

ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN SANA y SENCILLA

Puedes bajarte la última versión de este texto y la bibliografía en la sección de alimentación de:

Pots baixar-te aquest text en català i la bibliografia en la secció d'alimentació de:

www.golden.cat

You may download this text in English and the bibliography at the alimentation section of:

Tu peux télécharger cette texte en français et la bibliographie à la section d'alimentation de:

|| Significa 'o bien'

Desayunos (apenas levantarse)

6 días cítricos o plátano: 2 mandarinas || 1 naranja || 1 plátano grande || 2 kiwis maduros || granadas || cerezas || frutos rojos del bosque (frambuesas, fresas, arándanos rojos, etc.)

1 día probiótico: *kefir* de leche (de cabra a ser posible) || *yogur bifidus* (no industrial, debe ser bifidus de verdad), ambos siempre tomados con mucha agua, antes y después, para favorecer el efecto probiótico

Desayunos (al menos una hora después del desayuno)

6 días: 2 o 3 cucharadas soperas de mezcla de almendras, nueces, avellanas, pipas de girasol, pipas de calabaza y cacahuetes (todos ellos sin sal y crudos, a poder ser), además de pasas sultanas

+ Higos secos

+ Una rebanada de *pan integral* 8 cereales regado con miel de alta montaña

El día del probiótico no se desayuna (se hace un mini ayuno)

Aperitivo de las 12

7 días de té verde japonés Sencha, 2 gramos para 100 ml de infusión

Comidas entre semana

· Platos únicos:

Lunes y viernes: *Lentejas* || Arroz integral

Martes: *Habas* || *Garbanzos*

Miércoles y jueves: Brócoli || Lechuga + Lomo || Filete de pechuga de pavo (ambos hechos en el horno a 170°C durante 20 minutos, con aceite de oliva virgen extra, vino blanco de cocina seco y tomate maduro cortado en gajos, que añadiremos sobre la

carne en los últimos 10 minutos de cocción). El brócoli y la lechuga, los aliñaremos con aceite de oliva virgen extra y vinagre de sidra. Podemos acompañar la carne con *mostaza dulce alemana* (sin conservantes)

· Condimentos:

Mezcla de especias básicas: orégano + tomillo + romero + perejil

Mezcla de especias completas: la mezcla especias básicas + cúrcuma + jengibre + pimienta negra

Mezcla de hortalizas crudas: cebolla francesa (mini) + ajo + pimiento verde + rábanos + berros

Mezcla de cereales: salvado de trigo integral + copos de trigo integral || avena integral (siempre sin azúcar)

Mezcla de productos del horno: una rebanada de pan integral 8 cereales con un chorrito de aceite de oliva virgen extra + *galletas integrales con mermelada light*

· Asociación de cada condimento y postres cada plato único:

Lentejas y garbanzos: con las mezclas de especias básicas + hortalizas + horno

Habas: con las mezclas de especias básicas + hortalizas (sin postre)

Arroz integral: con las mezclas de especias completas + hortalizas + horno + *tomate frito*

Brócoli i lechuga: con la mezcla de especias básicas + hortalizas + aceite y vinagre de sidra + Gelatina casera de agar-agar, hecha a partir del jugo de 4 naranjas y agua mineral con alto contenido de magnesio

Comidas de fin de semana

Sábado: pizza con la masa integral, horneada con setas de cardo (*Pleurotus eryngii*) por encima, en cortes longitudinales, y servida con aceitunas

Domingo: canelones de espinacas + conejo a la cazuela con castañas ||
paella con alcachofa, guisantes y conejo y /o sepia ||
xató (escarola con bacalao desmigado, aceitunas negras y romesco) ||
+ Atún fresco con salsa de tomate (casera) ||
fideuá hecha con caballa, mejillones, cangrejos, ||
pescado de roca y romesco ||

algún plato más especial, pero siempre con mucha verdura que compense la carne y el resto de alimentos ácidos que incluya la comida.

A pesar de ser inadecuado desde un punto de vista nutricional, puesto que muchos de estos platos deben llevar sal sí o sí, se recomienda usar sal rosa del Himalaya. También, seguramente, haremos la paella con arroz blanco y acabaremos la comida con un café...

