

# NUTRICIÓN SALUDABLE

## ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA LA ASOCIACIÓN DE MADRES Y PADRES DEL COLEGIO LA SALLE

DRA. EVA MARÍA DÍAZ

FEBRERO 2016

### ALIMENTOS RECOMENDADOS

Todos aquéllos que son "Reales", sin modificar industrialmente, tal y como la naturaleza nos los ofrece, o poco procesados con métodos como la curación, la cocción a baja temperatura, fermentados, etc

Recomiendo una alimentación "Biológicamente Adecuada". Hay alimentos `modernos` que el ser humano nunca probó en más de dos millones de años, a los que nuestra fisiología, nuestro metabolismo, y nuestros genes No se han adaptado, al menos No a consumirlos en las cantidades en que se ingieren hoy en día. El tipo de alimentación de las últimas 6 décadas, con muchos azúcares y cereales, y pocas grasas, provoca desequilibrios metabólicos que acaban ocasionando una condición denominada "Resistencia a la Insulina", antesala de la diabetes de tipo II, así como lo que llamamos "estrés oxidativo", condiciones ambas que ocasionan multitud de enfermedades crónicas en las sociedades industrializadas, afectando a niños a edades cada vez más tempranas, en los que vemos tasas inusualmente elevadas de Obesidad e incluso de diabetes de tipo II (una enfermedad de personas "mayores"). No podemos "*Comer de Todo y bajo en grasa*" porque No Todo nos hace bien, y porque nuestras membranas celulares, cerebro, hormonas, vitaminas, etc están hechos a partir de colesterol y otras grasas que debemos aportar a través de la dieta, tal y como expliqué en la charla.

No recomiendo basar la alimentación en los cereales porque suponen una cantidad de glucosa excesiva que conduce a presentar permanentes picos y bajadas de insulina con las nefastas consecuencias a largo plazo, además de contener gluten y proteínas similares que alteran la barrera intestinal. El azúcar que durante el metabolismo no se "quema" para obtener energía, se convierte en triglicéridos y se almacenan en el tejido adiposo en forma de grasa gracias a la acción de la insulina (aumentando "el michelín"). Nuestro hígado ya fabrica la glucosa que necesitamos mediante un mecanismo llamado *Neogluco Génesis* (que es la razón de que tras el ayuno tengamos la glucosa normal en sangre, y no baja como "cabría esperar" tras 12 horas después de la cena), no es necesario tomar glucosa adicional, y mucho

menos aportar glucosa (carbohidratos) en cada una de las comidas (desayuno-media mañana-almuerzo-merienda-cena)

Hay que aumentar las calorías procedentes de grasas saludables, cargadas de vitaminas, incluso hay que comer grasa saturada para nuestras membranas celulares, corazón y cerebro. La ingesta de proteínas debe ser moderada, justo para sus funciones plásticas y reparadoras. Los vegetales deben consumirse en abundancia y de todos los colores. Y los carbohidratos y granos, así como todos sus derivados, deben evitarse, al menos su exceso (no basar la alimentación en ellos)

¿Qué comer?

Carnes de cualquier animal y aves criadas con hierba, de manera natural y con métodos éticos.

Pescados salvajes, caballa, chicharro, sardinas,... Mariscos y productos del mar

Huevos de gallinas camperas o ecológicas (aprender a leer la etiqueta con la numeración)

Vegetales de todo tipo y de todos los colores, mejor de temporada. No hay que abusar de los tubérculos. Ojo con los almidonados, como la papa, porque aportan gran cantidad de glucosa

Frutas de todo tipo y de temporada. Tomar 5 piezas de fruta al día es una barbaridad. Con 1 ó 2 piezas pequeñas/medianas al día es suficiente. Las vitaminas y minerales deben obtenerse de los vegetales.

Grasas saludables: aguacate, huevos, nueces, pecanas, avellanas, almendras, aceitunas, pescados grasos, coco crudo,..

Sal no refinada (sal marina natural, sin antiaglomerante)

Chocolate negro sin azúcar (cuanto más negro, mejor).

Recomiendo aprender a cocinar con harina de coco y de almendra. No tienen gluten ni proteínas similares, y no aportan almidón ni azúcar.

