

Título: Alimento para el cuerpo y el espíritu

Autora: Elena Corrales

Proyecto Editorial: Asier Berraondo

Dirección de Arte: Hodei del Barrio

Ilustraciones: Alfonso Álvarez

Diseño y Maquetación: Estudio Cometa

Fotografía Portada: Nacho Gutiérrez

© 2017 Elena Corrales

© 2017 Amokain Producciones, S.L., a través de Elena Corrales Ediciones

Calle Berroa 5, 31016 Olatz (Navarra) – Spain

Reservados todos los derechos. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de su titular, salvo excepción prevista por la ley. Por tanto, este libro no podrá ser reproducido total o parcialmente, ni transmitirse por procedimientos electrónicos, mecánicos, magnéticos o por sistemas de almacenamiento y recuperación informáticos o cualquier otro medio, quedando prohibidos su préstamo, alquiler o cualquier otra forma de cesión de uso del ejemplar, sin el permiso previo, por escrito, de los titulares del copyright.

Los titulares se oponen expresamente a que el contenido del presente libro sea total o parcialmente utilizado para la realización de resúmenes de prensa.

La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Esta obra es fruto de las reflexiones de la autora como manifestación de su derecho de libertad de expresión y en ningún caso pueden sustituir la opinión de profesionales de la medicina. Los consejos e informaciones incluidas en este libro han sido consideradas y comprobadas exhaustivamente por la autora y la editorial.

Primera edición: octubre de 2017

Depósito legal: DL NA 2020-2017

ISBN: 978-84-947614-0-9

Impresión: GraphyCems

Impreso en España – Printed in Spain

A mis padres José Mari y Elena, por su apoyo incondicional en todos mis proyectos

A mi hijo Hodei, por ser el impulsor en mi búsqueda del conocimiento

A mi copiloto Asier, porque sin su visión no habría sido posible este proyecto

Y a todos los que han participado en la elaboración de este libro

**ALIMENTO PARA EL
CUERPO Y EL ESPÍRITU**

ÍNDICE

Prólogo	9
Alimentos y Nutrientes	13
El Yin y el Yang	81
Problemas de Salud	149
Sabiduría y Conocimiento	217
Alimentación y Bienestar	285
Epílogo	351

PRÓLOGO

La idea de publicar este libro nace hace tiempo, como expresión de un deseo profundo muy arraigado en mí: la vocación de compartir conocimientos, experiencias y descubrimientos en temas relacionados con la nutrición y la salud.

Quiero aportar, además de lo que he estudiado en las diferentes escuelas y universidades, lo aprendido durante 30 años y más de 20.000 experiencias clínicas utilizando la alimentación como una herramienta fundamental en la recuperación de la salud. Mis pacientes han sido, son y seguirán siendo la fuente de inspiración necesaria para mejorar y aprender cada día. Sin ellos, habría sido imposible encontrar certezas y corroborar el poder curativo de los alimentos.

El conocimiento es algo que no se pierde cuando se comparte, y siento una inmensa gratitud de poder ofrecérselo. Me gustaría que cada relato fuese como un pequeño candil que ilumina en la oscuridad, y contribuya a comprender algunas claves vitales de la existencia humana.

No he pretendido hacer un libro al uso, con una estructura lineal y que se lea de adelante hacia atrás. Al igual que yo, quiero que cada uno viva su propia experiencia de autodescubrimiento: que pase de paladear tanto el valor nutricional como

energético de los alimentos, a desterrar mitos y creencias culturales que nos han repetido desde pequeños; que os sorprendan corrientes filosófico-médicas que son el origen de prácticas como la homeopatía o la espagiría, etc.

Precisamente por eso, al final he querido incluir un índice de términos paginado con el objetivo de que sea un libro atemporal, de consulta permanente, y que sirva para entender muchos por qué y para qué: está escrito para satisfacer el hambre más insaciable de conocimiento; para que se asimilen conceptos brindando unas claves que proporcionen comprensión, sabiduría y criterio frente a la información fragmentada y contradictoria en torno a la salud que tanto abunda en la actualidad.

Esta publicación es, como reza el título, *alimento para el cuerpo y el espíritu*. Desde la humildad, pienso que estamos ante un libro sanador, porque para gozar de buena salud es tan importante nutrir al cuerpo con alimentos de calidad, como al espíritu con unas buenas bases de conocimiento.