Merienda (a las 5 de la tarde)

Una toma de chocolate negro al 85% de cacao

Cenas entre semana

· Si para comer hemos comido legumbres o arroz:
(Cubrimos 3 días: 2 con boquerón y 1 con tortilla)

Crema de calabaza || zanahoria || puerros, todas con una cebolla dulce grande y 4 quesitos light, más 1 manzana golden en el caso de la crema de puerros. Las cremas deben ser siempre totalmente caseras.

+ Boquerón en el horno a 170° durante veinte minutos, hecho con aceite de oliva virgen extra y echándole pimentón dulce 5 minutos antes de retirarlo del horno
|| Tortilla de huevos omega3 sin queso, pero sí con espárragos verdes o alcachofas

+ Gelatina casera

· Si para comer hemos comido lechuga más carne: (cubrimos 2 días)

Guisantes hervidos, con *mahonesa* y aceitunas
|| Pepino untado con *paté de salmón* o *atún*

+ Galletas integrales con mermelada light

Cenas de fin de semana

Libre: por ejemplo, bocadillos de *embutido de pavo*, *jamón serrano* o atún de lata en aceite de oliva virgen extra, todos ellos acompañados de rodajas de tomate maduro. De postre, nos podemos acabar la gelatina casera.

Siempre es bueno no olvidarse de añadir alimentos alcalinizantes una vez digeridos (frutas, cítricos incluidos, y verduras) para compensar los alimentos que aportan acidez en la sangre (carnes, pescados, cereales, etc.).

CUESTIONES IMPORTANTES A TENER PRESENTE

Con este esquema de alimentación, se pretende asegurar la ingesta y la máxima absorción de todos los nutrientes en las proporciones recomendadas por las Autoridades Sanitarias, incluyendo las vitaminas, los minerales, los dos tipos de fibra (soluble e insoluble) y los ácidos grasos y aminoácidos esenciales, entre otros. Se ha intentado especialmente maximizar la aportación de magnesio, zinc y omega 3 DHA, debido a que es fácil tener carencia. Siempre sin hacer la trampa habitual recurrir a los suplementos alimentarios.

De entre los posibles alimentos que lo satisfacen, se han escogido los que se considera que previenen mejor el cáncer y se han eliminado los que favorecen su aparición y proliferación. Es probable que muramos igualmente de cáncer, pero al menos lo habremos intentado combatir preventivamente y, mientras hayamos estado sanos, probablemente habremos tenido una vida libre de achaques derivados de una mala alimentación y el sobrepeso.

En la lista de comidas, también prevalecen las combinaciones que facilitan la digestión y el buen tránsito intestinal, además de las que evitan problemas de piedras en el riñón, de gota por exceso de ácido úrico o de intoxicaciones, causados respectivamente por los oxalatos, los purines y el mercurio que llevan ciertos alimentos. Asimismo, por la gran cantidad de proteína no-animal que se comerá, se prevendrá la pérdida de musculatura, sea debido a la falta de hormona del crecimiento para la edad que ya se tenga, o bien por culpa de una invalidez, desnutrición senil, etc.

En esta propuesta de alimentación se listan 46 alimentos que se consumen crudos (subrayados y en negro), 29 que se compran crudos y se cocinan en casa (subrayados y en azul), 16 que se compran elaborados y que se comen fríos o calentados (*en cursiva en negro*) y 3 productos elaborados comprados pero acabados de cocinar en casa (*en cursiva y en azul*). En total 94, contando las especies y los condimentos.

Te habrás dado cuenta que es una alimentación sin pasta, ni sal, ni azúcar, ni café, y con muy pocos lácteos. También sin fritos ni rebozados. El truco está en que se toman sustitutivos que te ayudarán a no echar de menos estos 'venenos', sin darte cuenta. Por ejemplo el té y los cítricos harán que pierdas la dependencia del café que puedas tener; la miel, las pasas, los higos secos, el chocolate y la mermelada harán que te baje el ansia por el azúcar; el vinagre, la mahonesa y la mostaza harán que no encuentres nada insípido; y las cremas de verduras con quesitos y los frutos secos compensaran el hecho de dejar de beber leche y comer queso en exceso, como todos solemos hacer.

