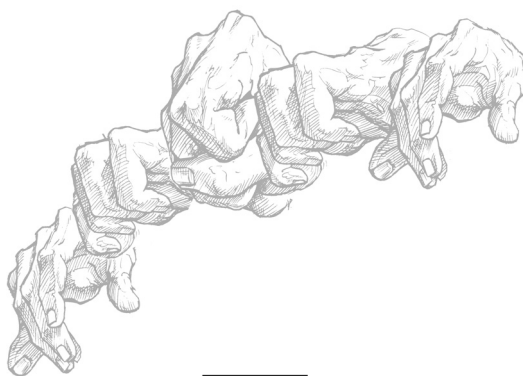




Dr. Karmelo Bizkarra

EL ARTE DE SABER ALIMENTARTE

Desde la ciencia de la nutrición
al arte de la alimentación



Desclée De Brouwer

Índice

1. Por una alimentación sana y con mucho gusto	11
2. Recomendaciones para una alimentación sana	35
3. La composición de los alimentos.....	75
4. Fisiología de la digestión.....	149
5. Los diferentes alimentos	171
6. Nuevos nutrientes descubiertos en la alimentación	225
7. Diccionario de los alimentos.....	249
8. La combinación de los alimentos.....	299
9. La cocción de los alimentos	331
10. Conservar los alimentos	349
11. Enfermedades relacionadas con la alimentación.....	367
12. La alimentación en nuestro entorno y en nuestra época	397
13. En apoyo de una alimentación vegetariana y sana.....	409

14. Por qué no a la carne	425
15. En apoyo de una agricultura ecológica.	445
16. Ampliación del arte de la nutrición.	465
17. Los estimulantes o excitantes	483
18. Tóxicos en los alimentos	487
19. Los alimentos transgénicos.	499
20. Recetas	519
Bibliografía.	581

Por una alimentación sana y con mucho gusto

1

LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN LA HISTORIA

La dieta original que Dios proveyó a la raza humana era sin carne.

(Génesis 1:29)

La alimentación sana es uno de los factores más importantes que favorecen el mantenimiento y la recuperación de la salud y ha sido considerado así a lo largo de la historia.

Según Comby, el análisis de materias fecales fósiles demuestra que durante la era mesolítica los humanos comían alimentos crudos.

En una inscripción en una pirámide Egipcia datada del año 3.800 a. C. se descubrió esta grabación: “*El ser humano vive de la cuarta parte de lo que come. De las otras tres cuartas vive su médico*”. Según Herodoto, historiador griego del siglo V a. C., los egipcios creían que los alimentos constituían el origen de todas las enfermedades.

La tradición nos habla de Zaratrusta, que a la edad de treinta años recibe la visión que marcaría su misión en la tierra. En esta visión, un ser divino le ordena que los humanos deben “*No considerarse a sí mismo superiores a ningún otro ser creado. Las plantas y los animales se han mantenido más puros que vosotros. No olvidéis que debéis protegerlos y cuidarlos: en respuesta, ellos os ayudarán*”.

Sócrates, a finales del siglo V a. C. recomendó moderación en la comida y en la bebida, considerando que una persona debe comer sólo cuando tiene hambre y beber cuando tiene sed. Los pitagóricos recomendaban una dieta vegetariana y practicaban ayunos para mantener y recuperar la salud. Pitágoras, en un tratado que lleva el título *Macrobioi*, recomendaba el uso de una dieta frugal como medio de alcanzar una vida larga.

Hipócrates, célebre médico griego dijo “¡Qué tus alimentos sean tu medicina, que tu medicina sea tus alimentos!”. Galeno, el médico más célebre entre los últimos clásicos, consideraba que una adecuada elección de alimentos era fundamental para una vida larga y sana. En el Corpus Hipocraticus aparece escrito: “la carne de vaca causa exacerbación de los desórdenes melancólicos y resulta difícil de digerir”.

Karl Grossschmidt y colaboradores, analizando restos óseos, señalan que los gladiadores romanos se nutrían fundamentalmente de cereales, albaricoques y frutos secos, en la creencia de que estos alimentos les otorgaban energía y fuerza para el combate.⁸²

Esta idea tomada de los hipocráticos fue el tema central de los escritos médicos durante la Edad Media y de los primeros textos científicos. En el siglo X, el famosísimo *Regimen Sanitatis Salernitanum*, de la Escuela de Salerno, poema dedicado a la dieta, dice en sus primeros versos: “Si te faltan médicos, sean tus médicos estas tres cosas: mente alegre, descanso, dieta moderada”.

