecer a nuestra familia, cuando después de un duro día llega la hora de reunirnos juntos en el hogar.

¿Es bueno utilizar microondas? ¿Son malos los fritos? ¿Tengo que comer carbohidratos por la mañana y no por la noche para adelgazarme? ¿Todo lo sano es aburrido? ¿Se puede vivir sin tomar carne? Estas cuestiones y muchas más, si investigamos, resulta que tienen varias respuestas, de multitud de profesionales y aquí viene la mayor de las dudas: ¿con tanta opinión, a quien le hacemos caso?

En cuestión de alimentación, como en cualquier otra parte de nuestra vida hace falta un ingrediente básico: el sentido común. Ese sentido que es producto de la unión de nuestros dos hemisferios cerebrales, tanto el derecho como el izquierdo... en resumen una mezcla óptima entre raciocinio e intuición. Para fomentar el raciocinio hace falta saber cuál es la parte química de la alimentación que nos sostiene, es decir, el estudio de los nutrientes esenciales y el efecto que hacen estos en el organismo.

### Carbohidratos

La mayoría pensamos que un carbohidrato es: el arroz blanco, como también la patata, la fruta y los cereales integrales..., sin embargo: ¿Sabemos cuál es el efecto que causan en nuestro organismo? ¿Sabemos la diferencia entre unos y otros? Porque sí, efectivamente, todos son carbohidratos, pero el arroz

blanco por ejemplo, al estar desprovisto de sus fibras, vitaminas y minerales inmediatamente será metabolizado por nuestro sistema digestivo, que pronto lo convertirá en glucosa para que nosotros podamos utilizarla como combustible energético.

¿Pero qué ocurre si nuestra vida es sedentaria? Pues que esa glucosa no utilizada se convertirá fácilmente en grasa con la consecuente ganancia de peso, a esto hay que añadir que la ausencia de vitaminas, minerales y vida que tienen los cereales refinados hace que nuestro cuerpo consuma unas kilocalorías vacías que no le aportan nada más que lo mencionado anteriormente, y con este hecho ocurre algo, de lo que muchos de nosotros no nos percatamos: una insatisfacción permanente con la comida y la consecuente ansiedad.

Nuestro cuerpo es naturaleza, por mucho que nos hayamos alejado de ella y cuando consumimos un producto alejado de ella, como es el caso de un grano de cereal refinado, (harinas procesadas o azúcar blanco) genera que el cuerpo, tras la ingesta de estos alimentos busque otros para compensar su deficiencia. De ahí que en nuestro presente ingiramos tanta cantidad de comida que no necesitamos y que nos llena de depósitos de grasa, cansancio e intoxicación que no tendríamos, si consumiéramos productos enteros tal y como la naturaleza nos los da.

### Proteínas

Con las proteínas hay mucha desinformación acerca de cuáles son sus mejores fuentes y qué nos ocurre si abusamos mucho de una de ellas, como es el caso de la proteína animal en contra de la proteína vegetal. ¡Si, la proteína vegetal existe! No es necesario ingerir todos los días proteína animal en forma

de carnes, huevos, lácteos y pescado para poder tener vitalidad, salud y energía. Las proteínas animales tienen a su favor que poseen toda la cadena de aminoácidos que nuestro cuerpo necesita, aparte de aportarnos vitaminas esenciales como la B12, pero su uso indiscriminado promueve una sangre ácida, una putrefacción e intoxicación de nuestros intestinos y una pérdida de flora intestinal.

Podemos comer proteína animal de una manera más organizada y limpia, complementándola con el uso de cereales integrales y legumbres, ya que juntos nos aportan una proteína completa y nos permiten hacer descansar al cuerpo del consumo diario de proteína animal y a la vez beneficiarse de todos los fantásticos nutrientes como la fibra, las vitaminas y los minerales, que este binomio cereal integral y legumbre poseen.

### Minerales

Otra parte muy importante es el tema de los minerales: ¿es necesario consumir leche todos los días o derivados lácteos para tener un aporte óptimo de calcio? La respuesta es no. Cada vez se sabe más acerca de los inconvenientes de la leche, todos los nutrientes que lleva en su interior producen efectos negativos en nuestra salud. Sus azúcares, la lactosa, no se sintetizan bien en nuestro organismo, ya que la enzima que se encarga de ello la perdemos cuando dejamos de necesitar el amamantamiento de nuestra madre. Sus proteínas, la caseína, son muy pegajosas y debido al efecto anti-ácido que ejerce la leche en el estómago, hace que los jugos gástricos no actúen bien y esta proteína pase parcialmente digerida a nuestro intestino, depositándose en sus paredes y promoviendo cambios nocivos y dificultados para la asimilación de los nutrientes de otros alimentos que pasan a la sangre a través de las paredes del intestino.

