

**SIETE PRINCIPIOS BÁSICOS PARA UNA BUENA NUTRICIÓN Y MEJORES HÁBITOS**

[A OBSERVAR EN UNA PERSONA ADULTA CUYO ORGANISMO NO TENGA TASAS DE HIPERCOLESTEROLEMIA, HIPERTENSIÓN, HIPERGLUCEMIA...]

POR **JUAN JOSÉ LARA PERAL**

Clases de alimentos<sup>1</sup> con relación a sus funciones en nuestro organismo:

<b>ENERGÉTICOS</b>	Glúcidos (hidratos de carbono, azúcares o carbohidratos): son energéticos de consumo inmediato. Lípidos (grasas): son energéticos de reserva.	Aportan la energía necesaria para que nuestro organismo pueda hacer sus funciones vitales, así como para poder realizar nuestras actividades diarias.
<b>PLÁSTICOS</b>	Prótidos (proteínas, compuestas por aminoácidos).	Forman parte de la estructura de las células, de los tejidos orgánicos. Son el <i>material de construcción</i> .
<b>REGULADORES</b>	Sales minerales y vitaminas.	Regulan las funciones del organismo.

*"Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago"* (EL QUIJOTE. Capítulo XLIII, 2º Parte)

**1.** La **nutrición** tiene *dos momentos*: la ingesta de alimentos y la nutrición celular; es, sin embargo, un complejo proceso: el metabolismo, que comienza en la boca y acaba en nuestras células.

Alimentarse no consiste en comer lo que más nos guste, en abundancia; piensa que una persona estará bien nutrida cuando, y cuanto, todas y cada una de sus células reciban los aportes de nutrientes necesarios para que puedan realizar sus funciones específicas en nuestro organismo.

Comer, pues, para nutrir a las células de nuestro organismo; y, además, a la *microbiota* que habita en el intestino (la *flora bacteriana*). Tenemos que empezar por masticar e insalivar bien los alimentos hasta hacer de ellos una papilla: *"Masticar los líquidos y beber los sólidos"*, dice un proverbio; los zumos de frutas y hortalizas bebidos no facilitan su metabolismo en la boca, su insalivación; es mejor masticar.

Comer es saborear, oler... complacerte en las propiedades organolépticas de los alimentos. Es otra acepción del *saber*, en el sentido de diferenciar, reconocer, apreciar y disfrutar cada alimento que ingieres.

Come tranquilamente, evitando hablar acaloradamente, ver la tele, estar pendiente del *celular*, etc.

Si es posible, buenos alimentos, ambiente agradable y buena compañía; tiempo y espacio suficientes...

¡Comer degustando es un placer! ¡Y, luego, evacuar el intestino también!

Y tan importante como comer es *limpiar* el aparato digestivo; para ello, al menos una vez al año -mejor, dos, en primavera y otoño- es bueno hacer una *dieta depurativa* razonada; durante tres días, como poco.

**2. Haz tres comidas al día: desayuno, comida y cena. ¿Aperitivo antes de la comida? ¡Siempre! Evita, en lo posible, que tu aparato digestivo esté continuamente ocupado.**

**2.1** El **desayuno** es la primera ingesta de la jornada; debería estar compuesto de una buena combinación de alimentos energéticos y reguladores; en menor cantidad, plásticos.

Antes de desayunar, se puede tomar el zumo de medio limón rebajado con agua y, diluido en él, una pizca de bicarbonato sódico; esta combinación es alcalinizante: ayuda a contrarrestar la acidosis del organismo, un factor negativo para la salud. Tras ese zumito, dos o tres nueces vienen bien para regular el colesterol (contienen lípidos insaturados). Luego, en cuanto a líquidos, bebidas de almendras, soja, avellanas, arroz...; y, diluidos en la bebida, cereales, en todas sus variedades: pan de tahona, copos de avena, preparados naturales de *muesli* -malteado o no-, etc.

O, también te puede aportar energía, una tostada de pan untada de ajo, con aceite de oliva virgen y tomate; o bien, uvas pasas y frutos secos (un puñado a elegir entre avellanas, pistachos, almendras...); o bien, en pequeña cantidad, jamón o lomo embuchado, o queso.

Añade un par de piezas de fruta; no olvides comer, al menos tres veces por semana, plátano y manzana.