Ovidio y Plutarco se manifestaron en contra del sacrificio de animales para comer. Plutarco creía que la carne era injuriosa para la salud porque traía “opresiones dolorosas e indigestiones nauseabundas” y “enfermedad y pesadez al cuerpo”.

Para los médicos árabes, como señala Pedro Laín Entralgo en su libro *Historia de la Medicina*, la dietética era la base del tratamiento, e incluso todo el tratamiento si la enfermedad no pedía recursos más enérgicos. Ni la cirugía, ni la farmacología estaban autorizadas antes de ensayar todas las posibilidades de la medicina dietética.

La convicción de que la dieta era un elemento fundamental en la salud y en la longevidad dio lugar a una gran variedad de estudios a partir del siglo XIII, entre ellos los de Roger Bacon.

En el siglo XVI, Ambroise Paré afirmaba que la dietética era “la segunda parte de la medicina, la que alivia las enfermedades por el buen modo de vivir”.

En el siglo XVII, el médico inglés George Herbert afirmó: “quien quiera que haya sido el padre de la enfermedad, una mala dieta fue su madre”.

A finales del siglo XVIII el autor alemán C.W. Hufeland publicó una obra cuyo título es: *Macrobiótica o El arte de prolongar la vida humana*.¹⁰⁰

Es curioso cómo la palabra receta sirve tanto para definir la elaboración de un plato como para prescribir un medicamento a un enfermo. La dieta, desde la antigüedad, fue la primera forma de curar al enfermo. Sólo cuando no era suficiente o eficaz se pasaba a un tratamiento: farmacológico o quirúrgico. Debemos tener en cuenta lo importante de una alimentación sana porque con los alimentos nos construimos y con los alimentos nos destruimos.



Un médico londinense del siglo XVIII, George Cheyne, se convenció de que la carne “acorta la vida, engendra malestar crónico y una vejez decrepita”. El poeta romántico Shelley publicó en 1813 un folleto con gran contenido emocional titulado *A Vindication of Natural Diet* (Una reivindicación de la dieta natural).

Con la visión de uno de los primeros higienistas del siglo XIX, la fisiología tiene que ser congruente con la moralidad. En palabras actuales podríamos decir ciencia con consciencia.

Con fecha del 30 de setiembre de 1847 (para otros autores en 1842), abstencionistas del consumo de carne de toda Inglaterra se reunieron en Ramsgate, Kent, para fundar la Sociedad Vegetariana. Fue en esta reunión fundacional donde se acuñó el termino “vegetariano”, que a diferencia de lo que podríamos pensar no viene de vegetal, sino del latín “*vegetus*”: animado o vigoroso, lleno de vida, vivaz, activo. Vic Susman nos dice que la palabra vegetariano deriva del latín “*vegetus*” que significa “completo, fresco, lleno de vida”, tal como se utilizaba en el antiguo término latino “*homo vegetus*”, aplicado a una persona vigorosa física y mentalmente activa.⁶⁸

La palabra vegetal deriva etimológicamente de la palabra latina *vegetare*: animar, vivificar, crecer, impulsar.

Russell Trall, un reconocido médico higienista de aquel entonces, fue miembro fundador y directivo de la Sociedad Vegetariana Americana, y es el autor de un trabajo titulado *Las bases científicas del vegetarianismo*, en 1860.

Ludwig Andreas Feuerbach creía que el ser humano es el resultado de su alimentación: “*El hombre es lo que come*”, escribió.

En estas páginas que lees puedes encontrar algunos consejos que te pueden ayudar en el camino de la alimentación y la salud. Recuerda que no tendrás “recetas mágicas”, sino herramientas para trabajar tú mismo en el camino hacia la salud y la verdad. Consejos como los extraídos de un libro llamado *Refranerillo de la Alimentación* del Dr. Castillo, editado en el año 1940, te ayudarán. En dicho libro se recogen refranes y dichos populares como los siguientes: “*El que bien come y bien digiere, solo de viejo se muere*”, “*Cena temprano y vivirás sano*”, y otro que dice “*Comer y beber sentado y dormir echado*”. Este último lo dedico a las madres que se preocupan tanto de atender a la familia que no se sientan ni para comer. Otro dicho muy sabio, “*Quien come de más, menos tiempo comerá*”.

Otros refranes nos recuerdan “*Fruta cara no es sana*”, “*Carne y pescado en una comida, acortan la vida*”, “*Pan casero de ese quiero*”, y eso que en aquel entonces no se añadían las porquerías químicas que se le añaden hoy.

