

PINCELADAS SALUDABLES XXIII DIETAS Y 'DIETAS'

DE QUE SE TRATA:

Conocemos algo de nuestro interior físico y entendemos que para funcionar necesitamos productos del exterior, contenidos en los alimentos, en el agua y en el aire; estamos en condiciones de examinar la inter-relación, la inter-acción y la armonización de esos dos universos y de aprender a prevenir o remediar los resultados de las violaciones a las leyes (no siempre conocidas) que rigen el intercambio cósmico-celular.

Esta inter-relación se manifiesta de dos maneras fundamentales: la alimentación necesaria para que cada ser sobreviva saludablemente y la provisión de esta alimentación.

La primera pregunta clave sería: ¿se podrá **formular** una ecuación **dietética** que satisfaga las **necesidades** energéticas para una vida de saludes física y psicológica óptimas?

Aún reconociendo que –hasta ahora- ni siquiera hemos sido capaces de clasificar apropiadamente a los alimentos, la respuesta inmediata sería asertiva; de poder se puede y ese debiera ser el objetivo de la **Nutrición**; todas las variables son tangibles, posibles de integrar en una matriz tridimensional que tome en cuenta:

- a las **necesidades** motrices, mentales y a las de conservación, prevención y recuperación de la salud, determinadas por los genes, edad, sexo, peso, estatura, actividades, porcentaje de grasa y de agua; por los estilos y hábitos de vida, por los gustos, por la calidad del medio ambiente y de los alimentos, por las características de los sistemas inmunes, por los tipos de sangre...
- a las cantidades y efectos de los constituyentes de cada **alimento**, y
- a las propiedades sinérgicas de sus **combinaciones**.

Las relaciones de variables tienden a infinito; la tarea es ardua pero posible, por lo menos en aproximación.

Por todo esto la Nutrición debiera ser considerada un elemento fundamental de nuestra cultura, parte del acontecer diario.

En términos absolutos y relativos, es mucho más importante saber de los micro nutrientes, de lo que pasa o no pasa con los excesos o deficiencias nutritivas, de los efectos de los contaminantes, del almacenamiento, del cocimiento de los alimentos, de sus efectos no sólo en el funcionamiento y restablecimiento del organismo sino que en su influencia en los estados de ánimo y en la 'nutrición' de almas y espíritus... en fin, que varias de las materias que nos enseñan en las escuelas... pareciera que en algún momento se detectó la necesidad pero fue

robada por los conglomerados multinacionales del agro-negocios que han logrado que 'sólo' unas 50 millones de personas mueran de hambre al año pero a costa de deforestación, erosión, salinidad de los terrenos, contaminación ambiental, pérdida de biodiversidad y otras violaciones a las leyes de sustentabilidad...

¿Qué nos depara el futuro

TEXTO:

Rev. 0 09.09.16

Lo que para una persona es una maleza, para otra es su alimento o medicina.

Muchísimo de 'lo que' y de 'como' somos se debe –directa o indirectamente- a 'lo que comemos'; **la dieta es lo esencial para poder continuar con nuestros procesos de vida**, no sólo en su aspecto físico sino que también en lo sentimental y lo mental.

Los humanos podemos comer lo que se nos ocurra; cualquier tipo de ente biológico -sea vegetal o animal- y beber agua con distintas sustancias inorgánicas u orgánicas; digerimos sus combinaciones, crudas o cocidas o procesadas industrialmente, al natural o sintetizadas en laboratorios, o fermentadas o escabechadas... "como usted lo prefiera".

Algunos alimentos o sus combinaciones o preparaciones contienen toxinas capaces de enfermarnos; otros contienen sustancias que sanan enfermedades y otros contienen ambas.

La pregunta clave sería: ¿se podrá **formular** una ecuación **dietética** que satisfaga las **necesidades** energéticas para una vida de salud física y psicológica óptimas?

Aún reconociendo que ni siquiera hemos sido capaces de clasificar apropiadamente a los alimentos, la respuesta inmediata sería asertiva; de poder se puede y ese debiera ser el objetivo de la **Nutrición**; todos los factores son tangibles, posibles de integrar en una matriz tridimensional que tome en cuenta:

- a las **necesidades** motrices, mentales y a las de conservación, prevención y recuperación de la salud;
- a las cantidades y efectos de los constituyentes de cada **alimento**, y
- a las propiedades sinérgicas de sus **combinaciones**.

Actualmente no tenemos **la** fórmula científica y pareciera que estamos lejos de lograrla.

Con algo de decepción se plantea la pregunta obvia: ¿Por qué?

Trataremos de exponer ‘algunas’ de las complejidades y dificultades... e intereses ‘creados’ que han impedido expresar matemáticamente las relaciones entre las variables para obtener una equivalencia óptima. (Otra acepción de formular es “recetar” y pareciera que la Nutrición ha tomado este atajo).

La ciencia de la Nutrición detuvo su desarrollo en la segunda mitad del siglo XX y sólo en la última década los científicos han tratado de estimularla con los descubrimientos en la biología molecular y en la bioquímica. Desgraciadamente las posiciones conservadoras, prejuiciosas y económicamente interesadas de las organizaciones médico farmacéuticas y la irresponsabilidad de los medios de comunicación –propagadores de informaciones falsas o parcialmente verdaderas o de mitos- han enturbiado y dificultado la comprensión de las dietas e impedido un progreso mayor.

Ante la imposibilidad de conjugar tantas variables **nutritivas** para satisfacer **necesidades** siempre cambiantes se optó por “sacar factores comunes” de las variables conocidas, lo que dio lugar a la formulación de múltiples criterios -a veces hasta antagónicos- para confeccionar **dietas** óptima en cantidad y calidad para algunas etapas o circunstancias de nuestras –también variables- vidas.

Examinemos una lista ‘telegráfica’ de lo más relevante que sabemos o suponemos saber con respecto a las variables dietéticas y sus relaciones:

- de las **variables nutritivas** elementales, contenidas en los alimentos:
 - Algunos expertos afirman que los distintos alimentos nos permiten tener una gran variedad de dietas y que mientras más variadas sean las dietas, mayor sería el desarrollo biológico... podría ser, pero –hasta ahora- no lo ha sido
 - Proteínas que –aún en condiciones teóricas ideales- pueden estar formadas por cadenas de amino ácidos distintos en cantidades y calidades. Sólo tres de ellos son antioxidantes. Los ejemplares populares de sus grupos hipoalergénicos (semillas, legumbres, granos, nueces, pescados) son más de 30.
 - Aunque el aporte calórico de los carbohidratos es el mismo para cualquiera de ellos, los efectos en el organismo depende de su grado glucémico y de su complejidad.
 - Las grasas, más allá de sus tres o cuatro tipos de saturación, se diferencian por sus fuentes y sus estructuras; ej: los efectos de las omega 3 son diferentes a las 6.
 - Las vitaminas, sin contar a las provitaminas y a la P, son 18, conocidas. El efecto de la D depende de la cantidad de luz solar en un tiempo dado.
 - Los minerales micro nutrientes son por lo menos 17.
 - Cada día se están descubriendo más fitonutrientes.

- Las fibras no nutren pero, debidamente cuantificadas, cumplen un papel favorable a la digestión.
- El agua es indispensable en el funcionamiento adecuado del organismo pero su calidad y contenido de minerales varía según condiciones siempre cambiantes.

Nueve "factores nutritivos elementales" con **n** sub-factores y tan condicionados que sería difícil determinar las combinaciones óptimas para la salud personal (aún si estas fuesen conocidas). La dificultad se multiplica grandemente si consideramos la variabilidad de las necesidades y la de las combinaciones de alimentos.

- De la **variabilidad de las necesidades**:
 - Las **necesidades** de una persona no sólo son distintas a las de cualquiera otra que viva en condiciones parecidas sino que a las de sí misma en tiempos diferentes, es decir: para necesidades personales, nutrición bioquímicamente personal.
 - Nuestras necesidades están determinadas por los genes, edad, sexo, peso, estatura, actividades, porcentaje de grasa y de agua; por los estilos y hábitos de vida, por los gustos, por la calidad del medio ambiente y de los alimentos, por las características de los sistemas inmunes, por los tipos de sangre... en fin, hasta por los tiempos de absorción y asimilación (la mayoría pareciera asimilar mejor entre el mediodía y las 20 horas pero asimilamos a los diferentes alimentos en tiempos distintos).
 - Todos, unos más otros menos, necesitamos energía para movernos; si no nos movemos, el cuerpo trabaja en almacenar grasas que no necesitamos.
 - Tenemos distintas configuraciones y conformaciones. Se requieren 150 calorías diarias para mantener a un kilo de músculo; sólo se necesitan quemar 4 para conservar un kilo de grasa; proporción de 37,5:1.
 - No sabemos cuantas reacciones químicas se ejecutan en el cuerpo ni las moléculas que participan en ellas.
- De las clasificaciones de las combinaciones de alimentos: **Dietética**.
 - De partida, la palabra dieta –independientemente de la definición enciclopédica-tiene distintas interpretaciones. Antaño se la asociaba a una comida frugal en que predominaban las frutas, las verduras y la leche y era característica –en la mente popular- de los ermitaños, monjes y sabios aislados ‘del mundanal ruido’. Hoy la asociación es muy diferente, está compuesta de alimentos orgánicos comprados en el sector especial de los supermercados y de ‘suplementos’ nutritivos que se adquieren en un almacén ‘naturista’; estas dietas pueden tener distintos objetivos, desde adelgazar hasta el de recuperar la salud... *¿Cuál es prioritaria?*
 Creo que todos aceptarán que la dieta es “lo que uno come” y punto... y ‘coma’; el problema es que hay dietas ‘correctas’ e ‘incorrectas’. No

quisiera parecer cínico al decir, “todas las dietas son correctas e incorrectas pues depende de los quiénes, para qué y dónde”. Podríamos decir que una dieta correcta es la que mantiene un desarrollo personal saludable **pero** ello sería verificable siempre y cuando sea digerida, absorbida y sus desechos excretados en forma apropiada. (*Interferencia típica entre lo objetivo y subjetivo*). Como veremos posteriormente, el objetivo de la dieta no sólo depende de ella misma.