Si quieres comprar pan hecho con trigo, centeno etc, elige panes de calidad, artesanales y hechos con levadura natural

A todos los adultos que no tengan contraindicaciones, les recomiendo suplementarse con al menos 500- 800 mg de magnesio al día (hay muy pocas contraindicaciones, por lo que la mayoría de personas puede beneficiarse, pero siempre se debe pedir al médico de familia un consejo individualizado). La dieta actual no garantiza las cantidades mínimas necesarias porque ni las tierras ni las aguas contienen este mineral. Si no hay magnesio suficiente, se producen una serie de alteraciones metabólicas que impiden al calcio penetrar en el hueso, pero no en otros tejidos como vasos sanguíneos y otras estructuras blandas.

Los niveles bajos de Magnesio están asociados a calcificación arterial ("arterias duras", hipertensión arterial). No es suficiente con comprobar que el magnesio está `normal` en la analítica de sangre, pues este magnesio sólo representa el 1% de nuestros depósitos totales en el organismo, y es dentro de la célula donde cumple las más importantes funciones. Los análisis ordinarios no miden lo que hay `dentro` de las células, sólo en el plasma sanguíneo, y ahí el magnesio suele estar normal porque el cuerpo "lo saca" de los tejidos para mantener constante el pH de la sangre. Si no hay suficiente magnesio, el calcio no puede `penetrar` en el hueso pues se necesita un equilibrio entre los dos minerales para que esto ocurra, pero sin embargo irá a parar a los tejidos blandos, "poniendo duro lo que debería estar blando"

## **ALIMENTOS NO RECOMENDADOS**

En general, todos aquéllos que "No son reales", es decir, que de alguna manera han sido procesados por la industria alimentaria. Son la mayoría de alimentos "de uso común", generalmente presentes en supermercados, aunque también en pequeñas tiendas e incluso en herbolarios

Azúcar y alimentos azucarados (hay pocos alimentos procesados que no tengan azúcar añadida)

Bollería industrial, galletas, `croasanes`, barritas energéticas, donuts y similares. Incluso los "falsamente integrales". Ojo porque la imagen en los paquetes y envases, así como las frases publicitarias, nos inducen a creer que estamos ante un alimento sano, que nos da energía y que realmente ayudan a nuestra salud.

Pan de molde hecho con harina refinada, levadura química, aditivos y azúcar añadido (aunque ponga que tiene fibra).

Cualquier harina industrial

Zumos, preparados lácteos, cereales de desayuno y galletas para niños. No dejarse engañar por frases tipo "100% natural", "sin azúcares añadidos", "Light", "diet", "enriquecido con...",

Rechazar cualquier alimento que contenga jarabe de maíz de alta fructosa (también llamado almidón de maíz, o fécula de maíz), y edulcorantes artificiales (sacarina, aspartamo)

Embutidos, incluido el jamón cocido. Tienen glutamato monosódico (E-), Nitritos y Nitratos (E-250, E-252)

Sal refinada

Lácteos "industriales" pasteurizados.

Refrescos y bebidas azucaradas

Salsas industriales, y cualquier alimento que se venda en latas, botes o paquetes

Rechazar alimentos elaborados con "Aceites vegetales". Durante el procesamiento, la grasa vegetal es calentada a altas temperaturas, o hidrogenada, lo que la convierte en una grasa "trans", realmente perjudicial para la salud. Eso incluye toda la comida precocinada como pizzas, empanadas, pasta, arroces, carnes, lasañas, canelones, etc .

Pescados de piscifactoría, alimentados `contra natura` (con piensos).

Carnes de animales de explotaciones, tratados con antibióticos y alimentados con piensos.

Huevos de gallinas estabuladas

No tomar Tofu ni ningún tipo de soja que no esté fermentada.

Evitar el aceite de oliva refinado. Los aceites monoinsaturados saludables, como el de oliva, debe ser Virgen y extraído en frío mediante métodos mecánicos (nunca por calentamiento, como los aceites "refinados")

Evitar las grasas mono o poliinsaturadas calentadas a altas temperaturas. Los aceites de oliva, lino, sésamo, y cualquier aceite vegetal en crudo es saludable, sin embargo cuando se usan para freír o guisar, alteran su estructura química pasando a convertirse en grasa "trans", y resultan perjudiciales para la salud ya que son grasas oxidadas.

