

NUTRICION

CONSIDERACIONES GENERALES

LOS RITMOS DE NUESTRO CUERPO



¿CÓMO COMEMOS?

Antes de introducirnos en los detalles de cada comida, con el por qué de unos alimentos u otros, de cocinarlos de una forma u otra, de si está bien ser vegetariano o no, etc. me gustaría poder asentir algunos conceptos generales que atañen sobre todo al concepto de la Crono nutrición, la cual sigue los ritmos internos de nuestro cuerpo a lo largo del día. A la pregunta de cómo comemos, yo respondo con el *"In my way"* de Frank Sinatra, es decir, cada uno a su manera, aunque dicho de otra forma más nuestra, equivale a comer de *"Aquella manera"*. En otras

palabras, comemos como podemos, como nos apetece, o como nos dan de comer. Lo curioso de esto es que hoy en día domina la opinión generalizada de que lo hacemos no solo bien sino como auténticos expertos en Nutrición, posiblemente debido al miedo que el cáncer de nuestros seres queridos ha metido a muchos en el cuerpo. Pero aunque es verdad que determinados hábitos tóxicos, estilos de vida, y formas de alimentarse deban considerarse como peligrosos y causantes de enfermedades tan serias como el cáncer, a través de lo que se conoce hoy como Epigenética, lo cierto es que los miedos y las angustias son terrenos fértiles para esta enfermedad. Así que, menos obsesionarse con la comida, tratemos de comer de todo, pero menos y durante menos tiempo.

Siguiendo el pensamiento taoísta del cual iréis leyendo mas referencias en mi filosofía del anti envejecimiento y bienestar, nuestra salud dependerá tanto de lo que comamos como de lo que no comamos.

¿POR QUÉ COMEMOS COMO COMEMOS?

Condicionados por todo un mundo de circunstancias desde antes de nacer (Padres), durante la Gestación (Madre), durante el parto, lactancia, infancia, familia, colegio, adolescencia, modas, complejos, cultura, sociedad.

Así, la "personalidad alimentaria" se establece y se refuerza. Porque además, para mantener alta nuestra autoestima

estamos convencidos de que lo hacemos bien. Y sin embargo, no lo hacemos bien, de hecho, lo hacemos muy mal.

Así que las preguntas que debemos hacernos son: 1. ¿Qué debemos comer? 2. ¿Cuánto debemos comer? 3. ¿Cuándo debemos comer? 4. ¿Cuánto tiempo debemos dedicar a comer?

QUÉ DEBEMOS COMER

Debemos aportar a nuestro cuerpo Proteínas, Hidratos de carbono, Grasas, Agua, Vitaminas y Oligoelementos. La proporción de los tres primeros variará según la escuela que se siga, pero lo importante es procurar que siempre q se coma estén los tres presentes, teniendo cuidado de no sobrepasarse mucho con los hidratos de carbono de alta carga o índice glucémico y de que no falten los ácidos grasos mono y poli insaturados. Del agua ya hemos hablado en otra comunicación. Las proteínas , mejor si son vegetales que animales, y de estas mejor pescado que carnes. En general, huid de los alimentos envasados, precocinados, muy procesados, y refinados. Buscad siempre aquellos alimentos que estén fuera de la cadena industrial, y buscad los huevos de ese pueblo, el queso de aquel otro, el pescado fresco y no de cultivo, las frutas y hortalizas de los pequeños horticultores....siempre conociendo los riesgos inherentes a este tipo de alimentos no vigilados y potencialmente contaminados por algún agente patógeno. Al tema del vino, cerveza y otras bebidas alcohólicas le dedicaremos también su espacio. Por ahora basta saber que al igual que con la comida, bebemos más de lo adecuado. Y de las bebidas energéticas azucaradas o no, ni probar.

CUANTO DEBEMOS COMER

En general, mucho menos de lo que comemos habitualmente, recordando el refrán: *“Para llegar a viejo, poco plato y mucha suela de zapato”*. Es conveniente abandonar los postres, y elegir pescado antes que carne, ya que a igualdad de peso, el primero tiene menos proteínas. En las comidas principales recurrir al plato único donde podamos distribuir en la proporción adecuada los alimentos. Con la pasta mucho cuidado, porque con más de 1/3 del plato ya nos estamos pasando.

