

II. ALIMENTACIÓN

La alimentación es la base del mantenimiento energético de nuestro organismo, la necesidad de comer es un instinto primario situado.

El hombre, como todo animal, tiene necesidad de comer, desde su nacimiento busca la satisfacción de esta imperiosa necesidad. La tierra en su evolución ha provisto a todas sus criaturas de los elementos necesarios para la alimentación y perfecto desarrollo de su organismo. Las plantas absorben de ella los minerales y el agua que tan necesarios le son. Los animales herbívoros, a su vez, encuentran en los diversos vegetales alimentación variada, encontrándola los que son carnívoros, a su vez, en los animales herbívoros.

Podemos definir la historia de la humanidad como una permanente huída del hambre. El organismo humano está adaptado a la carencia y al déficit alimentario, es decir, a pasar hambre, pues hambre han pasado nuestros antepasados durante un millón de años, y millones de nuestros hermanos de especie la pasan hasta la muerte en la actualidad. Esto podría eliminarse en el espacio de una década si el sentimiento de humanidad estuviese realmente arraigado en nuestros corazones.

El habitante de países industrializados, donde el excesivo consumo de alimentos es habitual, produce en pocos meses alarmantes desarreglos orgánicos. Desarreglos orgánicos que curiosamente, no se producirían en una sociedad donde la comida fuese más bien escasa.

Contra lo que comúnmente se cree, el animal carnívoro necesita en su dieta alimentaria vegetales, no estando adaptado su organismo para el consumo directo de ellos, se vale del animal herbívoro cazado. Primeramente se alimenta de las vísceras con las que ingiere el vegetal

que se encuentra en ellas semi asimilado, ya libre de celulosa, después ingerirá los músculos y finalmente los huesos. La alimentación es así completa Y sin carencias de minerales, proteínas, vitaminas, grasas, etc.

No se piense que es envidiable la vida de un animal depredador, éste debe para su mantenimiento cazar su presa, y esto no es fácil de hacer, la naturaleza ha dotado a estos animales con defensas idóneas que salvaguarden su vida, la carrera duradera y veloz del antílope, la cebrá y la liebre, los recursos del conejo, el jabalí, el ciervo, el elefante, el rinoceronte, no son fáciles de superar para el animal carnívoro.

El animal herbívoro tiene pastos sin limitación para su alimentación diaria, el carnívoro tan sólo puede conseguir su comida si consigue atrapar alguno de ellos.

Los elefantes durante su longeva vida ingieren cantidades ingentes de vegetales, por este motivo sus molares van limándose, hasta quedar sin ellos en la vejez. Recorren la ruta por los ríos, que es por donde hay vegetales más tiernos para ser masticados, es lo que se conocía como ruta de los elefantes, cuando estos abundaban y antes que se matasen por el marfil de sus colmillos, para fabricar bolas de billar y elementos decorativos, estos abundaban. Por este mismo motivo, los elefantes acababan muriendo en el mismo lugar de esta ruta, de ahí el llamado y legendario cementerio de los elefantes.

Por otra parte, la naturaleza tiene un equilibrio ecológico, mejor decir, tenía un equilibrio ecológico admirable, el animal que es cazado, evidentemente es el enfermo, el débil, o los ya viejos, los animales jóvenes con plenitud de vitalidad raramente son capturados. Estas capturas impedían que se reprodujese en exceso unas especies sobre otras.

El hombre es, tal vez, de todos los animales quién realiza mayores esfuerzos, quién tiene mayor gasto energético, y quien menos tiempo emplea en el reposo. si observamos a los animales, su horario y sus costumbres, se comprueba que la mayor parte del día la pasan tumbados y satisfechos de comer, duermen.

El hombre descansa menos de lo estrictamente necesario para una actividad desproporcionada comparado con el resto de los animales. El consumo de calorías, minerales, vitaminas y proteínas están en relación con su actividad, de ahí que su alimentación deba ser completa y lo más sana posible para conservar su salud en buen estado.

Civilizaciones como la egipcia, la griega, la árabe, tenían un gran conocimiento dietético, no sólo como alimentación sino también como dietética terapéutica, gran parte de estos conocimientos fueron olvidados por la actual civilización. Filósofos de la antigua Grecia recomendaban mayor cantidad de vegetales y menor cantidad de carne para las personas fácilmente excitables y de frecuente irritabilidad. Hablaban de la dieta especial de los atletas y de una más abundante en grasa para la milicia que debía tener reservas orgánicas debido a la inestabilidad del avituallamiento del soldado en campaña. Un atleta no debe estar ni gordo ni delgado, el militar es preferible un poco más gordo, sus reservas permitirán su subsistencia en un periodo de déficit alimentario.