- Se nos ha dicho que la alimentación tiene que ser "equilibrada" ó "balanceada", significando que los nutrientes deben ser ingeridos en cantidades y proporciones "adecuadas"... pero no se nos dice que sean adecuadas a cada persona. No existe una dieta "**normal**"; la calidad de la dieta depende del individuo y de las condiciones de su medio ambiente. Son muchos los factores que determinan esta calidad. “Coma huevos”; nutritivamente un huevo “de gallina” es muy distinto a un huevo “de criadero”. Si, por una u otra razón, un alimento es desprovisto de alguno de sus nutrientes o “enriquecido” (adulterado), el cuerpo tendrá que recurrir a sus reservas o cambiar sus operatorias para aprovecharlo adecuadamente; y ¿si no hay reservas?; habrán problemas de salud.
- Mucho se habla del requerimiento de **calorías** y mucho de lo que se dice de ellas es inexacto o incompleto; es sólo un factor de la dieta, aparentemente el más fácil de tratar. Se ha comprobado que distintas dietas con idéntico valor calórico producen secreciones y resultados distintos en el aparato digestivo. Las calorías sólo miden la energía que obtenemos de los alimentos.

¿Cuántas calorías diarias debemos ingerir?, depende del programa diario o semanal o..., del sexo, de la edad, del peso, de las actividades, del metabolismo, del tipo de sangre; es totalmente personal y por lo tanto la dieta óptima tiene que ser determinada por usted ó para usted.

Tanto el ingreso como el egreso de calorías durante el día, ha sido una cuestión cultural pero, como veremos en estas Pinceladas, debemos acomodarnos a los tiempos de digestión y a las limitaciones del organismo para procesar "toda" clase de nutrientes al mismo tiempo.

Sólo como dato ilustrativo indicaremos las estimaciones de consumos de calorías por hora para distintas actividades de una persona de 68 kilos: dormir – 60; estar sentado – 90; estar parado – 90; caminar lento – 195; caminar rápido (aeróbico) – 285; andar en bicicleta – 420; trotar – 540.

- Pero lo calórico es sólo uno de los factores variables de “una dieta balanceada”; también hay que considerar, entre otros, las cantidades óptimas de micro nutrientes y las formas como el cuerpo preferiría trabajarlas.

Como vimos en la Pincelada anterior, los alimentos se agrupan según el criterio de factores comunes, que -por supuesto- dependen de puntos de vistas.

Y sea habrán percatado que estas clasificaciones son conflictivas entre ellas. Hemos mencionado que entre las clasificaciones de alimentos más aceptadas están las: por alcalinidad, por sus dosis enzimáticas o por el lugar donde los alimentos son digeridos (que, en el fondo, tienen que ver con la alcalinidad). Cada una con sus racionalizaciones parciales y limitadas.

Si es difícil agrupar a los alimentos individuales, ¿cuán difícil será agrupar y clasificar a sus combinaciones?

Entre las clasificaciones que escogen el punto de vista de **facilitación de la digestión** se destaca la que separa a los alimentos en dos grandes grupos: **vegetales**, proteínas y granos, y **frutas**; a los vegetales los sub-clasifica en “sin o con poco almidón” y “con almidón” (impacta por lo inesperado).

Según esta teoría, la digestión óptima se conseguiría comiendo vegetales por si solos o acompañados por proteínas; o granos solos o acompañados con vegetales sin o con poco almidón; o proteínas solas o junto con vegetales sin o con poco almidón. Completan su fórmula sugiriendo que las frutas, sean ácidas, sub-ácidas, dulces o melones deben comerse por si solas porque se digieren rápidamente, especialmente los melones.

A estas alturas del examen ya nos damos cuenta de las grandes dificultades que se tienen para confeccionar dietas ‘apropiadas’; las cantidades de combinaciones nutritivas en los alimentos se multiplican en progresión geométrica al considerar sus combinaciones dietéticas... para satisfacer necesidades no sólo variables en individuos y en el tiempo sino que -ni siquiera- son del todo conocidas.

En verdad, la deducción mayor de todo esto sería “que grandioso es nuestro sistema digestivo, capaz de enfrentar tantos desafíos, pero no al mismo tiempo... parece”

Con todos estos antecedentes tratemos de responder la pregunta ¿Cómo debiera determinarse la dieta más adecuada para uno?

Para empezar, observando, estudiando, entendiendo y comprendiendo:

- o **la Naturaleza**, tanto sus aspectos externos (oxígeno, agua, alimentos, plantas, animales, clima, contaminación, etc.) como internos (desde los dientes hasta el ano, desde el pelo hasta la uñas, etc.) Estas Pinceladas –en su objetivo de lograr una salud óptima- siguen esta pauta.
- o **el medio socio-económico y cultural** en que vivimos. Si hemos aceptado que el objetivo máximo de la vida es la supervivencia en condiciones óptimas,

tendremos que aprender –ya sea a través de la Educación formal o informal- a alimentarnos, es decir, a comer porque y lo que se necesita, no porque “me gusta” o porque “así lo hacían mis padres y mis abuelos” (aunque se pueden integrar los puntos de vista) y no porque las modas o los mercaderes del engaño nos prometan “¡Viva 120 años con los 25 superalimentos!”, “¡Las pepas de las uvas curan el cáncer!”, “¡el ají es mejor que el Viagra!”... los tristes resultados de este comercio ‘científico’ son la bulimia, la obesidad, la anorexia y otros males. Como seres humanos usemos nuestras inteligencias para seleccionar y procesar informaciones verdaderas, por pocas que sean; usemos nuestras voluntades para no dejarnos tentar por lo dañino-sabroso y para entender las señales del cuerpo; usemos nuestras responsabilidades para conservar sano lo que se nos prestó; seamos disciplinados y congruentes con los principios que afirmamos sostener para ejemplo a quienes nos rodean; utilicemos el privilegio del libre albedrío para decidir lo correcto. En nuestra sociedad de consumo no hay hambre pero si apetito para comer, sin discriminación, todo lo que se desea o que se nos ofrece; en general, comemos demasiado, más de lo que necesitamos... es hasta ridículo el usar la libertad para escoger la esclavización miserable.

- o **La Historia.** La dieta del “hombre de las cavernas” consistía en 35% nutrientes de procedencia animal y 65% vegetal; ingería más vitaminas que las que demandan las guías y recomendaciones modernas. En el mundo todavía existen “primitivos”, cazadores – cultivadores, que no tienen enfermedades cardio vasculares, diabetes, hipertensión, ni la mayoría de los cánceres. Ciertamente, nuestros estilos de vidas son muy distintos a los de los cavernícolas pero si los organismos y los alimentos son iguales, ¿cómo es posible creer que debemos ingerir más calorías que ellos y en combinaciones, proporciones y preparaciones científicamente absurdas?... ¿para enfermarnos y así mantener a los trabajadores de la industria farmacéutica?... ¡Bien por nosotros, nos sacrificamos por los demás! Me parece que las diferencias más acentuadas entre ellos y nosotros no residen en las características orgánicas sino que en las socio-laborales. Ya hemos explicado muchas de las actuales aberraciones agrícola-ganaderas e industriales que se suman a las limitaciones naturales, por ejemplo, las frutas y las verduras empiezan a perder sus nutrientes en el momento de ser cosechadas. En sus alimentos, ellos podían obtener todos los nutrientes que necesitaban, nosotros no y por eso la mayoría de los ‘ciudadanos’ tenemos que recurrir a los suplementos de micro nutrientes para podernos acercar a una dieta “balanceada”.

Históricamente discrepamos hasta con nosotros mismos. Un ejemplo de conflicto: “Health and Healing” sostiene que los complementos vitamínicos-minerales pueden sustituir a las drogas en los tratamientos cardiovasculares; “The John Hopkins Medical letter” replica que esa es una afirmación maligna porque las enfermedades cardíacas se resuelven controlando el nivel de colesterol y la presión, lo que implica cambios dietéticos, no de suplementación. De este conflicto surgieron cuatro “dietas”; dos de la

American Heart Association –una para la gente saludable y otra para los “en tratamiento”- una nueva versión de la “vegetariana” y la mediterránea; como resultado de estudios comparativos se nos recomienda que las cuatro dietas son efectivas si se deja de fumar, si se ejercita físicamente y si eliminan los “estresores”... (no estoy bromeando)

El caso del colesterol es “historia” típica. “Alternatives” informa que la mayoría de los ataques al corazón ocurren a personas con niveles de colesterol “normal” y que las drogas no previenen los ataques pues ellos son causados por la arteriosclerosis. Agrega que el colesterol está presente en las arterias de los casos fatales porque estaba disolviendo y digiriendo grasas, fabricando hormonas y construyendo células y nos pide que nos olvidemos del colesterol y nos preocupemos de los verdaderos enemigos, las grasas, especialmente las hidrogenadas que predominan en los alimentos procesados industrialmente; conclusión: otras dietas que discuten sobre los huevos, si mantequilla o margarinas y el rol de los azúcares.

Por su parte el “Whitaker Wellness Institute” arremete contra el multimillonario negocio de las estatinas (drogas para bajar el nivel de colesterol) acusando que causan depresión, fatiga crónica, debilidad muscular y disminución de las reservas de la coenzima Q10 (nutriente para el corazón)... HSI se suma al ataque denunciando que también reducen la capacidad mental... Lo que me parece más curioso es que muchos de estas instituciones médicas alternativas venden productos “naturales” para ¡bajar el colesterol!

La Historia nos hará notorios por ser desnutridos ‘bien alimentados’ e ingenuos... mucho \$tatin.

Además considerar que:

- Puesto que los Carbohidratos, las Proteínas y las Grasas son las únicas fuentes de energía dietética, toda dieta -en este aspecto- no sería más que una ‘manipulación’ de los porcentajes participativos de cada uno de estas fuentes; sin embargo este aserto –que pareciera justo- ignora o no reconoce el hecho de que el hígado se encarga de rectificar toda ‘manipulación’ mediante las ínter conversiones descritas en la Pincelada dedicada a estudiar las funciones de este órgano.
- Los alimentos tienen sus propias combinaciones de macro y micro nutrientes:
 - o Las proteínas y las grasas suelen estar combinadas en un mismo alimento, por ejemplo, las carnes.
 - o Hay algunos alimentos que combinan carbohidratos y grasas.

- o Unos carbohidratos son "simples", otros " complejos" (no 'buenos' o 'malos').
- o Los macro y micro nutrientes de un alimento actúan sinérgicamente pero en lugar de investigar a fondo esta propiedad hemos alterado y comercializado formulaciones primitivas, no comprobadas y, para colmo, hemos cambiado la naturaleza de los suelos.

De la dietas.