Conviene reeducar nuestro cuerpo para que no eche de menos los productos como el azúcar (ni blanco ni moreno), la sal (ninguna de las refinadas es sana), la pasta (sea blanca, de colores o 'integral'), el queso de cualquier tipo, el café, las patatas, el pan que sólo contiene trigo (sin pipas ni multicereales, sea blanco o integral), la carne de ternera, los alimentos con grasas, etc. No son alimentos prohibidos. Simplemente, hay que reservarlos para cuando queramos hacer extras, tal vez cada 15 días, pero nunca todos a la

vez. También debemos aprender a no querer comer siempre maximizando el sabor. Basta con hacerlo agradable al paladar y reservar los sabores potenciados para cuando cocinemos platos más elaborados.

El coste de esta alimentación no es caro. Creo que no debe haber dificultades para encontrar todos los productos, y a un precio razonable (salvo el atún fresco, por caro, o las setas de cardo, el berro, el té Sencha y las pipas y los frutos secos sin sal, porque no se encuentran en todas partes). Con todo, no hay nada que no pueda ser comprado en supermercados normales y mercados tradicionales. O sea, que no habrá que comprar nada en herboristerías. Además, se puede cocinar perfectamente todo de golpe el fin de semana, en un par de horas. Lo guardas en la nevera, y ya no tendrás que volver a ensuciar la cocina en toda la semana.

Comer sano hará que de forma natural vayas perdiendo el sobrepeso que tengas, a un ritmo medio de medio kilo a la semana. En pocos meses, pues, estabilizarás tu peso en la complexión media-robusta, pero no más allá. Por el camino habrás perdido la barriga hinchada y la grasa de los riñones, muslos y el trasero, casi sin ni darte cuenta. Quien me conoce, sabe que en 8 meses pasé de 90 a 74 kg, o sea que perdí los 16 kg de sobrepeso que no había forma de perder y que no entendía por qué acumulaba, aunque seguía la típica recomendación de 'comer de todo sin excesos'. Y sí, una vez que el peso esté estabilizado, podrás comer uno o dos chuchos, helados, etc. a la semana, sin ningún riesgo de engordar. Cada día no puede ser fiesta mayor, pero la robustez del método hace que podamos tener vida social normal y comer como todo el mundo en una fiesta, sin ningún problema ni remordimiento, aunque sean platos tradicionales hipercalóricos, más bien pensados para la gente que trabajaba el campo.

Fíjate también que en ningún momento he hablado de calorías ni de cantidades. Realmente, no es necesario. Come lo que quieras, de todo lo que hay en la lista, en las frecuencias y combinaciones que se indican, y sé feliz. De todos modos, hay que enfatizar que no se puede abusar de nada, por sano que parezca. No vale escoger un par de cosas y atiborrarse. Demasiada fruta provoca hígado graso y demasiadas espinacas provocan piedras en el riñón, por ejemplo.

Te tienes que mentalizar que deberás seguir estos principios de educación alimentaria de por vida, con licencias en forma de extras, de vez en cuando. O sea, que es justo lo contrario a una dieta de adelgazamiento fugaz. Comer bien te servirá para prevenir enfermedades y quizás para curar a otras que ya puedas tener. Y si no es el caso, siempre podrás acudir a médicos y especialistas, pero al menos sabrás que no has estado medicándote en vano, ni habrás estado tomando alimentos raros, de nombres impronunciables, cuando quizás simplemente comiendo productos locales y saludables era suficiente para no sufrir achaques. Míratelo así: si un zapato te hace daño al pie, puedes ir al podólogo o al fisioterapeuta para que te mire el pie, pero es más inteligente empezar por probar de solucionar el problema simplemente cambiando de zapatos. Precisamente es esto es lo que te propongo hacer.

Seguro que esta lista es mejorable y, evidentemente, es responsabilidad única y enteramente de cada uno cogerla como modelo de alimentación, pero al menos puedo afirmar rotundamente que a mí me ha ido muy bien y ni siquiera recuerdo la última vez que tube somnolencia a media mañana o después de comer, o sufrí estreñimiento, diarrea, ardor, o un simple dolor de estómago. Se debe, básicamente, al planteamiento de disociación hidratos-proteínas que se propone hacer, pero también tiene mucho que ver el refuerzo del sistema inmunológico que se consigue al comer sano.