Los estudios dietéticos olvidados durante mucho tiempo están actualmente recuperando a marchas forzadas el terreno perdido, no obstante, este abandono tuvo sus motivos.

Los habitantes de las naciones pasaron hambrunas y hambre endémica durante siglos y durante generaciones sucesivas, ¿qué

dietética podía haber cuando nada había para llevarse a la boca?. Esto recuerda a aquella papilla para lactantes que se vendía durante la postguerra con los militares españoles en el año 40, de la que se decía que tenía infinidad de propiedades y era un excelente alimento para el lactante. Pero había un inconveniente, debía ser mezclada con leche.

De un tiempo a esta parte proliferan como setas en el otoño, laboratorios e industrias multinacionales de productos dietéticos, comercializando los productos más peregrinos, a precios que más se parecen al lujoso champán francés que al alimento diario. Los productos pueden ser de calidad pero su precio es del todo abusivo, una vez más se comprueba que el comercio no tiene escrúpulos cuando hay dinero por medio.

Proliferan también, naturópatas que pasan sustanciosas minutas aligerando el bolsillo del enfermo, para hacerles más leve su enfermedad, le recetan productos costosos junto con dietas que mas parecen indicadas para personas ricas que para el común de la población.

El organismo humano asimila perfectamente todo lo que habitualmente ingiere, evidentemente, con moderación. Aquí tocamos el punto de la cantidad de alimento necesario, cada persona es distinta a otra, y esta misma persona es diferente según las épocas del año y según la mayor o menor actividad que realice.

La persona que escuche a su propio cuerpo, le indica perfectamente la cantidad de comida que necesita y que alimentos debe consumir. Toda persona sabe por experiencia que durante el invierno debido a la humedad y a las bajas temperaturas, su cuerpo necesita bebidas calientes y comidas ricas en calorías, en la estación veraniega, por el

contrario, bebidas frescas y comidas ligeras. La cantidad de comida que una persona necesita varia de unas a otras, de todas maneras el organismo avisa cuando el alimento es suficiente, para ello no hay más que comer despacio, masticar bien y con calma, quedarse con un poquito de apetito y minutos después el cuerpo indica que ya está saciado. Porque el cerebro tarda algún tiempo en recibir la indicación de plenitud, entonces éste es cuando envía la orden de ya no es necesario más. Al comer deprisa, sin masticar bien, se sigue comiendo hasta el hartazgo, no dando tiempo a llegar al cerebro esta indicación, cuando llega, se está ya tan saturado que se producen los conocidos empachos, o malestares semejantes a las digestiones pesadas.

Si dividimos la capacidad del estómago en tres partes dos de ellas la llenamos de comida y la tercera la dejamos para los ácidos y jugos que han de realizar la digestión, ésta se hará sin dificultad. Si el estómago es llenado en su totalidad por la comida, es decir comiendo hasta estar hartos, no dejando sitio para los ácidos, podrá originar las conocidas hernias de hiato y sus reflujos.

La moda lo invade todo, incluso la enfermedad, por ese motivo hubo también enfermedades de moda. A principios de este siglo se había puesto de moda entre las clases pudientes de París, centro de la moda mundial, una enfermedad que no era otra que la colitis, todavía no muy conocida en aquél tiempo. Cuando una de estas damas acudía al médico y éste no diagnosticaba colitis, podía dar por seguro que la dama haría de él los peores comentarios. Después de la colitis ocupó su lugar la apendicitis, ¡hay del médico que no diagnosticase apendicitis al caballero que acudiese a su consulta! ahí comenzaría su desgracia. Las

enfermedades han sido y seguirán siendo para ciertas clases sociales cosa de moda.

Hoy en día se ha puesto de moda la excesiva preocupación por los kilos de más. La obesidad es una cosa, pero tener algunos kilos de más es cosa totalmente diferente, ambas no deben confundirse nunca.

La preocupación por mantener una línea de cuerpo a la moda, ha creado auténticas obsesiones que a menudo degeneran en paranoias. Estas personas se contemplan ante el espejo una y otra vez como si el espejo fuese a quitarle por arte de magia lo que tiene de sobrante, su postura se asemeja a la del jugador que se queda viendo sus malas cartas creyendo que de tanto verlas se le tornarán en buenas.