Gracias por sentaros a la mesa conmigo a compartir estos delicados bocados cocinados con los mejores ingredientes, desde una larga experiencia culinaria pero, sobre todo, con mucho amor.

ALIMENTOS Y NUTRIENTES

ALIMENTOS Y NUTRIENTES

– *Introducción* –

El desarrollo de la ciencia moderna, descriptiva y analítica, ha desembocado en la visión microscópica de las cosas y, en la actualidad, hemos llegado a analizar tanto los alimentos que ya se habla sólo de nutrientes en todos los ámbitos. Todos debemos saber de antioxidantes, grasas saturadas, hidratos de carbono, etc. La época actual es en la que más se sabe de nutrición y coexisten más problemas relacionados con la comida: intolerancias alimenticias, alergias, anorexia y un largo etcétera.

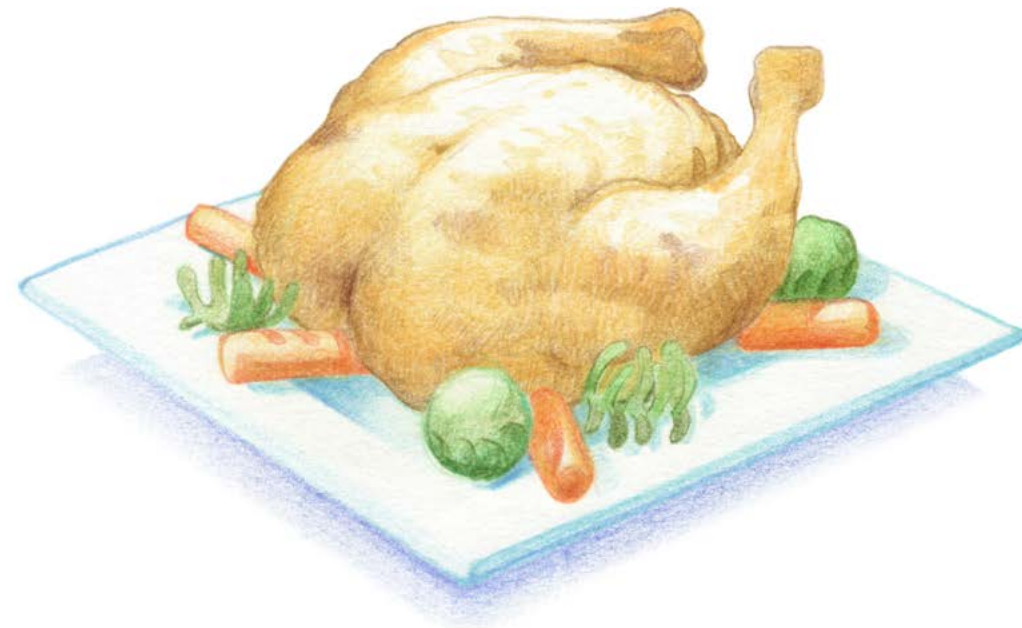
Para comer equilibradamente, nuestras abuelas planificaban los menús en función de los alimentos, y no de los nutrientes. Del mismo modo, medían las cantidades en cucharadas, no en gramos. Utilizaban el poder de transformación de la cocina para obtener un producto final más digestible o más agradable de comer, frente a las técnicas culinarias de vanguardia que muchas veces desnaturalizan los alimentos.

La aproximación microscópica de la nutrición conlleva grandes restricciones a la hora de aprender a

comer, siendo muy difícil diseñar un menú desde los nutrientes. Éste sería, en un sentido metafórico, lo que en la técnica de pintura conocida como puntillismo representa dibujar un paisaje o un retrato: la visión global. Los nutrientes, en cambio, serían esos múltiples puntos que vemos si nos acercamos a contemplar el cuadro muy de cerca y que, juntos, representan un todo.

Para alimentarnos correctamente es esencial saber elegir los alimentos de los que provienen los nutrientes, ya que éstos se comportan de modo diferente según el alimento del que proceden. En este sentido, no funcionan igual los almidones de las patatas que los del arroz integral, de la misma manera que podemos alcalinizar nuestro medio interno tomando verduras o tomando sal, etc.

Una caloría no es una caloría venga de donde venga, tal y como se afirma oficialmente. Por eso la aproximación energética de la nutrición es esencial para lograr mantener un buen equilibrio interno.