"toma trigo, cebada, habas, lenteja, mijo y centeno, y colócalos en un tiesto; con ellos te harás pan teniendo en cuenta el número de días que estarás acostado de ese lado. Lo comerás durante ciento noventa días" (Ezequiel 4:9)

Son muchas las posibilidades de 'manipular' las combinaciones alimenticias; en un extremo se asume que lo 'saludable' es una dieta alta en proteínas y baja en carbohidratos y en el otro se asume que lo mejor es una alta en carbohidratos y baja en proteínas; entre estas dos posiciones se barajan cientos de opciones que incluyen desde la inanición hasta el comer más para perder peso; en general, se cuentan muchos éxitos anecdóticos y no se cuentan sus innumerables fracasos, incluyendo algunos 'éxitos' que posteriormente se revirtieron.

Me impresionó ver un cartel en el camino que mostraba a una señorita raquítica que asocié a fotos de niños desnutridos de algunas zonas africanas, pues bien, era la foto de una modelo famosa, sin ropa y sin cosméticos...

Vamos a revisar algunas de las dietas más divulgadas, en el bien entendido de que sólo son para información –no para leer sino que para estudiar; empezaremos con las 'normales' y terminaremos con las 'especiales':

- Vegetarianas. Como su nombre lo indica, son aquellas que aconsejan alimentarse sólo con productos vegetales. Aunque algunas obtienen resultados temporales pues bajan la presión (aunque se discute si es porque no se come carne o por la riqueza vitamínica y mineral) y también el nivel de colesterol, inevitablemente todas fallan. Se distinguen las dietas vegetarianas propiamente tal, las lacto-vegetarianas y las lacto-ovo-vegetarianas. Como todo en la vida, tienen ventajas y desventajas:
 - En general, contiene pocas grasas.
 - Tienen alto contenido de carbohidratos complejos y fibras.
 - Todo nutriente que se encuentre en la carne también está en algún vegetal.
 - La exposición a toxinas y venenos es menor... ¿o era?
 - No están asociadas con enfermedades degenerativas.
 - *Contienen poco zinc, fierro, calcio y vitamina B12.*

- Una de las dietas más patrocinadas es la “Pritikin” que recomienda comer granos y verduras en abundancia y no más de 20% de aporte grasoso.
- Otra, con muchos adeptos y muchas variaciones, es la “macrobiótica” que consiste en una combinación de 50% de cereales integrales, 25% de verduras, 15% de legumbres, 5% de frutas y semillas y 5% de lo que se apetezca.
- Una de las más controvertidas es la llamada proteínica que sigue en boga a pesar de sus resultados contradictorios; una las versiones mas populares a fines del siglo XX fue la “Atkins”.

Es verdad que las dietas altas en proteínas y bajas en carbohidratos pueden hacer perder peso porque, por un lado, las grasas asociadas a las proteínas de la dieta demoran la digestión, lo que permite sentirse ‘satisfecho’ con menos alimento y, por otro lado, el alto consumo de proteínas aumenta la pérdida de agua de los tejidos, es decir, se baja de peso porque se elimina más agua.

La mayor crítica a este tipo de ‘dieta’ es que conduce a la pérdida de tejido muscular, a la degradación de su tono y de su eficiencia y a una deficiencia en vitaminas y minerales.

Pareciera contradictorio que las dietas altas en proteínas puedan hacer perder las proteínas del cuerpo pero eso es lo que ocurre si el total calórico es bajo (característica de –prácticamente- toda ‘dieta’). Ya dijimos que si el contenido de carbohidratos es bajo –es el caso de estas ‘dietas’- el hígado transforma proteínas en glucosa durante las dos horas después de comer, lo que – además- es una aberración económica. Después de unas dos horas y media de haber comido, todas las proteínas del alimento ya han sido usadas y no habrá disponibilidad de glucosa para el funcionamiento del cerebro; al cuerpo –para poder mantener al cerebro vivo- no le queda más remedio que alimentarse a sí mismo y convierte proteínas musculares en glucosa.

Es común encontrar a personas sometidas a estas ‘dietas’ que pierden hasta 1 kilo de músculo por cada kilo de reducción de grasa.

Aunque la balanza indique ¡gran éxito!, no creo que sea una manera prudente y sana de perder peso... lo peor es que los músculos no están siendo regenerados.

Aunque estas dietas hayan sido diseñadas para la conservación de la salud, de una u otra manera se convirtieron en “dietas para adelgazar” (Beverly Hills, Stillman, Scarsdale, ovo-vegetariana, mediterráneas, “comer con la vista”, etc.) y terminaron causando –en mayor o menor grado- anemia, edema, acidosis, pérdida de deseo sexual, debilidad, arritmias cardíacas, etc.

- Las “dietas especiales” o “fórmulas” son las de carácter terapéutico y han proliferado proporcionalmente a los ‘gurús cúralo todo’. Señalaremos unas pocas:

- El modelo de vida de EEUU, que trata de ser impuesto en todo el mundo, nos muestra que aunque un 84% de las mujeres y un 77% de los hombres están “a dieta”; el 64% de su población es gorda u obesa; condición que causa 300 000 muertes al año y que gasta 117 000 millones de dólares.

De hecho las dietas “reductoras” (de peso y pe\$oS\$) o hipocalóricas, bajas en calorías, sirven para tratar a los obesos y a quienes tengan problemas de digestión de las grasas, sin embargo una dieta muy pobre hace perder músculo porque sus tejidos son convertidos en glucosa para energizar el cerebro (que no se les escape la humorada). Si, además, la dieta es particularmente pobre en carbohidratos, la pérdida de proteínas musculares será más rápida.

La práctica por largo tiempo de las dietas pobres, es decir, todas las llamadas “dietas”, es devastadora para la salud, particularmente para los músculos.

Puede que algunas ‘dietas’ cumplan con el objetivo de hacer decrecer la cantidad de grasa pero no pueden ni recuperar el tono muscular ni tampoco alterar su actividad química, es decir, la razón metabólica no es afectada... por ahora (la ingeniería genética tiene el potencial de hacer cambiar esta afirmación).

Las ‘dietas’ atacan primero a la grasa sub-cutánea y removerá la intramuscular solo bajo condiciones muy estrictas y peligrosas. Lo peor es que la acumulación de grasa sub-cutánea reaparecerán después del sacrificado proceso debilitador.

Aún los propagandistas serios de estas ‘dietas’ reconocen la alta probabilidad de perder músculo junto con la grasa y aconsejan alcanzar un tono muscular mínimo antes de proceder con las ‘dietas’ radicales. Por esto aconsejan hacer ejercicios físicos racionales para aumentar el metabolismo basal, lo que es la esencia para reducir peso pues se gastan más calorías hasta durmiendo o mirando TV.

Examinemos una situación ‘mejorada’; el caso en que los carbohidratos sean casi o suficientes y las proteínas sean excesivas (dietas proteínicas), es decir, que sean más de lo que se necesita para compensar las posibles deficiencias de glucosa y para la reparación de tejidos. Bueno, en este caso los amino-ácidos no utilizados van al hígado para ser convertidos en... ¡grasa! (¿razón para entender el fracaso ‘adelgazador’ de las dietas proteínicas?)

Si esto ya tiene características de ridículo, mucho peor será cuando recordemos que en la digestión de proteínas se libera nitrógeno, que es transformado en amonio, compuesto tóxico que las defensas del cuerpo, eventualmente, convierten en urea; que también es tóxica pero posible de ser diluida y eliminada en la orina... ¡posible! Todos habrán escuchado de enfermedades causadas por la urea que no es eliminada.

Otro 'inconveniente'. Para poder diluir el exceso de urea se necesitará más agua y la solución más simple es beberla en mayor cantidad; es común ver a la gente en la calle con su botellita de agua; pero, la verdad es que la mayoría no entiende esta precaución y el agua será obtenida de los propios tejidos del no advertido. Parte del peso perdido es por ¡agua!... y mejor no hablemos de la sobrecarga del trabajo renal.

Suele ocurrir que después de meses de seguir una 'dieta' proteínica se consiga bajar algunos kilogramos pero la forma del cuerpo cambia de acuerdo a la química de una persona gorda (¿han visto fotografías del Dr. Atkins?, menudo pero con aspecto de gordo) pues la tendencia a depositar grasa es mayor que cuando se comenzó el régimen.

El cuerpo estaría 'programado' para tener una reserva de grasa dada; si las disminuimos en la dieta reductora 'irracional', el cuerpo se asusta y trata de aumentar aún más sus reservas proyectadas.

- Dietas para aumentar de peso o hipercalóricas son aquellas que proporcionan más calorías que las que se necesitan para el consumo diario; terapéuticamente se las usa para algunos casos de desnutrición. Pareciera chiste porque, evidentemente, es la que usa la mayor parte de la población del mundo occidental (un Occidente siempre 'creciente') y por eso la proliferación de dietas reductoras.

Como consecuencia de lo planteado hasta aquí, podemos decir que si el objetivo de la dieta fuese la de ganar peso, bastaría con aumentar el porcentaje de grasa en la dieta, lo que también afectaría la salud. Un programa para subir de peso debe incluir una dieta rica en proteínas y ejercicios que aumenten el tejido muscular.

- La dieta ketogénica es alta en almidones, azúcares y en grasas, ha sido utilizada en el tratamiento de epilépticos.
- Las hipo-proteicas considera una alimentación baja en proteínas con la finalidad de reducir la producción de desechos metabólicos proteínicos (urea, ácido úrico), que son los causantes de insuficiencia renal. Las proporciones de proteínas con respecto a los otros nutrientes depende de la condición metabólica del paciente y si está, además, sometido a un tratamiento adicional, como por ejemplo, diálisis.