Y tan es así, que revistas y periódicos anuncian productos dietéticos, productos farmacéuticos, infusiones de todo tipo, todos ellos milagrosos, que eliminan kilos sobrantes milagrosamente. También hay clínicas de adelgazamiento y salas de masaje especializadas para tal fin.

Los kilos de más son tan nocivos como los kilos de menos, y sin embargo nadie se preocupa de esto último. Y es que está de moda la persona delgada, hace cincuenta años era el cuerpo más bien rellenito el que en moda estaba. Todas estas personas en su obsesión se someten a menudo, a regímenes alimenticios sin control alguno y que más se asemejan a mortificaciones religiosas que al deseo de poseer un cuerpo saludable.

Muchas de estas personas ingieren anfetaminas para que les amortigüe los deseos de comer, pasan días sin comer y temporadas mal alimentándose. Es locura hacer todo esto, pero según parece la locura está de moda en todas las modas.

El cuerpo necesita ser y estar bien alimentado, cuando la alimentación es deficiente e insuficiente no es un mal, son dos males juntos. El hombre puede comer, todo y de todo, aunque eso sí, con moderación, excepto aquellos productos que su organismo rechace, o que sienten mal por padecimientos o tendencias a desequilibrar su organismo.

Ciertas personas obesas pueden tener procesos metabólicos desorganizados, estos casos son para ser tratados médicamente con un riguroso seguimiento y control, pero la generalidad no es esta. La generalidad son kilos de más que la misma persona puede corregir sin sacrificios, sin molestias y en poco tiempo.

El cuerpo humano, se parece a un libro de contabilidad mercantil, en un apartado están los gastos, en otro los ingresos, aumentando uno de ellos disminuye el otro. Comiendo más de lo que se gasta, se ahorran calorías y estas se acumulan en el cuerpo, gastando más calorías de las que se ingieren, hay déficit. Esta es toda la teoría y todo el secreto de la economía energética de la alimentación humana, que a diferencia de la puramente económica que trata de acumular cuánto más mejor, aquí se trata de equilibrar las dos columnas de números, a igual de calorías consumidas, igual de calorías gastadas.

Una persona de vida sedentaria, necesita menor número de calorías que otra de vida más activa, un atleta, un deportista necesita mayor cantidad de hidratos de carbono que un intelectual, y éste último mayor cantidad de hierro, fósforo y vitamina B que el deportista, por poner ejemplos extremos de actividades físicas contrapuestas en nuestra cultura.

La persona que tiene kilos de más, no es en definitiva, más que por falta de ejercicio por un lado y por otro el comer más de lo que su cuerpo necesita.

El adquirir menor peso, es relativamente fácil, no hay más que ingerir menor cantidad de comida y hacer algo de ejercicio diariamente, o bien comer la misma cantidad de alimentos y hacer más ejercicio diario para gastarla.

¿Qué podría disminuirse en el consumo?, podrían disminuirse el consumo, no suprimirse, los hidratos de carbono, ciertas comidas aceitosas, pasteles, el pan y sobre todo las frituras. Fíjense bien que digo disminuirse, no suprimirse. Entre comer un pastelillo y comerse una docena la diferencia está en que se ha comido once pasteles de más, entre comerse un trozo de pan y comerse media bolla hay diferencia, como la hay en comer patatas fritas una o dos veces por semana y comerlas todos los días, o comerse un plato de guisado y repetir el mismo plato tres veces.

En primer lugar disminuir el consumo de estos alimentos, el segundo moderar la cantidad de comida, insisto, moderar la cantidad de comida, no suprimirla, y por último realizar algún ejercicio, por ejemplo largos paseos. Un régimen así, liberal, armoniosamente anárquico, es facilísimo de llevar sin quebranto alguno, y en pocos meses el cuerpo adquirirá el peso que debía tener, embellecido y fortalecido, por añadidura, debido al ejercicio que le acompañó.

Esto pueden realizarlo todas las personas fuese cual fuese su edad. La persona que esto hiciese a los pocos días encontrará diferencia, comenzará a encontrarse más ágil, las digestiones no serán lentas, su

musculatura poco a poco se fortalecerá, moldeándose, ganando una juventud corporal que iba perdiendo por abandono y dejadez.

Nadie debe pasar hambre en la dieta diaria, sea de adelgazamiento o no. Una ensalada o un poco de fruta antes de la comida mitiga mucho la voracidad, masticar bien y comer despacio es lo esencial para una buena digestión y asimilación del alimento. Debe tenerse presente, que durante la masticación se realiza una especie de pre-digestión, la saliva juega un importantísimo papel en ella.