Una cosa buena de este esquema es que, como se ingiere mucha vitamina B, no se tiene el mal humor típico de quien cambia de dieta. Además, repartiendo la comida en tantas tomas, difícilmente pasarás hambre. Eso sí, si te decides a cambiar tu alimentación por ésta, o una mejor, hazlo poco a poco. Tu cuerpo está habituado a ciertos niveles de azúcar, queso, pan, café, etc. que probablemente rayan la adicción y no es bueno cortarles el vicio de golpe. Quizás durante los primeros días tendrás un poco de ansiedad y te pegarán ataques de hambre. Esto también te sucederá si un día haces un ejercicio físico excesivo. Cuando te pase esto... come proteínas, ¡nunca hidratos! O sea, come jamón serrano solo, o come un puñado de frutos secos, y aléjate de la nevera. Como son alimentos de digestión lenta, enseguida te sentirás lleno y saciado, y ya podrás llegar a la siguiente comida.

Como no te privarás de nada de forma estricta, ni jugarás con la reserva hídrica de tu cuerpo, no tienes que sufrir por el efecto rebote. El peso que pierdas será realmente grasa acumulada (visible e invisible). Nunca será agua ni musculatura. Además, soportarás muy bien las comilonas de Navidad y vacacionales por lo que, en un par de semanas de volver a la rutina, recuperarás el peso estable. Eso sí, si un día haces excesos para comer, es mucho más prudente después cenar muy ligero. Y si el exceso es al cenar, mejor hacer el desayuno de probiótico al día siguiente, saltándote el almuerzo, en consecuencia.

Respecto al deporte, te recomiendo no correr nunca, ni a ritmo de jogging. Es mucho más efectivo simplemente caminar rápido, dando grandes zancadas, como si perdieras el autobús, un total de 20 horas a la semana e intentando repartirlo en 2 veces al día. En cada salida, hay que reservar 10 minutos para hacer cardio, subiendo y bajando escaleras, o sea, caminando en vertical. Si cuando adelgazas te quedan colgajos y flaccidez, te tocará muscular. Pero no lo hagas hasta que no hayas perdido todo el sobrepeso. Eso sí, hazlo siempre con ejercicios realmente aeróbicos (yoga, pilates, etc.). Si al acabar tienes cansancio, o al día siguiente tienes agujetas, señal de que no has hecho el ejercicio totalmente aeróbico adecuado.

Como cada persona es un mundo, se recomienda a todos, pero especialmente a la gente obesa, la propensa a las alergias, los padres con niños y a la gente con enfermedades endocrinas, locomotoras, etc. que hablen con su médico antes de cambiar de patrón nutritivo, además de someterse a controles periódicos. Como cuesta mucho asegurar la calidad de los alimentos que se comprarán, o si su contenido nutricional será suficientemente bueno, o saber si habrá reacciones al combinarlos con medicamentos que se estén tomando, además de muchos más condicionantes, no puede afirmarse con rotundidad que comiendo como aquí se propone se alcancen todos los niveles

recomendados de nutrientes. Pero seguro que te acercará mucho más que simplemente comiendo de todo y a ver qué pasa. Siempre es mejor incidir en los alimentos que se sabe que son especialmente buenos para tu salud. Por eso, quien opta por llevar a cabo estos consejos, debe tener claro que asume toda la responsabilidad, ya que se trata de una decisión tomada de forma voluntaria, con toda libertad y conocimiento de riesgos.

Con todo, si alguien quiere evaluar el rigor científico en que se basa esta alimentación, podrá hacerlo simplemente leyendo toda la bibliografía de libros y artículos que encontrará en la sección de alimentación de mi web www.golden.cat, que iré ampliando periódicamente. Si alguien descubre errores o quiere hacer propuestas de mejora, ya le digo desde aquí que le agradeceré de todo corazón que me las haga llegar. Las estudiaré con detenimiento y se incorporaran en futuras versiones de este texto.

Invito pues a todo el mundo a divulgar y comentar este esquema de alimentación sana y sencilla con quien crea conveniente. Gracias a ti, puede ser de ayuda a mucha gente.

Si quieres ponerte en contacto conmigo, puedes hacerlo mediante el correo: jordi_noguer@hotmail.com, el facebook: <https://www.facebook.com/jordi.noguer>, el twitter: [@ali_golden_cat](https://twitter.com/ali_golden_cat) o al whatsapp: 669 063 023 (por favor, concertad la llamada previamente por escrito, gracias).