- Las dietas de eliminación son aquellas que suprimen los alimentos sospechosos de causar algún tipo de alergia (gluten, tomate, lactosa, sodio, etc) u otras alteraciones orgánicas.
- Las de sustitución, son parecidas a las anteriores; por ejemplo, la de “café” se usa principalmente en los tratamientos para alcohólicos (nada que sospechar).
- Las dietas de concentración son aquellas en que se consideran muy pocos nutrientes; las más usadas son las: de “arroz”, de “líquidos”, de “pomelos”, “ricas en fibra”, “pobres en fibra”; de “control del colesterol”, “protección cardiovascular”, “prevención del cáncer”, para curar artritis, fibrosis, fatiga crónica, síntomas virales, resfríos; para “atletas” y “fumadores” etc.
- Las dietas blandas, para casos de embarazadas, bebés, ancianos.
- La probiótica (pro-vida), inspirada en “el alimento de los dioses” de los ascetas hindúes; se basa en bacilos contenidos en algunos yogurt, que tienen la propiedad de eliminar bacterias dañinas y hasta virus.
- Como nota curiosa mencionaré que tenemos dietas desde para cabellos delgados hasta para el cerebro. Se trata de comercializar algunos micro-nutrientes y amino ácidos sintéticos que en forma natural pertenecen a plantas con propiedades medicinales. En el caso del cerebro se trata de la colina (forma de vitamina B) que, por el hecho de participar en la funciones neurotransmisoras, se le adjudica la capacidad de incrementar los índices de inteligencia, las capacidades de aprendizaje, la memoria, los apetitos sexuales y hasta sirven para mejorar la senilidad y la esquizofrenia... no dicen nada sobre alucinaciones.
- Por último tomemos nota de las dietas en que se recomiendan suplementos para compensar las deficiencias de algunos estados patológicos y que no siempre son exitosas:
 - Alcoholismo (Vit. A y D; Ca, Fe, Mg, P, K, Zn)
 - Alergias (Vit. A, D, E, F; Mg, Mn, K, S, Ca)
 - Anemia (Vit. B⁹; Co, Cu, Fe, Mo)
 - Arteriosclerosis (Vit. E; Cr, I, Si, S, Zn)
 - Artritis (Vit. A, D, E; Ca, Cu, Ge, Mn, P, S, Zn)
 - Caries (Ca, F, Mg, Mo, P)
 - Debilidades.
 - Deshidratación.
 - Desequilibrios electrolíticos.
 - Diabetes (Vit. A, E; Cr, Mg, K, Zn, Se)
 - Fortalecimiento muscular.
 - Insuficiencias nutritivas (Ca, Fe, O); etc.
 - Obesidad (Vit. E; Ca, F, I, Mg, P, Cr, Si)
 - Vértigo (Vit. B²; Mn)

“No vuelva a comer hasta después de haber leído esto”

Creo haber dado bastante información sobre la complejidad de una “dieta equilibrada”.

Ahora, como muchos otros podría decir, “Siga las siguientes reglas y vivirá sano por mucho tiempo” El problema es que (como en todo lo humano) las reglas no son iguales para todos, a veces son contradictorias y siempre son difíciles de comprender... y yo todavía no he vivido ‘mucho tiempo’.

Desde el punto de vista dietético lo recomendable es una dieta **personal** balanceada, la que –como hemos analizado- depende de muchos factores, desde el grupo sanguíneo hasta la actividad rutinaria.

Siempre a título de información, resumiré y condensaré criterios de lo que me parece más acertado en lo que aconsejan los eruditos con respecto a la dieta y a lo dietético. Les sugiero que –jugando al estilo del “1-2-3, Aprender Jugando”- establezcan relaciones o incongruencias entre distintos párrafos:

- **Tipos de alimentos:**
- **La pirámide** de alimentos actual consta de cinco pisos: la base: frutas y verduras; 2º piso: carbohidratos; 3º piso: proteínas; 4º piso: grasas, y 5º piso: dulces. (La pirámide original tenía 4 peldaños: frutas y verduras; cereales y granos; pescado, pollo, ‘carne’, porotos; productos lácteos. Dos pies caminando, en el centro de gravedad de la pirámide, nos recalcan que diariamente se debe hacer ejercicios físicos.
- La de **facilitación de la digestión** conserva su clasificación de **Vegetales** con poco o cero almidón (verduras, crucíferas, callampas, pepinos, porotitos verdes, rábanos, tomates, etc) y altos en almidón (tubérculos, zapallos, alcachofas); **Proteínas** (aguacates, legumbres, lácteos, nueces semillas, aceitunas, mariscos y carnes); **Granos** (arroz, trigo, cebada, avena, centeno, maíz), y **Frutas**, las que han sido subclasificadas en ácidas (cítricas, piña, granadas, frutillas, granadas), sub-ácidas (ciruelas, cerezas, manzanas, damascos, la mayoría de las uvas, duraznos, peras); dulces (frutas secas, bananas, higos, uvas moscatel y thompson, mangos, papaya), y melones. Es decir, se ha considerado el factor pH en las frutas; ¿por qué no en los otros alimentos? No tenemos respuesta. Las discrepancias están entre alimentos –como el aguacate y algunas legumbres- que a veces son considerados como proteínas y otras veces como vegetales ricos en almidón... combinación considerada “pobre”.
- La clasificación Ácido/Alcalino ha tratado de conciliar los raciocinios de la facilitación de la digestión con los de los pH. Ha separado a los alimentos en 12 (número cabalístico) grupos: Vegetales/Porotos/Legumbres;

Granos/Cereales; Nueces/Semillas/Gérmenes; Carne/Pescado/Mariscos; Aves; Huevos; Lácteos; Frutas; Hierbas/Condimentos; Bebidas; Endulzantes, y Vinagres. Cada uno de estos grupos a sido sub catalogado en 8 grados de acidez/alcalinidad: Muy alcalino, mas alcalino, baja alcalinidad, muy baja alcalinidad, muy baja acidez, baja acidez, más ácido y muy ácido.

- La clasificación según el tipo de sangre la veremos en detalle en otra Pincelada.

'Sueño' con la posibilidad de que estos criterios se puedan unificar y que -con ello- La variabilidad de los micro-nutrientes se ajuste automáticamente... pero esto no es política, donde soñar no cuesta nada.

- Determinación de la **necesidad energética** según estudio “Guía Nutritiva Saludable” publicado en el año 2007 por la Clínica Mayo, que –como todos las demás- ignora las diferencias sociales e individuales, pero daremos a conocer sus conclusiones porque pueden ser útiles en el condicionamiento de la dieta personal:
- Para mujeres y hombres que pesen menos de 250 libras, entre 251 y 300 y más de 301 los requerimientos calóricos serían: 1 200 – 1 400 calorías; 1 400 -1 600 calorías y 1 600 -1 800 calorías.
- En general, entiéndase bien, en general se recomienda que el 30% del aporte calórico diario provenga de grasas, 10% de grasas saturadas, 10% de polinosaturadas y 10% de mononosaturadas. Con respecto a la energía proporcionada por las proteínas, para los adultos puede ser aproximadamente un gramo por kilo de peso, lo que en términos de porcentaje debiera representar entre el 12 y el 20% del aporte calórico diario y equivalente a, más o menos, 60 gramos de proteínas al día, es decir, o dos porciones cárneas de 90 grs. cada una al día, o, ¡mejor!, dos porciones de legumbres; esto es suficiente para balancear al 50 a 55% de carbohidratos combinados, vitaminas y minerales contenidos en 2 a 3 porciones de lácteos (preferible 250 ml de yogurt o 50 gr. de queso), 6 a 8 porciones de frutas y/o verduras frescas, 5 porciones de productos de granos (ojalá enteros, con fibra, como arroz integral). Decimos “carbohidratos combinados” para recordar que los “simples” – concentrados, con alta densidad calórica, de digestión rápida, de aumento veloz del azúcar en la sangre y carentes de micro-nutrientes- tienen efectos muy distintos a los “complejos” –diluidos con agua y fibra, de baja densidad calórica, de digestión lenta, de escaso incremento del azúcar en la sangre y ricos en micro-nutrientes... Y todo esto distribuido entre 4 a 6 comidas pequeñas.
- Nótese que no se hace mención de los horarios de comida ni de las combinaciones convenientes en esos horarios, sólo un vago “entre 4 a 6 comidas pequeñas”.

Examinemos, desde el punto de vista del concepto “volumen - densidad”, algunas de las relaciones ‘misteriosas’ entre los tipos de alimentos, las necesidades calóricas y las raciones diarias; ‘misteriosas’ porque son eminentemente personales.

- Existe consenso en el predicamento que tres comidas succulentas al día originan malas digestiones y, consecuentemente, mala salud. La razón principal es que la capacidad del estómago es de, más o menos, un litro y medio y no debiera ser excedida en cada comida... pero en litro y medio puedo tener 20 o 3000 calorías.
- Hace años se hizo un estudio comparativo entre comer 17 bocadillos o tres comidas succulentas en el curso del día; la primera dieta redujo los niveles de colesterol en un 15%, los de cortisol en un 17% y los de insulina en un 28%... curioso que no haya sido explotado el concepto “reductor”... ¿comer a cada hora?
- Determinación del número de raciones alimenticias diarias, consistente con el principio “volumen-densidad”:
- Definición de las raciones: 70 gr. de pollo o pescado; 45 gr. de vacuno; 1 taza de verduras; media taza de pasta; 60 gr. de queso; media taza de cereal seco, y 1 rebanada de pan.
- Quienes necesiten:

	1 200	1 400	1 600	1 800	2 000	calorías
Raciones de verduras:		4	4	5	5	5
Frutas	3	4	5	5	5	
Carbohidratos	4	5	6	7	8	
Proteínas/lácteo	3	4	5	6	7	
Grasas	3	3	3	4	5	
Dulces						No más de 75 calorías al día
- La dieta basada en el “principio de combinación apropiada de alimentos” supone que debe comerse combinaciones de alimentos que requieran el mismo trabajo digestivo; valga decir que hoy en día nos encontramos con que los ‘nuevos’ ingredientes incorporados a la dieta diaria distorsionan enormemente los niveles de azúcares en la sangre.

Pragmáticamente esto se traduciría: si ha comido fruta espere 15 minutos antes de comer otro alimento; espere una hora después de haber comido carbohidratos complejos; dos horas si ha comido proteínas “suaves” (generalmente de origen vegetal); y tres horas después de haber ingerido proteínas “duras” (de origen animal).