En el desayuno puedes añadir complementos dietéticos, eligiendo razonadamente -según las necesidades de tu organismo- una mezcla de tres o cuatro de ellos: germen de trigo, levadura de cerveza; polen, propóleo, jalea o miel; aceites de coco, lino u onagra; algas *spirulina* y/o *chlorella*; triptófano, chocolate negro, colágeno con magnesio, ginkgo... Si te decides a tomarlos, hazlo durante tres semanas sí y una no.

**2.2.** En la **comida**, la ingesta principal, comeremos todo tipo de alimentos: energéticos, plásticos y reguladores: cereales (integrales y/o refinados: pan, arroces, pasta), fruta, ensaladas variadas (con aceite de oliva virgen, verduras, aceitunas, frutos secos, hortalizas, y frutos de bosque); verduras, a la plancha o al vapor; huevos, patatas, guisos de legumbres -no abusos de los productos de matanza- y, al horno, en guiso o a la plancha, carnes y pescados (una porción de cada uno, dos veces a la semana, alternando carne roja/blanca; pescado azul/blanco); y, sin abusar de ellos, pescados en conserva.

Evita también pollo o gallina, pavo y perdiz, en todas sus presentaciones alimenticias, salvo que tengan certificado de ecológicos. Para beber, lo mejor es un vasito de vino o de agua; evita bebidas gaseosas, como *colas*, cerveza en gran cantidad, etc., o bebidas isotónicas, zumos concentrados/azucarados, leche... Si comes en un restaurador, evita croquetas, empanadillas, calamares y todo lo que tenga que pasar por una freidora, salvo que conozcas bien su cocina.

Antes de comer, es bueno tomar un **aperitivo** porque, con esta ingesta previa, el aparato digestivo se prepara para recibir la comida con la mayor cantidad de alimentos; pero un aperitivo no es beber a tutiplén con raciones varias, o algo peor; debería consistir en un par de piezas de fruta, o bien una tapita -de jamón o lomo, o queso- acompañada de una bebida, como vino o cerveza.

<sup>1</sup> La fibra es un alimento que no nutre pero que contribuye a mejorar el tránsito intestinal. Es conveniente ingerir fibra, en cantidades discretas.

**2.3 La cena** es la última ingesta del día. Debería ser ligera; incluso ayunar, o semiayunar, por la noche un par de veces a la semana contribuye a liberar al tubo digestivo de tanto trabajo, toxinas y residuos. ¡Y no acostarse al poco de cenar! *"La comida reposada y la cena paseada"*, dice el refrán.

Para reponer pérdidas, en la cena se puede ingerir alimentos plásticos y reguladores; energéticos también, pero en menor medida. Así, un par de piezas de fruta y una pequeña cantidad frutos secos. O bien, hortalizas, a la plancha o cocidas. O bien, un huevo y una *ensalada de brotes* variada, pero sin lechuga; añade, eso sí, hortalizas crudas ricas en *prebióticos*, alimentos que contienen fibras vegetales que estimulan la actividad de las bacterias de la *microbiota*, eligiendo entre remolacha cruda, alcachofa, espárrago, tomate, apio, puerro, achicoria, cebolla, ajo...

Y, alternando cada día, una ración de yogur, kéfir o chucrut, que contienen *probióticos*; son microorganismos vivos que, en el intestino, formarán parte de la *microbiota*.

Prebióticos y probióticos son sustancias que coadyuvan en el tránsito intestinal, sobre todo en su última fase: en el intestino grueso; por ello, son sustancias que redundan en una mejor evacuación intestinal.

Evita los alimentos tan energéticos como cereales integrales o refinados (pan, bollería, pasta o arroz) y patatas; menos aún, frituras. *"A última hora del día, ya no hace falta tanta energía"*.

### 3. Lo que ingieras, pero que no sea consumido por tu organismo, acabará almacenándose.

Los glúcidos, si no *se han quemado* haciendo actividad física o deporte, se metabolizarán transformándose en lípidos: grasas que quedarán almacenadas en el tejido adiposo; es decir, que engordarán.

Así, en principio, comer pan no engorda, pero a condición de que *quemes* las calorías que aporta. Comer pan es bueno, en cantidades discretas; ahora bien, procura que sea como producto elaborado en una tahona, donde se hace todo tipo de pan: de trigo (integral y refinado), pan de centeno, pan de alforfón (pan de trigo sarraceno), pan de espelta, etc.