Debemos de saber que la caseína se utiliza en la industria como pegamento y este unido al efecto de la fermentación de la lactosa no digerida, tienen efectos doblemente nocivos para la salud como el cansancio, alergias, bajada de defensas, diarreas, flatulencia... Sus grasas son de las más saturadas que existen y al estar parcialmente homogeneizadas por los procesos de industrialización, pasan a la sangre y nuestro cuerpo entra en un estado de defensa continuo que hace que después no seamos capaces de enfrentarnos correctamente a las enfermedades más normales como un resfriado. Si queremos

calcio debemos comer de manera equilibrada para potenciar una sangre alcalina, ya que la ácida promueve el efecto tampón que demanda minerales al hueso para contrastar esa acidez, con la posterior desmineralización de nuestros huesos.

El consumo excesivo de carnes, embutidos, huevos, lácteos y azúcares rápidos potencia esta sangre alcalina y la desmineralización de nuestros huesos. El calcio lo podemos encontrar en semillas como el sésamo, en las algas y en las hojas verdes y potenciamos su absorción con una vida sana, descanso y ejercicio físico a la par que obtenemos una dieta equilibrada en todo tipo de nutrientes.

Las vitaminas las conseguimos de las frutas y el resto de vegetales, pero a día de hoy es importante que apostemos por las de nuestra tierra, productos locales y de la estación a ser posibles ecológicos o de países llenos de vida, de minerales y de enzimas que llenan nuestros platos de color y nos aportan hidratación y ligereza.

### Tradición oriental

Todas estas cuestiones son de suma importancia para activar nuestro sentido común. La tradición oriental, mira la nutrición y al mundo en base a dos fuerzas antagónicas (llamadas yin y yang) que en su baile de atracción y repulsión forman todos los fenómenos existentes. Somete a los alimentos a una clasificación exhaustiva a la par que muy simple: alimentos que nos contraen, que crean acumulación, tensión y calor y alimentos que nos enfrían, expanden y dispersan.

Estos alimentos en interacción con la constitución energética de cada individuo que también se clasifica en yin y yang, según sus características tanto físicas como emocionales y mentales, dan lugar mediante el estudio preciso, a una dieta personal única para cada uno de nosotros en relación a nuestras necesidades presentes.

### Alimentos calientes (yang)

Son las carnes y toda la proteína animal en general, las harinas y los horneados de estas, los quesos curados...

### Alimentos fríos (yin)

Son los azúcares, el alcohol, los yogures, la leche y los quesos blandos, las frutas tropicales y las verduras solanáceas como los tomates, los pimientos, las patatas y las berenjenas, también las especias y las hierbas aromáticas.



### Personas más yang

Son las que tienen más calor en su interior, más energía en general y una constitución más fuerte, sus huesos son grandes y son personas a las que les agrada normalmente el ejercicio físico y su temperamento es más bien fuerte, con tendencia si hay desequilibrio a la ira y al enfado.

### Personas más yin

Son las que normalmente tienen frío, pues su energía de dispersión las hace ser más débiles y enfermizas, sus huesos son más finos, suelen ser personas altas y con carácter muy idealista, con tendencia a pensar mucho en el futuro, posponer las acciones y deprimirse, poseen falta de autoconfianza y se dispersan mucho mentalmente.

Si sólo nos quedamos con los conceptos de la dietética tradicional nos damos cuenta de que por muy sana que sea la fruta y muchas vitaminas tenga si una persona es muy yin, esta fruta le dará más frío y la debilitará con lo cual no la beneficiará en su salud. Y si a una persona yang que siempre tiene calor y mucha tensión y dolor de cabeza, por ejemplo le damos huevos y carne pensando que necesita proteínas, la estaremos congestionando más y generando molestias que con la proteína vegetal menguarían bastante.

Estas dos maneras de pensar unidas, trabajando juntas al beneficio de la nutrición, pueden ayudarnos a saber que es lo que verdaderamente necesitamos para nutrir el cuerpo físico y que todo lo demás que nos forma, mente y emociones, se vean beneficiados con ello. □



**Rebeca Honrubia**  
Profesora de Dietética  
Energética en Vipassana.  
[www.vipassana.es](http://www.vipassana.es)