- Se acepta que las frutas deben comerse por si solas (ocasionalmente con verduras) y cuando el estómago está vacío porque:

- Como ellas son predominantemente ácidas, neutralizan a la tialina bucal inhibiendo la digestión de los carbohidratos y a la producción de jugo gástrico.
- Como no pueden ser digeridas en el estómago, tendrían que esperar que se digieran las proteínas acompañantes (proceso que tomaría más tiempo porque el jugo ha sido mermado); durante la espera fermentan, lo que trastorna al proceso digestivo, comprometiendo los valores nutritivos de lo contenido en el estómago.
- Los almidones no deberían combinarse con las proteínas porque el sistema digestivo trabaja mejor con un **gran volumen de baja densidad**. Como la digestión de los carbohidratos se ha efectuado en la boca, tendrán que esperar en el estómago a que se digieran las proteínas. Esto afectaría a la secreción del páncreas que tiene que decidir si producir enzimas para proteínas o para carbohidratos, uno de los dos alimentos sería digerido en forma incompleta alimentando a la flora intestinal dañina y, por lo tanto, afectando negativamente al proceso de absorción. No olvidemos que tanto los almidones como las proteínas aumentan los niveles de insulina; los dos juntos causarán una sobreproducción de ella... sería razón para decir adios a los hot dogs, hamburguesas, sándwich, pizzas, etc.
- Verduras y vegetales se podrían comer sin restricciones.
- Verduras podrían mezclarse con proteínas.
- Verduras podrían combinarse con carbohidratos.
- Alimentos grasos más aceites tampoco causarían problemas digestivos... si otros.
- Toda otra combinación sería perjudicial; es la explicación para que se consuman dos mil millones de dólares anuales en antiácidos.
- Hay una conexión entre la retina y el cerebro que activa el enfoque de la atención y la producción de energía y, que por lo tanto, tendría que ver con el desayuno.

Después de dormir toda una noche, las reservas de glicógeno son escasas, no más del 25% de lo normal; esta base bastaría para afirmar que el desayuno es la comida más importante del día, porque aunque consistiese de una ración con poca grasa, estimularía el consumo de grasa. La grasa ingerida en el desayuno eleva el nivel de azúcar en la sangre al doble de la ingerida en el almuerzo o merienda.

El desayuno es también esencial en el control de la comida del día e incrementa el ritmo de consumo metabólico, y si contiene proteínas y carbohidratos, se activará el sistema nervioso autónomo (el que controla al corazón, pulmones, cerebro, hígado).

- Comer bocadillos con poca grasa entre las comidas aumenta el nivel energético y el metabolismo, reduce los niveles de colesterol y de grasa

(reduce las hormonas que causan la multiplicación de células grasas); ‘quita las ganas de comer algo’, especialmente al anochecer, y mejora la digestión.

- Este concepto sugiere que se coma menos en las tres comidas tradicionales pero se coma con más frecuencia. Se ha propuesto la siguiente dieta: a las 7:00 un desayuno de unas 250 calorías; a las 10:00 un bocadillo de unas 150; a mediodía un almuerzo de unas 480; a las 15:15 un bocadillo de 170; a las 17:30 un aperitivo de unas 150; a las 19:00 una merienda de 450 y a las 20:45 un bocadillo de 150. (Personalmente aplico una variante que comienza con fruta antes del desayuno) No se aclara la constitución ni de las comidas ni de los bocadillos.

-

Completemos este examen con algunas ideas generales sobre hábitos y proporciones ‘ideales’

Desarrolle una rutina alimenticia diaria organizada en el tiempo y variada en los componentes.

- No espere tener hambre o sed para comer o beber; desarrolle una rutina alimenticia diaria, planificando horarios para comer y beber de acuerdo con los requerimientos normales y los ajustes por actividades físicas o por clima o por otras circunstancias ocasionales.
- Ingiera unos 40 nutrientes al día y varíelos ‘inteligentemente’ día a día.
- Evite las tensiones (stress) durante las comidas. Hay quienes recomiendan de que ni siquiera se converse cuando se come (es un error hablar a la hora de comida de estudios a los niños, de trabajo a los adultos preocupados, etc.) No olvide que un acontecimiento feliz causa tanta tensión como un acontecimiento desagradable. Relájese para comer y reposar la digestión.
- Mantenga un peso saludable; lo importante es su contextura, no las modas.
- Deje de comer antes de sentirse satisfecho. Toma unos 20 minutos el darse cuenta de que se está satisfecho.
- Las pocas combinaciones de alimentos (no de nutrientes) conocidas pueden ser saludables o dañinas o neutras dependiendo de las condiciones sanguíneas y digestivas. Coma lo adecuado a su tipo de sangre
- No se sabe mucho acerca de los efectos sinérgicos de nutrientes elementales.
- No es lo mismo comer fresco, crudo que añejo o cocido o a medio cocer. El cocimiento destruye enzimas y micro nutrientes.
- Evite los alimentos procesados industrialmente, incluyendo a los congelados.
- Asegúrese de la calidad del agua que va a beber; a lo sumo déle sabor mezclándola con un poco de jugos de frutas (un vaso de jugo de fruta equivale a tres o cuatro frutas, lo que es excesivo como ‘normalidad’).
- No ingiera líquidos mientras come, diluyen a las enzimas; la sopa espesa es más que suficiente y si se la puede eliminar, mejor. Beba sólo agua o jugo y que sea entre las comidas.

- Mastique con paciencia, sin ansiedad. (Los estudiantes suelen almorzar 'a la rápida' para poder jugar a la pelota... y los profesores mirándolos). Mientras más lento se coma, menos y mejor será lo ingerido.
- Coma más durante el día que al atardecer. El almacenamiento de grasas es más eficiente en las tardes que durante el día
- Una combinación adecuada de cereales, verduras, huevos y lácteos proporcionan todos los amino-ácidos esenciales.
- Que las proteínas animales sean entre el 5 y 10% de las calorías diarias.
- Piense 'ergonomísticamente': 16 kilos de granos y soya equivalen a 1 kilo de vacuno.
- Los ganados son alimentados con más de 200 sustancias químicas sintetizadas en laboratorios.
- Los pollos son alimentados con hormonas femeninas (toda especulación es válida).
- El ayuno esporádico tiene algunas ventajas pues lo primero que el cuerpo "come" cuando está en apuros son las toxinas en él; la mayor desventaja, de acuerdo a algunos estudios –según entiendo- aún no han sido confirmados, es que quienes comen una sola vez al día aumentan sus enzimas productoras de grasas ¡10 veces más que las producidas por quienes comen 4 veces al día!
- El 'saltarse' el almuerzo o 'lunch' provoca, al caer la tarde, gran apetito por golosinas ricas en grasa.
- Los carbohidratos y las grasas son de mayor significación energética.
- Consuma verduras y frutas frescas.
- Evite los azúcares simples.
- Los azúcares simples no debieran mezclarse con ningún otro alimento.
- No ingiera "dulces" ni como agregados a las comidas ni como postres, a lo sumo como un embeleco circunstancial.
- Prefiera los granos enteros, sin refinación ni adulteración.
- Consuma productos lácteos y de soya con bajo contenido de grasas; evite las carnes de cerdo.
- La leche es un tema bastante controversial. Ya nadie pone en duda los beneficios de la leche materna pero eso de 'reemplazarla' por fórmulas o por leche de vaca es difícil de 'tragar'. El 51% de las calorías de la leche entera provienen de grasa; la "2%" el 35% y la desgrasada un 0,5%. Todas contienen contaminantes, desde pesticidas hasta drogas. Algunos residuos de drogas en lácteos han sido asociados a reacciones alérgicas contra medicinas como la penicilina. El problema de descalcificación de los huesos no es por falta de calcio sino que exceso de proteínas.
- La pasteurización destruye algunas vitaminas y dificulta la absorción de proteínas y minerales.
- Utilice aceite que no contengan grasas saturadas, por ejemplo canola o de oliva, extra vírgenes y extraído por medios mecánicos.

- No olviden que las carnes desgrasadas, es decir, sin grasa visible, todavía contienen entre un 30 a 50% de grasa. La carne con menor porcentaje de grasa es la de los animales salvajes.
- Hay evidencia de que el exceso de grasa animal causa enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.
- Tenga cuidado con las comidas envasadas que dicen ser 100% libres de grasa porque, aún siendo verdad, estimulan hormonas y enzimas que transforman sus calorías en grasa.
 - La digestión de las grasas es el más prolongado, por lo tanto concentra sangre en el estómago y en el intestino por más tiempo, en detrimento de los trabajos musculares y cerebrales (No molesten a sus amigos gorditos).
 - Por el contrario; pareciera que los alimentos ricos en proteínas influenciarían la producción de neurotransmisores, los que ayudarían a acelerar los procesos mentales de pensar, de atención a los detalles, de actitud, de ejecución y de imaginación; también estimularían el nivel energético y la velocidad de reacción. (¿un 'lomito montado' antes de un examen?)
 - Los alimentos ricos en carbohidratos influirían en los estados de calma, de relajamiento y de enfoque mental. Sin embargo, los golosos de dulces se caracterizan por sus desbordes energéticos.
 - El comer desordenadamente confunde al organismo y lo hace decidir conservadoramente, almacenar el máximo de grasa posible y bajar el metabolismo basal para gastar menos grasa.
- Algunas personas se benefician con el vinagre porque les ayuda a restaurar la acidez estomacal, por su contenido de ácido málico y porque estimula la producción de alcalinos, como bicarbonatos (que neutraliza a la acidez)...
¿quién lo pensaría?
- Consuma enzimas, sobretodo si son proteínicas (20 a 30 minutos después de las comidas).
- Minimice la cantidad de sal sódica; el jugo de limón, el ajo, el jengibre, el orégano, el curry, la semilla de papaya molida y la sal potásica son buenos substitutos.
- Maximice los alimentos que contienen anti oxidantes.
- Haré una excepción y no informaré sino que recomendaré al arroz, beneficioso o neutro para todos los tipos de sangre. 250 gr. de arroz blanco cocido proporcionan 200 calorías -80% de carbohidratos, 12% de proto calorías y 8% de grasa (80% de ella no saturada); contiene 8 amino-ácidos esenciales en las proporciones adecuadas. Es digerido sólo en una hora, la mitad del tiempo que toman la mayoría de otros alimentos. No lo lave ni cueza en exceso para no remover sus vitaminas B y prefiera el entero, es más nutritivo.