Un buen ejercicio es caminar, al menos, 40 minutos diarios; y, luego, hacer estiramientos. Si, además de caminar, haces natación o te mueves en bicicleta, mejor todavía. Hacer ejercicio mejora las funciones del aparato músculo-esquelético, la circulación sanguínea (aparato cardiovascular), la excreción renal...

### 4. Evita ingerir alimentos que hayan sido procesados industrialmente, como el pan de molde o el pre-horneado; o los embutidos -salvo que sean de producción artesanal- y las carnes rojas procesadas.

Evita comer bollería industrial (suele tener aceite de palma); es mejor la artesanal, elaborada en obrador. Evita los zumos concentrados/azucarados (sustitutivos de los naturales); también los alimentos precocinados. Unos y otros pueden contener exceso de condimentos, como azúcar, sal, precursores del sabor...

Si, en el país donde vives, no están expresamente prohibidos los productos transgénicos, éstos podrían encontrarse en algunos alimentos industriales por lo que convendría evitar la ingesta de los que contengan soja, maíz u otros, salvo que tengan certificado de ecológicos; fíjate, por tanto, en la etiqueta: en la procedencia del alimento, en sus características y propiedades.

### 5. Intenta consumir alimentos naturales o que hayan sufrido un proceso industrial mínimo. La dieta mediterránea contiene muchos de ellos: aceite de oliva, jamón y lomo embuchado; frutas, verduras y hortalizas; frutos del bosque, aceitunas, hongos (setas y boletus) y frutos secos; cereales (pan, arroz y otros, elaborados en forma de pasta) y legumbres de todo tipo; también pescados y carnes.

¡Haz de tu alimentación una obra tuya de arte culinario, disfrutando tanto haciéndola como degustándola! *Ahora bien, en cuanto a tu dieta particular, consultar a tu médico o a un nutricionista es lo ideal.*

### 6. Leer, interpretar las etiquetas de los alimentos, redundan en una buena nutrición.

En lo posible, evita los alimentos ricos en aditivos que sean sustancias químicas tales como colorantes, conservantes, edulcorantes, precursores de aroma y sabor, etc.; de todo eso, cuanto menos, mejor.

Aparte de la información sobre aditivos, hay cuatro datos que destacan en la etiqueta de un alimento:

- Poder energético: calorías que aporta, medidas en Kilocalorías (Kcal o Cal).
- *"Cantidad diaria recomendada (CDR)"* de cada nutriente, expresada en porcentajes, que es la que aporta con relación al total de ese nutriente que debemos comer a lo largo del día.
- Balance de azúcares (glúcidos). En las etiquetas suele aparecer: *"Hidratos de carbono XX, de los cuales, azúcares XX"*; eso significa que el resto son glúcidos compuestos por moléculas como el almidón, que son energéticos cuyo metabolismo en el organismo es más lento y complejo.
- Balance de grasas (lípidos). *"Grasas: XX, de las cuales saturadas XX"*; de forma que el resto son grasas insaturadas (monoinsaturadas o poliinsaturadas). El metabolismo de las grasas saturadas produce colesterol LDL, que es *malo*, por ser aterógeno; en las arterias, los ateromas son depósitos de lípidos que obstruyen el paso de la corriente sanguínea. Por otra parte, el metabolismo de las grasas insaturadas produce colesterol HDL (*bueno* porque degrada el colesterol LDL, rebajando su tasa en sangre); la diferencia, la resta que hagas, entre grasas saturadas e insaturadas debería ser a favor de estas últimas.

Evita comer alimentos que contengan *grasas trans* y *grasas hidrogenadas* porque todas ellas son saturadas; ya sabes: no son buenas porque pueden producir *colesterol malo*.

### 7. Disminuye la ingesta de sal y azúcar refinadas; en muchos alimentos, ya están presentes en cantidades suficientes, óptimas para las necesidades de nuestro organismo.

Y **no olvides beber agua**; en total, unos dos litros diarios entre zumos, batidos, té, etc. Ten en cuenta que muchos alimentos que ingerimos son hidrosolubles y que nuestro organismo está compuesto de agua en un 60% ó 70% aproximadamente. Pero reponer agua en nuestro organismo no consiste en agobiar de trabajo a los riñones y, menos aún, en perder sales minerales, cuyos componentes son necesarios para la biosíntesis de enzimas, hormonas, neurotransmisores, etc.; bebe con moderación.