LA PROTEINOMANÍA

– 1 –

Las proteínas son nutrientes que contribuyen, entre otros factores, a la formación y desarrollo de los diversos órganos y tejidos del cuerpo como la masa muscular. Probablemente por ello en la actualidad se observa una obsesión enfermiza tendente a que no falten las proteínas en la dieta, máxime durante el crecimiento.

De la misma manera que una dieta pobre en proteínas puede desencadenar enfermedades de deficiencia, el abuso de las mismas resulta igualmente perjudicial para la salud: en la alimentación, como en todos los órdenes de la vida, el equilibrio es el que marca el bienestar.

En la actualidad, tomamos tres o cuatro veces más proteínas de las necesarias. Esta ingesta excesiva es responsable de las dos principales causas de muerte en los países desarrollados: el cáncer y las enfermedades cardiovasculares. No debemos olvidar que los tumores están formados por proteínas y grasas, y que en la arteriosclerosis las proteínas se depositan en las paredes de los vasos sanguíneos.

Nuestro cuerpo necesita siete veces más hidratos de carbono que proteínas. Esta proporción de nutrientes está presente en la leche materna, un alimento diseñado para cubrir las necesidades nutricionales del bebé de forma absoluta; por algo la leche materna sólo contiene un 1,06 por ciento de proteínas.

EL AZÚCAR, DULCE VENENO

– 2 –

El azúcar llega a nuestras mesas como un granulado cristalino blanco que no existe en la naturaleza. Para obtenerlo, se utilizan hidróxido de calcio y formol, y a continuación se añade CO₂: este último proceso es el que favorece la cristalización. El resultado es un polvo blanco, químicamente puro, que no pertenece a la categoría de los alimentos, sino a la de los *comestibles*. Entendemos por *comestibles* todas las sustancias susceptibles de ser comidas que no produce la madre naturaleza; llegan a nosotros mediante el procesamiento de la industria alimentaria.

Para poder metabolizar el azúcar refinado el organismo debe utilizar sus reservas de vitaminas del grupo B, además de calcio y magnesio: por eso

decimos que es un gran desmineralizador. Como todos los alimentos refinados, sólo nos proporciona calorías vacías.

El azúcar es un producto que, además, provoca otros efectos que desaconsejan su consumo, como acidez de estómago y gran adicción. Esto último sobreviene de la asimilación rápida por el organismo que, a la postre, puede desencadenar hipoglucemias reaccionales; es lo que se conoce como ansiedad por lo dulce.

Una alternativa saludable pasa por acostumbrar al paladar a los sabores dulces naturales de los alimentos. De igual modo, existen sustitutos saludables como las maltas de cereales de fermentación natural o el azúcar integral biológico.





¿HAY QUE DAR VITAMINA D A LOS NIÑOS?

– 3 –

Hoy en día a todas las madres se les recomienda que den a sus hijos unas gotitas de vitamina D sintética ya desde el nacimiento, argumentando que la leche materna no contiene cantidad suficiente.

¿Desde cuándo una especie evolucionada de mamíferos produce una leche no óptima para sus crías y con la carencia de un nutriente tan esencial? La leche materna es un alimento altamente específico que produce la mujer de forma natural y que contiene todos los nutrientes que necesita el bebé para su pleno desarrollo.

La vitamina D está presente, además de en la leche materna, en el germen de los cereales integrales. De hecho, éstos contienen también el resto de las

vitaminas solubles en grasas como las A, E y K. Del mismo modo, se obtiene con la exposición a la luz solar: los rayos ultravioleta favorecen la síntesis de vitamina D en la piel. Precisamente por esta razón existe la costumbre universal de sacar a los bebés a la calle todos los días a pasear, sin importar que el día esté nublado.

Conviene saber que un exceso de vitamina D puede provocar calcificaciones en los tejidos blandos como las arterias o los riñones. En este sentido, la alternativa más razonable pasa por que la madre se alimente de forma correcta saliendo con su bebé a pasear cada día, en vez de suministrarle vitamina D sintética.

LA VERDAD SOBRE EL PAN INTEGRAL

– 4 –

El verdadero pan integral se elabora con harina integral y biológica de molienda reciente, agua de manantial o filtrada y sal marina sin refinar; en la fermentación se emplea levadura madre y la cocción se realiza en horno de leña.