- Si decide comer huevos, asegúrese que sean “fértiles”; los de “supermercados” tienen una química adulterado con un nivel vitamínico más bajo que los “fértiles”.
- Algunos condimentos alteran la digestión de los algunos alimentos.
- También son capaces de aumentar el nivel metabólico después de las comidas lo que evita el comer mucho.
 - Algunas combinaciones de alimentos con medicinas causan trastornos en la capacidad de absorción o en la química sanguínea.
 - El estrógeno es una pro-hormona que estimula la formación de grasa.
 - No ingiera megadosis de suplementos vitamínico-minerales.
 - Bajo ninguna circunstancia beba alcohol ni tampoco café ni colas con cafeína; pueden causar más daño que el tabaco. No los necesitamos y hay brebajes saludables mucho más sabrosos; es asunto de voluntad el vencer la adicción.
 - El café es sospechoso de afectar al páncreas, el regulador del azúcar en la sangre. Sólo sirve como ejemplo de que las personas que ingieren un ingrediente son afectadas en forma distinta; mientras en algunos adultos incrementa el metabolismo, en otros aumenta los síntomas de estrés; en unos aumenta el apetito, en otros lo disminuye.
- El beber alcohol disminuye y retrasa la combustión normal de grasa y con sus 7 cal/gramo incrementa el almacenamiento de ellas. También estimula el apetito.
- Minimice el consumo de chocolate.
- Lea las etiquetas de calorías e ingredientes... y compare.
- ¡Qué lo que coma le produzca hasta placer sensual!
 - A medida que progrese en estas Pinceladas, vaya completando o enmendando esta lista de recomendaciones.

En resumen:

La Nutrición, por ser doble factor de supervivencia -primordial de la Salud individual e importante en la evolución de la humanidad, debiera ser considerada un elemento fundamental de nuestra cultura, parte del acontecer diario; un amigo sostenía que en lugar de decir “buenas tardes” debiéramos **saludar** con un “¿tuvo un buen desayuno?”, “que tenga una comida nutritiva” y cosas por el estilo. Probablemente exageraba pero creo que todos debiéramos ser ‘expertos’ en Nutrición. En mi opinión, en términos absolutos y relativos, es mucho más importante saber de los micro nutrientes, de lo que pasa o no pasa con los excesos o deficiencias nutritivas, de los efectos de los contaminantes, del almacenamiento, del cocimiento de los alimentos... en fin, que varias de las materias que nos enseñan en las escuelas... pareciera que en algún momento se detectó la necesidad pero fue robada por los medios de producción y, por eso, estamos inundados de contradicciones entre medicinas y suplementos

alimenticios, y ¿qué hacemos para resolver el problema creado por esas contradicciones y confusiones? Formulamos ¡dietas! también contradictorias.

Dieta, debiéramos entenderla como el modelo de combinación de alimentos que ingiere un ser vivo; para los humanos en particular es la forma de seleccionar, cualitativa y cuantitativamente, los alimentos (comidas, bebidas y el aire) para proveer diariamente todos los nutrientes esenciales necesitados por cada organismo y planificar las comidas de modo que satisfagan las necesidades nutritivas sin comprometer la salud personal o social. El concepto se hace extensivo a las modificaciones que tengan fines terapéuticos.

Poco se habla de los “alimentos” que afectan a nuestros estados de ánimo y mucho menos de los capaces de nutrir nuestras almas y espíritus, y lo poco que se habla está revestido de un lenguaje pseudo-esotérico que difícilmente puede ser tomado en serio (creo haberles mencionado que un ‘experto’ en alimentación recomendaba masticar los carbohidratos 33 veces porque esa era la edad que murió Cristo Jesús; un buen concepto se daña por una asociación que no tendría ni siquiera valor pedagógico). Pero no se crea que no haya relación; de hecho la ansiedad causa secreciones ácidas no deseables.

Frecuentemente, cuando hablo contra lo que dicen las revistas, diarios y televisión, pagados por los productores de alimentos proteínicos, la gente ‘desesperada’ por sus kilitos de exceso me pregunta si hay solución. La respuesta es sí; lean, estudien y entiendan las “Pinceladas Saludables”... (El problema es que son gratuitas).

No hay recetas rápidas ni válidas para todos.

Lo único que podría generalizar aquí, es que el peso no es lo más importante sino que la salud y que ella depende de los **hábitos** (resaltamos los de higiene), de la **nutrición**, del **estado del sistema digestivo** y de la **educación física**; estos dos últimos aspectos los analizaremos en las próximas Pinceladas.

PAUTA:

- *Lo que para una persona es una maleza, para otra es su alimento o medicina.*
- Sabemos como somos por dentro y que necesitamos productos foráneos contenidos en los alimentos, en el agua y en el aire. Estudiemos sus interacciones.
- ‘Lo que’ y ‘como’ somos se debe a lo que comemos; **la dieta es lo esencial para poder continuar con nuestros procesos de vida**, físico sentimental y mental.
- Comemos y bebemos de todo; digerimos combinaciones crudas o cocidas, o naturales o sintéticas, o fermentadas o escabechadas... como usted lo prefiera.

- Algunos alimentos o sus combinaciones o preparaciones contienen toxinas que nos enferman; otros tienen sustancias que sanan enfermedades y otros contienen ambas.
- La pregunta clave: ¿se podrá **formular** una ecuación **dietética** que satisfaga las **necesidades** energéticas para una vida de salud física y psicológica óptimas?
- La respuesta inmediata sería; se puede y ese debiera ser el objetivo de la **Nutrición**, relacionar matemáticamente a:
 - a las necesidades motrices, mentales y a las de conservación, prevención y recuperación de la salud;
 - a las cantidades y efectos de los constituyentes de cada alimento, y
 - a las propiedades sinérgicas de sus combinaciones.
- No tenemos la fórmula científica y pareciera que estamos lejos de lograrla. ¿Por qué?
- La ciencia de la Nutrición detuvo su desarrollo en la segunda mitad del siglo XX y desde entonces han prevalecido prejuicios e intereses económicos que han ignorado a la biología molecular y a la bioquímica.
- La imposibilidad de conjugar tantas variables nutritivas para satisfacer tantas necesidades personales siempre cambiantes, obligó a la formulación de múltiples criterios dietéticos -a veces hasta antagónicos unos con otros.

Examinemos lo más relevante de lo que sabemos o suponemos de dietas de las variables **nutritivas** elementales:

- Proteínas que están formadas por cadenas de amino ácidos distintos en cantidades y calidades; sólo el cuerpo fabrica más de 40 mil de ellas.
- Aunque el aporte calórico de los carbohidratos es el mismo para cualquiera de ellos, los efectos en el organismo depende de su grado glucémico y de su pH.
- Las grasas, más allá de sus tres o cuatro tipos de saturación, se diferencian por sus fuentes y sus estructuras; ej: los efectos de las omega 3 son diferentes a las 6.
- Las vitaminas, sin contar a las provitaminas y a la P, son 18... conocidas. El efecto de la D depende de la cantidad de luz solar en un tiempo dado... ¿¿??
- Se conocen 17 micro nutrientes.
- Cada día se descubren nuevos fitonutrientes y nuevas propiedades.
- Las fibras no nutren pero cumplen un papel favorable a la digestión.
- El agua es indispensable en el funcionamiento adecuado del organismo pero su calidad y contenido de minerales varía según condiciones siempre cambiantes.
- Algunos expertos afirman que los distintos alimentos nos permiten tener una gran variedad de dietas lo que se traduciría en un mayor desarrollo biológico.

¿Cuáles son las combinaciones óptimas de estos 9 "factores nutritivos elementales" con **n** sub-factores condicionados, no todos conocidos? Imposible de contestar... por ahora.

- De la variabilidad de las **necesidades**:
 - Las **necesidades** de una persona no sólo son distintas a las de cualquiera otra sino que a las de si misma en tiempos diferentes; nutrición bioquímicamente personal.
 - Las necesidades están determinadas por los genes, edad, sexo, peso, estatura, actividades, metabolismo, porcentaje de grasa y de agua; estilos y hábitos de vida, gustos, por la calidad del medio ambiente y de los alimentos, por los tipos de sangre, por las características de los sistemas inmunes... y hasta por los tiempos de asimilación y de absorción.
 - Necesitamos energía para movernos, sino acumularíamos grasa no necesaria.
 - Se requieren 150 calorías diarias para mantener a un kilo de músculo extra; sólo se necesitan quemar 4 para conservar un kilo de grasa; proporción de 37,5:1.
 - No se sabe cuantas reacciones químicas ocurren en el cuerpo ni las moléculas que participan en ellas.
- De las clasificaciones de los alimentos y de sus combinaciones: **Dietética**.
 - La dieta es "lo que uno come"; pero hay dietas 'correctas' e 'incorrectas'. Una dieta correcta mantiene un desarrollo **personal**. No existe la dieta "**normal**".
 - Si el alimento es desprovisto de alguno de sus nutrientes, el cuerpo tendrá que recurrir a sus reservas o tendrá problemas de salud.
 - El concepto **calorías** es ambiguo y mal comprendido; sólo es un factor que sirve como herramienta para equilibrar el suministro y el gasto de energía.
 - ¿Cuántas calorías diarias debemos ingerir?, es absolutamente personal.
 - Sólo como guía: para una persona de 68 kilos: dormir – 60 calorías; estar sentado – 90; estar parado – 90; caminar lento – 195; caminar rápido (aeróbico) – 285; andar en bicicleta – 420; trotar – 540.
 - Otras variables son la cantidad óptima de micro-nutrientes y las formas como el cuerpo los ocupan.
 - Los alimentos se pueden agrupar según criterios para determinar factores comunes. Conflictivo. Las clasificaciones más conocidas son: por contenido energético, por alcalinidad, por sus dosis enzimáticas o por el lugar donde son, predominantemente, digeridos.
 - Entre el punto de vista de la facilitación de la digestión, la clasificación más aceptable separa a los alimentos en dos grandes grupos: **vegetales**, proteínas y granos, y **frutas**; a los vegetales los sub-clasifica en "sin o con poco almidón" y "con almidón".

Según esta teoría, la digestión óptima se conseguiría comiendo vegetales por si solos o acompañados por proteínas, o granos solos o acompañados con vegetales sin o con poco almidón, o proteínas solas o junto con vegetales sin o con poco almidón. Las frutas, sean ácidas, sub-ácidas, dulces o melones deben comerse por si solas porque se digieren rápidamente, especialmente los melones.

- ¿Cómo debiera determinarse la dieta más adecuada para uno? Para empezar, observando, estudiando, entendiendo y comprendiendo:

- o **la Naturaleza**, tanto sus aspectos externos como internos.
- o **el medio socio-económico y cultural** en que vivimos. ¿Estamos educados a alimentarnos porque y con lo que se necesita, o porque “me gusta” o porque “así lo hacían mis padres y mis abuelos” o por las modas o por lo que prometen los mercaderes? Usemos responsablemente nuestras inteligencias y voluntades para liberarnos de todo tipo de esclavitud.
- o **La Historia**. La dieta del “hombre de las cavernas” consistía en 35% nutrientes de procedencia animal y 65% vegetal; ingería más vitaminas que las que demandan las guías y recomendaciones modernas; ¿cómo creer que debemos ingerir más calorías que ellos y en combinaciones, proporciones y preparaciones científicamente absurdas?