# IDEAS PARA QUE LOS NIÑOS MERIENDEN

- \* Rollitos de melón con jamón serrano
- \* Un puñadito de frutos secos.
- \* Galletas hechas con harina de coco con plátano, nueces, pasas, dátiles, semillas, trocitos de chocolate negro, etc
- \* Un bocadillo o tosta de pan de cereal integral (artesanal) con lo que se quiera: sardinas, huevo, aguacate, tomatitos, aceite de oliva, jamón serrano unas hojas de rúcula, atún. En casa y con "más tranquilidad" las tostas pueden hacerse con los ingredientes formando una cara divertida (boca, nariz, ojos, etc)
- \* Pinchitos divertidos con Tiras de pavo, uvas, tomatitos cherry, trocitos de queso de cabra crudo, o pinchito solo de trozos de fruta variada... Hacer pinchos es fácil, sólo hay que ensartar los trocitos de lo que se quiera en el palo y meter unos cuantos en un Tupper alargado
- \* Cuadrados o Bolitas de Brownie hecho con chocolate negro y harina de almendras
- \* Huevos rellenos de atún y nueces
- \* Galletas rápidas de avena y plátano escachado (mezclar y meter al horno). También pueden hacerse con forma más aplanada a modo de crep y encima ponerle queso de leche cruda, jamón, etc
- \* Hamburguesitas hechas con carne buena y cebollita, perejil, zanahoria...
- \* Natillas caseras de diferentes sabores y distintos ingredientes (puede usarse leche de almendra hecha en casa, es fácil y mucho más barata que la del supermercado). Se puede llevar en un Tupper de un color divertido.
- \* Fresas, kiwi o cualquier otra fruta rellena de queso
- \* Jugos de verdura y fruta fresca

## Referencias

Recomiendo el Consumo Local como la mejor manera para cuidar la salud personal y la del Planeta. Acudir semanalmente a los mercadillos de agricultores te permite realizar una actividad divertida con los niños, comer vegetales con mucho sabor, recién cogidos, y en muchos puestos, además de los ecológicos certificados, sin pesticidas. En estos mismos mercadillos organizan talleres para aprender a hacer pequeños cultivos en casa, a hacer mermeladas y confituras, a hacer atún y otras conservas...

También es posible comprar carne de animales criados con hierba o de manera natural, a pequeños proveedores de las islas.

Se trata e ir realizando cambios progresivos y una nueva rutina de compra y de consumo para toda la familia.

Se puede conseguir mucha información a través de Internet. Hay infinidad de puntos donde se puede encontrar comida orgánica, panes artesanales, huevos, etc En cuanto a los mercadillos, yo personalmente voy al de Tacoronte a por las verduras y los huevos, porque en *Gestión del Medio Rural de Canarias*, dicen que es "el más controlado" , pero existen muchos mercadillos de fin de semana y vale la pena invertir un poco de tiempo en ir para hacer la comprar de toda la semana

- Panadería "La Peregrina" en Valle Guerra y los fines de semana en el mercadillo del Agricultor de Tacoronte. Usan levadura natural para hacer sus panes, así como cereales integrales traídos de Alemania. En Navidad hacen polvorones y roscones con espelta. Se pueden hacer encargos. Sus productos son de gran calidad. Tfno: 922 15 99 62 / 650 91 94 91 / 686 55 59 90
- "Quinoa Alimentos Ecológicos", verdura y fruta ecológica, higiene y cosmética natural, y venta de cereales a granel 922 54 60 77 / 620 74 35 38
- "La Ventita Ecológica" Carne del Hierro, cosmética natural 922 63 14 32
- "The Green Family" En Méndez Núñez. Se puede comprar carne de El Hierro (la traen los lunes), así como otros productos ecológicos, huevos, etc
- Carnicería La Granja de Pipo. El Rosario. Preguntar por la Carne por encargo de animales criados por ellos. 922 68 14 31
- Puestos en el mercado Nuestra Señora de África. Venden harina de coco
- Quesos de leche cruda de cabra. En mercadillos y supermercados

## **¡La Comida es Medicina!**

Con todo cariño,  
Dra. Eva María Díaz