Es más, estaría bien que cuando empieces a seguir este cuadro nutricional, me lo hicieras saber. Aunque sea anónimamente, con un nombre en clave. Me agradará saber las problemáticas que hayas encontrado, el ritmo en el que has ido perdiendo peso y si te ha desaparecido algún achaque que tuvieras antes de cambiar de hábito alimentario. Entre todos, aún lo mejoraremos. Gracias por adelantado.

Finalmente, decirte que si quieres comprobar si existe una versión actualizada y ampliada de este texto, o bajarte todas las fuentes de información utilizadas, te recomiendo que accedas periódicamente a la sección de alimentación de mi web: www.golden.cat

SOPORTE PERSONALIZADO

Hasta aquí la descripción del "qué" puedes hacer para mejorar tu salud a través de los alimentos. Pero ahora te falta saber el cómo cocinarlo, cómo combinarlo y cómo modificarlo si tienes alergias a algunos alimentos, además de saber por qué se combina así, o por qué ciertas comidas te sientan mal, etc.

Para obtener estos conocimientos, sería bueno que leyeras y estudiaras en profundidad los más de mil artículos y libros que encontrarás en la sección de alimentación de mi web www.golden.cat. Te invito a guardártela en tus enlaces favoritos y a ir accediendo de vez en cuando para ver las novedades. También puedes suscribirte a los 'avisos de nuevos contenidos colgados'. Simplemente, envíame un correo a jordi_noguer@hotmail.com o un mensaje al whatsapp pidiendo ser avisado, o bien sígueme por facebook o twitter.

Pero, si lo prefieres, puedes agrupar todas tus dudas y preguntas pendientes y hacérmelas llegar por escrito, por cualquiera de los medios indicados. Después de estudiarlas, te las responderé por email y/o vía teléfono, Skype o similar, según te convenga.

Como otros ejemplos de consultas, te podría interesar saber por qué tal alimento está incluido en este esquema alimentario y, en cambio, algún otro que comes habitualmente no aparece; o puedes querer saber qué alimentos adicionales puedes combinar para mantener los mismos niveles de absorción de nutrientes y al mismo tiempo evitar riesgos de padecer de estreñimiento, piedras en el riñón, gota, etc.; o también puedes pedirme información sobre qué alimentos quitar y con cuáles sustituirlos en función de las enfermedades que tengas, o los medicamentos que estés tomando, o que quieras dejar de tomar; o quieres saber en qué horarios te conviene tomar cada tipo de alimento; o tener claro cuáles debes tomar solos; o cómo tienes que limpiar los alimentos de pesticidas y contaminantes; o informarte de dónde puedes comprar los alimentos de la lista al mejor precio; o aclarar por qué hay que minimizar los lácteos; o quieres la lista de los ocho cereales debe llevar el pan, y por cuáles los tienes que sustituir en caso de ser intolerante al gluten; o descubrir por qué la miel debe ser de alta montaña; o aprender a masticar para aprovechar bien los nutrientes de los alimentos; o tener claro qué edulcorantes debes evitar; o saber por qué hay que desconfiar los suplementos nutricionales; o aprender a usar los microondas de forma segura; o tener presente con qué frecuencia puedes comer atún; o tener claro qué provoca los excesos de cada uno de estos alimentos; o cómo seguir los ayunos que se recomiendan, y muchos más dudas que irán saliendo cuando quieras mejorar más y más tu educación alimentaria.

Por último, decirte que quedo a tu disposición para lo que necesites. Muy agradecido,

Jordi Noguera

© 2015 Este texto es propiedad intelectual de Jordi Noguera, con todos los derechos reservados. Sólo puede ser difundido gratuitamente, siempre con el texto intacto y completo y en el formato pdf original. Se ofrece libremente al público para que la gente haga un uso estrictamente particular.

Este texto no se puede vender en su totalidad ni en parte, ni puede sacar de él provecho económico, por ningún medio. Su contenido, y / o las ideas que se exponen, tampoco pueden ser usadas profesionalmente, ni de forma amateur, en ninguna parte. Tampoco se difundió por otro medio, ni formato que no sea el formato original estipulado por el autor.

Versión 0.0.0-es.: 1 de marzo de 2015