Las experiencias en tiempos de crisis aportan valiosas informaciones.

Históricamente discrepamos hasta entre y con nosotros mismos. Las discrepancias con respecto a los suplementos vitamínicos y al colesterol son ejemplos clásicos de ‘problemas’ que se ‘resuelven’ con ‘mercancías’.

- Como los Carbohidratos, las Proteínas y las Grasas son las únicas fuentes de energía dietética, toda dieta no sería más que una ‘manipulación’ de los porcentajes participativos de cada uno de estas fuentes; se ignora o no se reconoce que el hígado rectifica toda ‘manipulación’ mediante ínter conversiones.
- Los alimentos tienen sus propias combinaciones de macro y micro nutrientes:
- Las proteínas y las grasas suelen estar combinadas en un mismo alimento.
- Hay algunos alimentos que combinan carbohidratos y grasas.
- Unos carbohidratos son “simples”, otros “ complejos” (no ‘buenos’ o ‘malos’).
- Los macro y micro nutrientes de un alimento actúan sinérgicamente.
- La ‘manipulación’ de combinaciones alimenticia van desde una dieta alta en proteínas y baja en carbohidratos a una alta en carbohidratos y baja en proteínas; entre estas dos posiciones se barajan cientos de opciones con o distintos objetivos.
- Dietas “normales” más divulgadas, para información y estudio.
 - “*toma trigo, cebada, habas, lenteja, mijo y centeno, y colócalos en un tiesto; con ellos te harás pan teniendo en cuenta el número de días que*

estarás acostado de ese lado. Lo comerás durante ciento noventa días" (Ezequiel 4:9)

- Vegetarianas. son aquellas que se basan sólo en productos vegetales. Algunas obtienen resultados temporales pues bajan la presión y el nivel de colesterol. Se distinguen las dietas vegetarianas propiamente tal, las lacto-vegetarianas y las lacto-ovo-vegetarianas. Como todo en la vida, tienen ventajas y desventajas:
 - En general, contiene pocas grasas.
 - Tienen alto contenido de carbohidratos complejos y fibras.
 - Todo nutriente que se encuentre en la carne también está en algún vegetal.
 - La exposición a toxinas y venenos es menor... ¿o era?
 - No están asociadas con enfermedades degenerativas.
 - *Contienen poco zinc, fierro, calcio y vitamina B12.*
- La "Pritikin" recomienda comer granos y verduras en abundancia y no más de 20% de aporte grasoso.
- La(s) "macrobiótica(s)" que combinan 50% de cereales integrales, 25% de verduras, 15% de legumbres, 5% de frutas y semillas y 5% de lo que se apetezca.
- La proteínica ("Atkins") que sigue en boga a pesar de sus contradicciones.

Las dietas altas en proteínas y bajas en carbohidratos pueden hacer perder peso porque o las grasas asociadas a las proteínas demoran la digestión, lo que permite sentirse 'satisfecho' con menos alimento o porque el alto consumo de proteínas aumenta la pérdida de agua de los tejidos; se baja el peso del agua eliminada.

La mayor crítica es que se pierde tejido muscular, hay degradación de su tono y de su eficiencia y causa una deficiencia en vitaminas y minerales.

Pareciera contradictorio que puedan hacer perder las proteínas del cuerpo pero eso es lo que ocurre si el total calórico es bajo. Cuando el contenido de carbohidratos es bajo, el hígado transforma proteínas en glucosa durante las dos horas después de comer. Después de unas dos y media horas, las proteínas ya han sido usadas y no habrá disponibilidad de glucosa para el funcionamiento del cerebro; al cuerpo no le queda más remedio que convertir proteínas musculares en glucosa.

- Estas dietas fueron diseñadas para la conservación de la salud pero derivaron a "dietas para adelgazar" (Beverly Hills, Stillman, Scarsdale, ovo-vegetariana, "visuales", mediterráneas, etc.) y terminaron causando... enfermedades.
- Las "dietas especiales" o "fórmulas" son las de carácter terapéutico y han proliferado proporcionalmente a los 'gurús cúralo todo'. Señalaremos unas pocas:

- El 84% de las mujeres y el 77% de los hombres en EEUU están a “dieta reductora”; el 64% de su población es gorda u obesa; condición que causa 300 000 muertes al año y que gasta 117 000 millones de dólares. Las dietas hipocalóricas sirven para tratar a los obesos y a quienes tengan mala digestión de las grasas, sin embargo una dieta muy pobre hace perder músculo

Algunas ‘dietas’ cumplen con el objetivo de disminuir la grasa pero no pueden ni recuperar el tono muscular ni alterar su actividad química; la razón metabólica no es afectada... por ahora, (la ingeniería genética es la esperanza).

Estas ‘dietas’ atacan primero a la grasa sub-cutánea y removerá la intramuscular solo bajo condiciones muy estrictas y peligrosas. Las acumulaciones de grasa sub-cutánea reaparecerán después del sacrificado proceso debilitador.

En el caso que los carbohidratos sean casi o suficientes y las proteínas sean excesivas no habría ni deficiencias de glucosa ni problemas para la reparación de tejidos pero los amino-ácidos no utilizados van al hígado para ser convertidos en... ¡grasa! (razón para entender el fracaso ‘adelgazador’ de estas dietas)

Al procesar proteínas se libera nitrógeno, que es convertido en amonio que sería eliminado en la orina pero hay enfermedades causadas por la urea no eliminada.

Para diluir el exceso de urea se necesitará beber más agua; la mayoría no lo hace y el agua será obtenida de los propios tejidos del no advertido. Parte del peso perdido es por ¡agua!... y mejor no hablemos de la sobrecarga del trabajo renal.

Después de meses siguiendo una ‘dieta’ proteínica se consigue bajar algunos kilogramos pero la forma del cuerpo se conforma a la química de una persona gorda pues la tendencia a depositar grasa es mayor que al comienzo del régimen.

El cuerpo está ‘programado’ para tener una reserva de grasa fija; toda dieta reductora la baja, el cuerpo se asusta y trata de aumentar las reservas proyectadas.

- Dietas para aumentar de peso o hipercalóricas son aquellas que proporcionan más calorías que las que se necesitan; terapéuticamente se las usa para algunos casos de desnutrición. Pareciera que es la que usada en el mundo occidental.

Si el objetivo de la dieta fuese la de ganar peso, bastaría con aumentar el porcentaje de grasa en la dieta lo que afectaría la salud. Un buen programa incluye una dieta rica en proteínas y ejercicios que aumenten el tejido muscular.

- La dieta ketogénica es alta en almidones, azúcares y en grasas, ha sido utilizada en el tratamiento de epilépticos.
- Las hipo-proteicas consideran una alimentación baja en proteínas para reducir la producción de desechos metabólicos proteínicos, los causantes de insuficiencia renal. Las proporciones de proteínas con respecto a los otros nutrientes depende de la condición metabólica y médica del paciente.
- Las dietas de eliminación son aquellas que suprimen los alimentos sospechosos de causar algún tipo de alergia u otras alteraciones orgánicas.
- Las de sustitución, son parecidas a las anteriores; por ejemplo, la de “café” se usa principalmente en los tratamientos para alcohólicos.
- Las dietas de concentración son aquellas en que se consideran muy pocos nutrientes; las más usadas son las: de “arroz”, de “líquidos”, de “pomelos”, “ricas en fibra”, “pobres en fibra”; de “control del colesterol”, “protección cardiovascular”, “prevención del cáncer”, para curar artritis, fibrosis, fatiga crónica, síntomas virales, resfríos; para “atletas” y “fumadores” etc.
- Las dietas blandas, para casos de embarazadas, bebés, ancianos.
- Las probióticas (pro-vida) se basan en bacilos contenidos en algunos yogurtes, que tienen la propiedad de eliminar bacterias dañinas y hasta virus.
- Existen dietas para todo, hasta para el cerebro. Se trata de comercializar algunos micro nutrientes y amino ácidos sintéticos con propiedades cuasi milagrosas.
- Las dietas suplementarias recomiendan complejos vitamínico-minerales para compensar las deficiencias de algunos estados patológicos; no siempre son exitosas. Entre otras dolencias, se usan para tratar Alcoholismo, Adelgazamiento del cabello, Alergias, Anemia, Arteriosclerosis, Artritis, Caries, Desequilibrios electrolíticos, Deshidratación, Diabetes, Fortalecimiento muscular, Insuficiencias nutritivas, de sol o de oxígeno, Obesidad, Vértigo.

Con intenciones más analíticas, examinemos otras informaciones sobre dietas equilibradas, que pueden servir de base a sus dietas personales.

- Tipos de alimentos:
La pirámide de alimentos actual propone cinco pisos: la base: frutas y verduras; 2º piso: carbohidratos; 3º piso: proteínas; 4º piso: grasas, y 5º piso: dulces.
- Determinación de la necesidad energética según estudio de la Clínica Mayo (2007):
Para mujeres y hombres que pesen menos de 250 libras, entre 251 y 300 y más de 301 los requerimientos calóricos serían: 1 200 – 1 400 calorías; 1 400 -1 600 calorías y 1 600 -1 800 calorías. Dos pies caminando, en el centro de gravedad de la pirámide, nos recalcan que debemos hacer ejercicios físicos.
- En general se recomienda que el 30% del aporte calórico diario provenga de grasas, 10% de grasas saturadas, 10% de polinosaturadas y 10% de mononosaturadas. Las necesidades de proteínas son de un gramo por kilo de peso (12 a 20% del aporte calórico diario y equivalente a unos 60 gramos). El 50 a 58% restante se equilibra con carbohidratos, vitaminas y minerales. Todo distribuido entre 4 a 6 comidas pequeñas.
- Determinación del número de raciones alimenticias diarias, aspecto involucrado en el concepto “volumen - densidad”:
 - Definición de raciones: 70 gr. de pollo o pescado; 45 gr. de vacuno; 1 taza de verduras; media taza de pasta; 60 gr. de queso; media taza de cereal seco, y 1 rebanada de pan.
 - Existe consenso en el predicamento que tres comidas succulentas al día originan malas digestiones y mala salud. La razón principal es que la capacidad del estómago (un litro y medio) no debiera ser excedida en ninguna comida.
 - Hace años se hizo un estudio comparativo entre comer 17 bocadillos o tres comidas succulentas en el curso del día; la primera dieta redujo los niveles de colesterol en un 15%, los de cortisol en un 17% y los de insulina en un 28%.
- Relaciones entre los tipos de alimentos, las necesidades calóricas y las raciones diarias.