Respecto de la tranquilidad y el bienestar a la hora de comer, este otro que decía: *"Más vale pan con amor que gallina con dolor"*. El siguiente dicho popular que apoya unas ideas más favorables a la salud dice *"Quien comió hasta enfermar, ayune hasta sanar"*.

LA ALIMENTACIÓN HOY

El tema de la alimentación ha sido ampliamente tratado en las últimas décadas por muchos especialistas de escuelas e ideas diferentes. Ideas con frecuencia muy contradictorias que pueden llegar a confundir a las personas que se preocupan de estudiarla. Lo que para uno es blanco para otro es negro, y a un tercero le parece gris.

Para mí una alimentación sana es aquella que puede mantener la salud y además ayuda a recuperarla cuando alguien se encuentra enfermo.

Es también la más agradable, en su estado natural, para la mayoría de los sentidos.

Para el sentido del gusto las frutas y las verduras, en su estado natural y sin ningún tipo de transformación, ni condimentación, son los alimentos más agradables. La mayor parte del resto de los comestibles, además de los mal llamados "alimentos", necesitan ser fritos, refritos, condimentados, endulzados... y transformados con el fin de que sean agradables al gusto.

Para el olfato es muy agradable el aroma de los alimentos sanos, especialmente la fruta. En su estado natural, recién recogida después de una buena maduración en el árbol, la manzana tiene un aroma muy diferente al de la carne o pescado crudos por ejemplo, y el olor de las fruterías es mucho más agradable que el de las carnicerías o las pescaderías. Que nos perdonen los que trabajan buenamente en estas últimas pues no se trata de fastidiarles.

Los diferentes y bonitos colores de las frutas y de las verduras, tan agradables para el sentido de la vista, indican que estamos de nuevo ante los alimentos más sanos y beneficiosos para nuestro organismo. Incluso para el sentido del tacto las frutas, las verduras, los frutos secos... son más agradables que otros alimentos, antes de ninguna transformación.

En una alimentación sana es importante también el hecho de perder o destruir la menor cantidad de vida posible. Ya que los animales son seres más evolucionados que los vegetales preferimos alimentarnos de estos últimos. Alteramos mucho menos el equilibrio de la naturaleza si esperamos a recoger la fruta bien madura del árbol o una vez caída, que si matamos al animal para comérmolo.



Hace unos años publicaron en los periódicos la noticia de que en los Estados Unidos los niños pequeños dibujaban una bandeja con muslos y pechugas de pollo cuando se les pedía que dibujaran una gallina o un pollo. El niño de las grandes ciudades no era capaz de comprender que lo que había en la bandeja, alguna vez hubiera tenido vida. No nos resultaría fácil comer la carne si la tuviéramos que preparar desde el principio, comenzando por afilar el cuchillo.

Además, hemos de ser conscientes del precio de nuestros caprichos. Con frecuencia los países más ricos marcan la agricultura que desarrollan los países pobres. Fuerzan los monocultivos de ciertos productos con los que “disfrutan”: cacao, café, tabaco; o cereales y soja que sirven de pienso para los animales que crían.

Como se ve en la película *We Feed The World* (Nosotros alimentamos al mundo), el 90% de la soja que se utiliza para fabricar piensos para animales en Europa, provienen del otro lado del océano. En Brasil, país mayor exportador de soja del mundo, muchas personas pasan hambre o carencias nutritivas graves. Hay zonas que sufren deforestación para cultivar la soja con la que en Europa alimentamos al ganado. En otros lugares pobres se hace monocultivo de cacao o tabaco, por ej., que se dirige, claro está, hacia los países ricos, sustituyendo a campos de maíz o patatas para su propio consumo.

En un organismo vivo, como es la Tierra, en continuo equilibrio en sí misma, en *homeostasis* aplicando un término médico, lo que derrochamos por un lado provocará carencias por otro. Es momento de ser conscientes de que somos inquilinos del planeta y no sus dueños y cambiar nuestra actitud antes de que sea tarde.



Figura: Una pirámide para una alimentación equilibrada

El comportamiento alimentario se ha modificado en las últimas décadas debido a varios factores, entre ellos el hecho de que la mujer se haya incorporado al trabajo fuera del hogar y los nuevos sistemas de organización familiar. Ello ha potenciado el consumo de alimentos no perecederos, de los congelados y de los platos preparados con las consecuencias perjudiciales para la salud.