CUANDO DEBEMOS COMER LO QUE HEMOS DE COMER

Debemos respetar las primeras comidas del día con preferencia a las últimas. El Desayuno será temprano, no más tarde e las 8 de la mañana, por razones que ya explicaremos cuando hablemos de cada comida. Y además será una comida principal en cantidad y rica en grasa, y proteína animal ,además de los hidratos de carbono. La proteína, para generar, a través de la tirosina, el neurotransmisor necesario para arrancar el día, la Adrenalina / Noradrenalina. Claro que también ajustaremos la cantidad al tipo de trabajo que vayamos a desarrollar. Los zumos y frutas se sacarán del desayuno, así como las famosas tostadas de pan con mermelada y la bollería industrial. Si alguien no puede pasar sin su dosis de azúcar, éste siempre al final, después de la proteína. Antes de 5 horas, mejor a las 4, del desayuno tomaremos un Almuerzo, en pequeña cantidad pero donde estén presentes la

proteína, el hidrato de carbono y la grasa. La Comida será en plato único donde controlemos las proporciones de los ingredientes, entre los cuales siempre debe haber vegetales en forma de verdura, y si el plato es a base de legumbres con su acompañamiento, no tomaremos nada más. Como ya hemos dicho, prescindiremos del postre, al cual engañaremos con una infusión.

Tendremos mucho cuidado con el pan y el vino, ya que ambos son hidratos de carbono y se sumaran a los que haya en la comida, además del postre que casi siempre es a base de los mismos. Hacia las 6-7 de la tarde, será el momento de la Merienda, donde ahora ya si, tomaremos la fruta , el zumo, los cereales, semillas, el chocolate, este siempre negro, es decir alimentos ricos en triptófano para producir Serotonina, el Neurotransmisor del bienestar y precursor a su vez de la Melatonina , el neurotransmisor del sueño.

La Cena, si bien sería mejor eliminarla, es el momento ideal para el marisco, y de no ser posible éste, carnes y pescados blancos, sin olvidar el aliño con aceite de oliva y algo de hidrato de carbono. Es importante recordar que deben de estar presentes también tanto en la comida como en la cena, la verdura la fibra y las vitaminas de las ensaladas, ricas en antioxidantes y prebióticos. En general se recomienda cada vez mas prescindir de la leche, así como incorporar mas especias a nuestra alimentación. Pero de todo esto antioxidantes, prebióticos, especias etc. hablaremos con detenimiento en su momento.

CUANTO TIEMPO DEBEMOS DEDICAR A COMER

Aquí viene algo que a los mediterráneos no nos va a gustar. Ahora sabemos que los relojes internos de nuestro cuerpo, que residen en los distintos órganos, piden y necesitan descansar más horas de las que habitualmente les dejamos. Estamos dedicando hasta 14 horas al día a comer, y los fines de semana incluso hasta 16. Contando desde el desayuno a las 8:00, se sabe que sería deseable y conveniente no dedicar más de 10-12 horas, es decir, parar de comer a las 8:00pm. Así que, dieta mediterránea sí, pero horarios nórdicos. Además, también el refranero nos avisa: *“De penas y de cenas están las tumbas llenas”*

NO SOLO DE PAN VIVE EL HOMBRE

Quiero terminar estas consideraciones con una reflexión poética: Nos faltaría una última pregunta, la de para qué comer, cuya respuesta es fácil y obvia: para mantener el cuerpo puesto que ahora vivimos en el país de los cuerpos y necesitamos de él. Somos animales marinos, que vivimos en la tierra, esperando a volar. Por ello en la noche nos diluimos en el océano de nuestro inconsciente, despertamos en la aurora de nuestros primeros pasos comiendo proteínas, luego progresamos con el día en la evolución de nuestra historia colectiva donde cultivamos la tierra y recogemos sus frutos. Y terminamos en el ocaso de nuestro día donde alimentamos nuestro espíritu meditando para preparar

nuestro siguiente salto, cuando ya no necesitaremos alimentar más el cuerpo.

Copyright Dr. Cedro