Se trata de un pan de elaboración lenta que comienza a secarse después de una semana y se mantiene más de veinte días; es ese pan que hacían mis abuelas en casa, que se conservaba en la panera y que, además, era bendecido. En definitiva, una fuente de salud natural de nuestros mayores.

El mal llamado pan integral que se vende en muchas panaderías al lado del blanco es un *falso*

pan integral que se elabora con harina blanca de cultivo convencional, agua del grifo, sal común y salvado. Este último, al no proceder de cultivos ecológicos, contiene los pesticidas que se añaden en la producción del trigo. Del mismo modo, la fermentación se realiza con levadura industrial y para su cocción se utiliza el horno eléctrico.

Es el pan con *manchitas* que, en esencia, son las hojuelas del salvado y que se vende en las panaderías. Se reconoce fácilmente ya que al día siguiente está tan seco que no se puede comer. Este pan no nos proporciona ningún beneficio a la salud. La apariencia y la calidad nutricional de ambos panes no tienen nada que ver: no nos dejemos engañar.





LAS ALGAS, ALIMENTO-MEDICAMENTO

– 5 –

Las algas han formado parte de la dieta de las diferentes civilizaciones desde que el mundo es mundo: son vegetales muy antiguos en la escala evolutiva. Su valor nutricional es indiscutible, destacando su riqueza en minerales altamente asimilables como el calcio y el hierro; se trata, por tanto, de alimentos remineralizantes.

Contienen además ácido algínico, una sustancia que se liga a los metales pesados como el plomo o el mercurio, lo que las hace altamente descontaminantes. En la actualidad, es un hecho demostrado que el ácido algínico de las algas es capaz, además, de eliminar del cuerpo los elementos químicos radiactivos como el estroncio 90 (Sr-90).

El mito de que las algas pueden producir alteraciones tiroideas viene del desconocimiento de que, una parte muy alta del yodo que contienen, no es asimilable al estar en forma de sales insolubles. De hecho, los pueblos que tradicionalmente consumen algas no tienen mayores índices de hipertiroidismo que los que no las toman.

En definitiva, las algas son alimentos consumidos desde los albores de la humanidad, lo que las ubica en un lugar preferente para incluirlas en nuestra dieta cotidiana.

BEBER OCHO VASOS DE AGUA AL DÍA

– 6 –

La mayoría de las personas está convencida de que es bueno beber mucha agua, aunque nadie conoce muy bien el origen de tal afirmación.

La famosa recomendación de los ocho vasos de agua diarios se refiere al total del líquido que ingerimos en las bebidas que tomamos regularmente, como las sopas, té, cafés o zumos; pero también al agua que contienen alimentos como los cereales, las legumbres, las verduras, las ensaladas o las frutas.

Si nuestra dieta incluye abundantes alimentos de calidad vegetal, tenemos cubierto de sobra el

aporte diario de líquidos sin tener que beber más agua. Pensemos que muchas frutas y verduras contienen un 98 por ciento de agua, o las legumbres hervidas sin caldo un 90.

Estudios recientes afirman que bebemos demasiada agua, con los riesgos que esta costumbre supone. Cuando bebemos sin sed, fatigamos al sistema renal, y no podemos olvidar que el riñón es una bomba diseñada para eliminar 1,5 litros de orina al día: no lo debemos sobrecargar. Por eso, la cantidad de agua recomendada estará en función de la sed, la dieta que haga cada persona y, fundamentalmente, del sentido común.





LA LECHE SIN LACTOSA

– 7 –

La leche es un alimento que producen los mamíferos para alimentar a sus crías. En su composición química, además del agua, predomina un azúcar llamado lactosa. Los seres humanos, para poder digerirla, necesitamos una enzima denominada lactasa que generamos durante la infancia y que va desapareciendo conforme crecemos. Esto significa que la mayoría de los adultos hemos perdido la capacidad de digerir completamente la leche, tras dejar atrás nuestra condición de lactantes.

Precisamente por eso la industria láctea ha optado por desproveer a la leche de su ingrediente principal, y nos la vende como un alimento ligero y sano. Su objetivo, en este caso, no es otro que sigamos consumiéndola durante toda la vida.

Lo que debemos saber es que, cuando se desnaturaliza la leche, su composición queda alterada de forma peligrosa. Es decir, si ya de por sí la leche de vaca es muy rica en proteínas, al eliminar la lactosa, que es el nutriente más importante, el producto resultante se convierte en un concentrado de proteínas y grasas.