• Quienes necesiten:	1 200	1 400	1 600	1 800	2 000
calorías					
Raciones de verduras:	4	4	5	5	5
Frutas	3	4	5	5	5
Carbohidratos	4	5	6	7	8
Proteínas/lácteo	3	4	5	6	7
Grasas	3	3	3	4	5
Dulces	No más de 75 calorías al día				
- La dieta basada en el “principio de combinación apropiada de alimentos” supone que debe comerse combinaciones de alimentos que requieran el mismo trabajo digestivo; si ha comido fruta espere 15 minutos antes de comer otro alimento; espere una hora después de haber comido

carbohidratos complejos; dos horas si ha comido proteínas “suaves” (de origen vegetal); y tres horas después de haber ingerido proteínas “duras”

- Se acepta que las frutas deben comerse por si solas (ocasionalmente con verduras) y cuando el estómago está vacío porque:
 - como ellas son predominantemente ácidas, neutralizan a la tialina bucal inhibiendo la digestión de los carbohidratos y a la producción de jugo gástrico.
 - Como no son digeridas en el estómago, fermentarían mientras esperan la digestión de las proteínas acompañantes; lo que trastorna al proceso digestivo.
- Los almidones no deben combinarse con las proteínas porque el sistema digestivo trabaja mejor con un gran volumen de baja densidad. Los carbohidratos se han digerido en la boca esperan en el estómago a que se digieran las proteínas. Esto afecta a la secreción del páncreas que tiene que decidir si producir enzimas para proteínas o para carbohidratos, uno de los dos alimentos será digerido en forma incompleta alimentando a la flora intestinal dañina y afectará negativamente al proceso de absorción. Sería un NO a los hot dogs, hamburguesas, sándwich, pizzas, etc.
- Verduras y vegetales se podrían comer sin restricciones.
- Verduras podrían mezclarse con proteínas.
- Verduras podrían combinarse con carbohidratos.
- Alimentos grasos más aceites no causan problemas digestivos... si otros.
- Toda otra combinación sería perjudicial y sería la explicación para que se consuman dos mil millones de dólares anuales en antiácidos.
- Hay una conexión entre la retina y el cerebro que activa el enfoque de la atención y la producción de energía.

Después de dormir en la noche, las reservas de glicógeno bajan al 25% de lo normal; por eso el desayuno es la comida más importante; aunque consista de una ración con poca grasa, estimula el consumo de grasa. La grasa ingerida en el desayuno eleva el nivel de azúcar en la sangre al doble de la ingerida en el almuerzo o merienda.

El desayuno es esencial en el control de la comida del día, incrementa el ritmo de consumo metabólico y activa al sistema nervioso autónomo.

- Comer bocadillos con poca grasa entre las comidas aumenta el nivel energético y el metabolismo, reduce los niveles de colesterol y de grasa, ‘quita las ganas de comer algo’, especialmente al anochecer, y mejora la digestión. Se ha propuesto la siguiente dieta: a las 7:00 un desayuno de unas 250 calorías; a las 10:00 un bocadillo de unas 150; a mediodía un almuerzo de unas 480; a las 15:15 un bocadillo de 170; a las 17:30 un aperitivo de unas 150; a las 19:00 una merienda de 450 y a las 20:45 un bocadillo de 150.

Completemos las informaciones con ideas sobre hábitos y proporciones 'ideales'

- Desarrolle una rutina diaria organizada en el tiempo y variada en los alimentos.
- Evite las tensiones durante las comidas. Relájese para comer y reposar la digestión.
- No espere tener hambre o sed para comer o beber; planifique horarios para comer, beber y para actividades físicas y los ajuste según el clima u otras circunstancias.
- Mantenga un peso saludable; lo importante es su contextura, no las modas.
- Deje de comer antes de sentirse satisfecho. Toma unos 20 minutos el darse cuenta.
- Ingiera unos 40 nutrientes al día y varíelos 'inteligentemente' día a día.
- Las pocas combinaciones de alimentos (no de nutrientes) conocidas pueden ser saludables o dañinas o neutras dependiendo de las condiciones sanguíneas y digestivas. Coma lo adecuado a su tipo de sangre
- No se sabe mucho acerca de los efectos sinérgicos de nutrientes elementales.
- No es lo mismo comer fresco, crudo que añejo o cocido o a medio cocer. El cocimiento destruye enzimas y micro nutrientes.
- Evite los alimentos procesados industrialmente, incluyendo a los congelados.
- Asegúrese de la calidad del agua; a lo sumo déle sabor mezclándola con un poco de jugos de frutas (un vaso de jugo de fruta equivale a tres o cuatro frutas; excesivo).
- No ingiera líquidos mientras come, diluyen a las enzimas; la sopa espesa es más que suficiente y mejor si la elimina. Beba sólo agua o jugo y que sea entre las comidas.
- Mastique con paciencia, sin ansiedad. A mayor lentitud, más eficiencia digestiva.
- Coma más durante el día que al atardecer. El almacenamiento de grasas es más eficiente en las tardes que durante el día
- Una combinación adecuada de cereales, verduras, huevos y lácteos proporcionan todos los amino-ácidos esenciales.
- Que las proteínas animales sean entre el 5 y 10% de las calorías diarias.
- Piense ergonómicamente: 16 kilos de granos y soya equivalen a 1 kilo de vacuno.
- Los ganados son alimentados con más de 200 sustancias sintetizadas por humanos.
- Los pollos son alimentados con hormonas femeninas (toda especulación es válida).

- El ayuno esporádico tiene algunas ventajas pues lo primero que el cuerpo “come” cuando está en apuros son las toxinas en él; la mayor desventaja es que quienes comen una sola vez al día aumentan sus enzimas productoras de grasas ¡10 veces más que las producidas por quienes comen 4 veces al día! Bueno saberlo, ¿no?
- Los carbohidratos y las grasas son de mayor significación energética.
- Consuma verduras y frutas frescas.
- Evite los azúcares simples.
- Los azúcares simples no debieran mezclarse con ningún otro alimento.
- No ingiera “dulces” ni como agregados a las comidas ni como postres, a lo sumo como un embeleco circunstancial.
- Prefiera los granos enteros, sin refinación ni adulteración.
- Consuma productos lácteos y de soya con bajo contenido de grasas.
- Evite las carnes de cerdo.
- La leche es un tema bastante controversial. El 51% de las calorías de la leche entera provienen de grasa; la “2%” el 35% y la desgrasada un 0,5%. Todas contienen contaminantes, desde pesticidas hasta drogas. El problema de descalcificación de los huesos no es por falta de calcio sino que por exceso de proteínas.
- La pasteurización destruye algunas vitaminas y dificulta la absorción de proteínas y minerales.
- Utilice aceite que no contengan grasas saturadas, por ejemplo canola o de oliva, extra vírgenes y extraído por medios mecánicos.
- No olviden que las carnes desgrasadas, sin grasa visible, contienen entre un 30 a 50% de grasa. La carne con menor porcentaje de grasa es la de los animales salvajes.
- Hay evidencia de que el exceso de grasa animal causa enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.
- Cuidado con las comidas envasadas que dicen ser 100% libres de grasa porque, aún siendo verdad, estimulan hormonas y enzimas que transforman sus calorías en grasa.
- El comer desordenadamente confunde al organismo y lo hace almacenar el máximo de grasa posible y a bajar el metabolismo basal para gastar menos grasa.
- Algunas personas se benefician con el vinagre porque les ayuda a restaurar la acidez estomacal, por su contenido de ácido málico y porque estimula la producción de alcalinos, como bicarbonatos (que neutraliza a la acidez)... *¿quién lo pensaría?*
- Consuma enzimas, sobretodo si son proteínicas (20 a 30 minutos después de comer).
- Minimice la cantidad de sal sódica; el jugo de limón, el ajo, el jengibre, el orégano, el curry, la semilla de papaya molida son buenos substitutos.
- Maximice los alimentos que contienen anti oxidantes.

- El arroz es beneficioso o neutro para todos los tipos de sangre. 250 gr. de arroz blanco cocido proporcionan 200 calorías -80% de carbohidratos, 12% de proto calorías y 8% de grasa (80% de ella no saturada); contiene 8 amino-ácidos esenciales en las proporciones adecuadas. Es digerido sólo en una hora, la mitad del tiempo que toman la mayoría de otros alimentos. No lo lave ni cueza en exceso para no remover sus vitaminas B y prefiera el entero, es más nutritivo.
- Si decide comer huevos, asegúrese que son “fértiles”; los de “supermercados” tienen un equilibrio químico adulterado con un nivel vitamínico más bajo que los “fértiles”.
- Algunos condimentos alteran la digestión de los algunos alimentos.
- No ingiera megadosis de suplementos vitamínico-minerales.
- Bajo ninguna circunstancia beba alcohol ni tampoco café ni colas con cafeína; pueden causar más daño que el tabaco. No los necesitamos y hay muchos brebajes saludables.
- El café es sospechoso de afectar al páncreas, el regulador del azúcar en la sangre.
- El beber alcohol disminuye y retrasa la combustión normal de grasa y con sus 7 cal/gramo incrementa el almacenamiento de ellas. También estimula el apetito.
- Minimice el consumo de chocolate.
- Lea las etiquetas de calorías e ingredientes... y compare.
- ¡Qué lo que coma le produzca placer!

En resumen:

- La Nutrición debiera ser considerada fundamental en nuestra cultura y educación.
- La Dieta es el modelo de combinación, selección -cualitativa y cuantitativa- de los alimentos (comidas, bebidas y el aire) y la planificación de las comidas para proveer diariamente todos los nutrientes esenciales necesitados por cada organismo sin comprometer la salud personal o social. Concepto extensivo a fines terapéuticos.
- Poco y distorsionado se sabe de los “alimentos” que afectan a nuestros estados de ánimo y de los capaces de nutrir nuestras almas y espíritus. Hay relación, de hecho la ansiedad causa secreciones ácidas no deseables.
- No es el peso lo más importante sino que la salud y ella depende de los **hábitos** (resaltamos los de higiene), de la **nutrición**, del **estado del sistema digestivo** y de la **educación física**.