Si se mastica ensalivando durante varios minutos un buen trozo de miga de pan, adquirirá un sabor dulce, es la primera digestión que convierte los hidratos en azúcares.

Si se mastica ensalivando durante varios minutos un buen trozo de miga de pan, adquirirá sabor dulce, es la primera digestión que convierte los hidratos en azúcares.

El alcohol debe disminuirse hasta lo indispensable, no debiendo administrarse nunca a los niños, costumbre extendida más de lo que pueda parecer. El agua de manantial o en su defecto mineral, es una bebida excelente, además de deliciosa, para cualquier hora del día.

Los kilos de más, son debidos al abandono de la persona para con su cuerpo, este abandono suele tener causas psicológicas que motivan la desgana. Esta falta de interés por su propio cuerpo es un reflejo de la falta de interés por las personas que la rodean y con ella viven. En principio toda persona desea sentirse joven, vital y bella. La belleza no es un concepto igualitario, no todas las bellezas son iguales, no dejando por eso de ser bellas. La belleza conlleva consigo múltiples factores o virtudes, tolerancia, inteligencia, bondad, vitalidad, dinamismo, tranquilidad, físico, carácter, etc. es un todo. Un hombre bajo puede ser tan atractivo

como un jugador de baloncesto, este atractivo personal de él es su belleza, de tener una estructura física mayor probablemente la perdería.

Cada persona independiente de sus características físicas, es bella y hermosa físicamente, siempre y cuando su cuerpo esté cuidado.

Cuando la persona se preocupa de sí, indirectamente se preocupa de quienes la rodean y por ellos tiene interés, de ahí su deseo de mejorarse, en elevar cada día más su espíritu, cuidar y conservar su cuerpo. El abandono físico es un reflejo del abandono espiritual, y éste una falta de interés por la vida.

Toda persona desea agradar y gustar, es un hecho natural constatable, el no hacerlo es una manifestación antinatural también constatable.

La persona que esté en su deseo recobrar su peso idóneo debe tener esto presente, aunque cualquier punto es válido para comenzar a sentir la vida en su plenitud, para recuperar la voluntad y abandonar definitivamente la apatía que la embargaba.

Cierto es que hay personas que comen empujadas por una ansiedad compulsiva, estas personas comen por tensión, desviando hacia la comida sus tensiones, angustias personales y familiares. Debe saberse cuales son los males, cual es su procedencia, dónde se halla aquello que nos preocupa y oprime, si se es mínimamente sincero la persona lo descubre y lo ve claramente, si trata de engañarse, de cerrar los ojos de su pensamiento hacia lo que ve, lo conseguirá y el mal seguirá oculto engrandeciéndose cada vez más.

Sacerdotes y monjes son históricamente pantagruélicos comedores, su tensión sexual es desviada y amortiguada con la gula.

No hace muchos años estuvo de moda la alimentación vegetariana y ovolacto vegetariana, esta alimentación es una buena alimentación, siempre y cuando se consumiesen alimentos muy variados y aportasen al cuerpo todo lo que el cuerpo necesita. Personalmente desaconsejo esta dieta a la mayoría de las personas, pues pocos son los que tienen conocimientos de las propiedades de cada vegetal y su aporte calórico, proteínico, vitamínico y mineral, solamente personas muy especiales pueden llevar una alimentación semejante.

Una alimentación únicamente vegetal tiene todo el aporte necesario para el organismo, pero debe ser una alimentación tan variada que es difícilísimo para una persona normal y con escaso tiempo para la cocina, lograr con ella una alimentación equilibrada y sin carencias.

De las hortalizas, el repollo, coliflor, brécol, espinaca, acelga, coles de bruselas, lechuga, alcachofa, patata, zanahoria, soja, ect. son de delicioso sabor y esenciales para el organismo por su aporte de minerales y fibra.

De las legumbres, las habas, garbanzos y lentejas es un alimento completísimo en aporte de minerales.

Todos estos productos aderezados con un poco de cariño y al amor de la lumbre, harán las delicias de una casa, mostrando los comensales, de buen seguro, halagos para la cocinera o el cocinero familiar.

Sí a esto añadimos, que estos productos son asequibles a todos los bolsillos, con mayor motivo deben halagarse porque en esta época las cosas andan por las nubes y sólo los que tienen aviones pueden darles alcance.

La fruta, excelente comida a cualquier hora del día, son ricas en vitaminas que se acumulan en mayor porcentaje en su piel, pero debido

a los tratamientos insecticidas no debe comerse ninguna fruta con piel, siendo aconsejable pelarla, si con piel se comiese debe lavarse muy bien con agua, jabón y estropajo.