En resumen, si somos adultos y ya sabemos por qué la leche no nos sienta bien, dejemos de tomarla: no la necesitamos. Tomarla diariamente no es, como muchos afirman, saludable, y mucho menos imprescindible: la leche de vaca es para los terneros, no es un alimento diseñado para los seres humanos.

EL HUEVO EN LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

– 8 –

Actualmente los pediatras añaden los huevos a la dieta de los niños desde muy temprana edad, al ser alimentos muy ricos en proteínas de alto valor biológico. Un hecho que sólo tiene sentido si se contempla exclusivamente la composición química del alimento, pero que no lo tiene desde el punto de vista de sus cualidades funcionales.

Si observamos al huevo desde una perspectiva más amplia, nos encontramos con que no es más que un pollo pequeño. Así, desde que la gallina es fecundada hasta que nace el pollito, no entra nutriente alguno en el huevo. Su valor nutricional es, por tanto, el de un pollo pequeño: ¡Contiene diez veces más proteínas que la leche materna!

Antiguamente, estos alimentos no se introducían en la infancia hasta que la capacidad reproductora no se hubiera desarrollado; de ahí la frase que forma parte del refranero popular, *cuando seas padre, comerás huevo*.

Esta apreciación tiene que ver con que los huevos, que son los óvulos de las gallinas, se producen en los ovarios. De esta manera, quedan relacionados en el plano energético con la actividad de los órganos reproductores.

En definitiva, como la pubertad no llega hasta los 14 años y no resulta necesario estimular la genitalidad en las primeras etapas de la vida, en aquellos tiempos no se añadían huevos a las papillas: eran alimentos reservados exclusivamente para los mayores.





LOS ACEITES REFINADOS

– 9 –

El aceite, en su origen, es el resultado de prensar una semilla oleaginosa, sea de sésamo, girasol, soja, etc., o las propias aceitunas. Cuando se hace de la forma tradicional, en frío, no se desnaturalizan los ácidos grasos y el producto no pierde calidad. El aceite sería el zumo que se obtiene de la semilla.

Sin embargo, para obtener un aceite refinado, las aceitunas son sometidas a un proceso compuesto por diferentes fases: en primer lugar, una presión en frío a la que le sigue, inmediatamente después, un aumento extremo de la temperatura hasta los 180°C, con el objetivo de mejorar la tasa de extracción. En una tercera fase, para obtener la máxima

cantidad de aceite, se añaden disolventes químicos tales como el hexano, el tricloroetileno y el sulfuro de carbono.

El producto resultante de todo el proceso es un cóctel químico, un comestible que se destila, neutraliza, decolora y desodoriza. Así, se acaba obteniendo un aceite puro de larga duración, resistente a la luz y al aire, y sobre todo muy barato. En definitiva, un producto muerto conocido como el aceite refinado.

Los aceites puros no tienen nada que ver con el aceite virgen extra, que únicamente se extrae por presión en frío y es fuente de salud. Como ocurre en múltiples ocasiones, *lo barato sale caro*.

LA MOSTAZA, UN CONDIMENTO SALUDABLE

– 10 –

La mostaza es un condimento alimenticio con un característico sabor picante. Se elabora a partir de las semillas de una planta que, curiosamente, procede de la misma familia que la col, coliflor y nabo, entre otras: las Crucíferas.

Es curioso que las propias semillas de la planta reciben también el nombre de mostaza. Su origen data de la época romana, aunque se populariza en la Edad Media cuando comienza a utilizarse para ocultar el sabor de la carne en mal estado. Hoy día se ha convertido en un condimento básico en la cocina, que se compra ya envasado y que tiene una apariencia pastosa.

Tiene un alto contenido proteico, es muy rica en minerales y, además, favorece la digestión. La salsa de mostaza que se compra en los establecimientos de alimentos biológicos suele llevar vinagre de calidad, malta de cebada, sal marina y algo de perejil. Habitualmente se emplea en pequeñas cantidades para aportarle *chispa* a nuestros platos, siempre desde la moderación.

Representa una alternativa saludable a las especias de climas muy cálidos como el curry, los chiles o las pimentas, que son altamente enfriadoras. Además de realzar el sabor de nuestros platos, la mostaza no enfría tanto al cuerpo como lo hacen las especias antes citadas, aspecto que debemos contemplar cuando estamos hablando de preservar la salud.