La leche, la mantequilla, yogur, el queso, la miel, avellanas, almendras, nueces y cereales contribuyen a que una alimentación sea realmente equilibrada y completa, reparando los desgastes del organismo y fortaleciendo las defensas del cuerpo ante posibles enfermedades.

La alimentación que en occidente desde hace unos años se llama dieta disociada. La recomendaban de antiguo los maestros taoístas orientales. Estos maestros aconsejaban no mezclar en una misma comida, las proteínas y las féculas. Si se desea comer carne o pescado, que se coman solas sin estar acompañadas de las féculas.

Si el deseo fuese comer arroz, pasta, patatas o pasteles, que éstos se comiesen solos. Las verduras pueden acompañar a las proteínas o las féculas.

La razón de estas recomendaciones es bien fácil de comprender. Para la digestión de las proteínas son necesarias sustancias químicamente ácidas en el estómago, para la digestión de las féculas es necesario sustancias químicas básicas, que son lo contrario de los ácidos. Si se ingiere un filete, es necesario lo ácido, si lo acompañamos con pan y patatas, es necesario para la digestión de este último lo básico, lo cual produce una mezcla contradictoria, que lleva a una digestión lenta y a una mala asimilación. Puede hacerse el fácil y curioso experimento, en un vaso con dos dedos de vinagre (ácido acético), añadimos un poco de bicarbonato (bicarbonato sódico), el vinagre perderá sus ácidas propiedades en cuestión de pocos instantes.

Una alimentación equilibrada evitaría el malestar tan frecuente del estreñimiento. La fruta y los vegetales tienen fibra suficiente para una perfecta evacuación intestinal.

Debe añadirse para un buen funcionamiento de los intestinos, el beber el agua necesaria que el cuerpo necesita, contra lo que pueda parecer, se bebe muy poca agua, habiendo muchas personas que no la prueban ni una sola vez durante el día. Sobre el agua me ocuparé más adelante, pero en lo que atañe a su relación con los alimentos, añadir algo que cada persona conoce por experiencia, que ante determinadas comidas es preferible beber primero y comer después. La sed se calma con agua, nunca debe calmarse con alcohol, el alcohol puede beberse acompañando siempre a algo de comida, nunca entre horas y sin alimento. En algunas comidas fuertes puede ser beneficioso para el adulto el acompañarlas con algo de alcohol, ayuda a su digestión y como popularmente se dice, da calor al estómago. Acompañar algunos platos con algo de alcohol, es muy diferente al acompañar con algún plato el alcohol. No es mi deseo que se mal interprete lo que escribo, prefiriendo insistir, porque muchas personas por no cambiar sus costumbres leen se debe donde pone se puede, y mucho donde pone poco.

Y esto me recuerda a una señora que decía que la ginebra le aliviaba los dolores menstruales, al cabo de los años parecía tener una menstruación permanente y ya pasada la edad de esas cosas, parecía seguir con ella a juzgar por los copazos de ginebra que se endosaba.

Alejandro Domínguez Araújo

EL UNIVERSO HUMANO

Derechos de Propiedad Intelectual e Industrial.

Los contenidos de este libro “**El universo humano**” se encuentran protegidos por derechos de propiedad intelectual e industrial.

Con el número de asiento registral **000308/91** esta obra se haya registrada en el Registro de la Propiedad Intelectual.

Únicamente se podrá descargar material contenido en las páginas, blog o canales oficiales de © **NUEVAS TENTATIVAS** y siempre para uso personal y no comercial, siempre que se respeten todos los derechos de autor, de marcas y otros derechos de propiedad.

La titularidad de los derechos de propiedad intelectual sobre la propia página Web, sus contenidos, su diseño gráfico, el código fuente en lenguaje HTML y los códigos Javascript corresponde, salvo indicación en contrario, a © **NUEVAS TENTATIVAS**; por lo que cualquier utilización no autorizada de los mismos, mediante su reproducción, distribución, comercialización o transformación para fines distintos del uso personal y privado, supone una vulneración de tales derechos.

Asimismo, el usuario reconoce que las marcas, nombres comerciales o signos distintivos contenidos en el presente libro son titularidad, salvo indicación en contrario, de © **NUEVAS TENTATIVAS**, sin que pueda entenderse que el uso o acceso al Portal Oficial de Nuevas tentativas y/o a los servicios atribuya al usuario derecho alguno sobre las citadas marcas, nombres comerciales o signos distintivos. Toda utilización no autorizada de los mismos implica la contravención de dichos derechos.