Sin embargo es recomendable seguir una alimentación a base de frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos, legumbres... que permiten que el cuerpo se equilibre y se autorregule.

Las sustancias nutritivas que aportan en forma de vitaminas y otras sustancias antioxidantes son protectoras del organismo y nos ayudan a mantener el peso del cuerpo en un nivel saludable.

En una alimentación sana no es tan importante la cantidad de calorías sino la vitalidad de los alimentos, vitalidad recogida de la Naturaleza durante el proceso de maduración. Más importante que la cantidad de calorías es la calidad de dichos alimentos. Cuando los científicos indican las calorías del alimento se refieren a la cantidad de calor producida cuando el alimento se destruye o se quema. Esto se mide en calorías o mejor dicho en kilocalorías. Pero este es sólo un aspecto de la energía. La energía vital del alimento aún no es medible por ningún aparato actual, pero existe. Por detrás de la materia física hay una organización energética que mantiene unida a la materia en una forma, consistencia y color determinados.

Algún día se descubrirá que la forma y el color de cada verdura y fruta es la plasmación física de fuerzas invisibles que crean y preservan la planta. Además, como dice O. M. Aivanhov en su libro: *“El Yoga de la Nutrición”, “La boca contiene órganos extremadamente perfeccionados, glándulas situadas sobre la lengua, cuya finalidad consiste en captar las partículas etéricas de los alimentos... gracias a las partículas etéricas de los alimentos, el hombre nutre sus cuerpos sutiles”*. El aroma y el color de los alimentos nos nutren también. Las frutas y las verduras son alimentos ricos en vida.²⁶

Los alimentos naturales y sanos son mucho más que calorías y proteínas, son “flujos” de energía, de la Energía Vital de la Naturaleza que nuestro organismo puede fácilmente transformar. El organismo humano digiere y descompone el alimento, para luego convertirlo, humanizarlo y hacerlo suyo. Un alimento no puede penetrar directamente en el cuerpo, antes que nada tiene que perder toda impronta o recuerdo de su estructura antes de poder transformarse en organismo humano o de ser “in-corporado”.

Las frutas, las verduras, los frutos secos, los cereales integrales, las legumbres... son regalos del Sol y del universo que vitalizan al mismo tiempo la Tierra, el Agua, y el Aire para que nos mantengan con buena vitalidad. Nos alimentan no



sólo las calorías sino la vida que hay detrás de la forma, la fuerza vital que mantiene unida la forma. Cuando esta fuerza desaparece se descompone el alimento. No importa tanto las calorías, el calor de combustión, sino la vida que puede aportar o robar. A través de la clorofila la planta asimila la luz y la hace física-química. La vida es luz solar transformada, luz cósmica condensada y materializada.

Las frutas y las verduras tienen azúcares, almidones, proteínas, minerales, vitaminas... tienen también otros “elementos” que no podemos olvidar: los colores, los aromas, la energía vital recogida y destilada de los cuatro elementos de la naturaleza. Estos últimos elementos sutiles, aunque todavía poco estudiados, son necesarios para la buena vitalidad de nuestro cuerpo y también ayudan al equilibrio de nuestra mente y corazón.

Las frutas y las verduras siguen teniendo actividad vital aún después de ser recogidas; especialmente la fruta, que sigue madurando fuera del árbol y por ello hay que considerarlas como lo que son, verdaderos “alimentos vivos”. La alimentación sana nos ayuda a mantener la vida y estimula la fisiología en equilibrio del cuerpo, haciéndolo receptivo incluso a la “alimentación” sutil que recogemos a través de la respiración y a través de los órganos de los sentidos, siguiendo las ideas de Rudolf Steiner. Los órganos de los sentidos, como dice Steiner, captan procesos cósmicos que nos alimentan.

En nuestro organismo, como indica este autor, no sólo tenemos un organismo Físico, tenemos además un organismo Acuoso, un organismo Aéreo y por último, el más sutil, un organismo Calórico. Y todos ellos se ven favorecidos con una buena comida, con una saludable nutrición.

Una persona puede estar semanas sin comer, y en eso consta la terapia de ayuno; sin beber apenas unos días, sin respirar solamente unos cinco minutos y sin luz del Sol y del Cosmos no podría sobrevivir en nuestro planeta ni unos cuantos segundos. Cuanto más sutil es el alimento, menos tiempo podemos vivir cuando nos falta. En el momento que contemplamos un bello paisaje, una obra de arte o a la persona querida que en tiempo no veíamos, también nos alimentamos y nos sentimos más alegres, sueltos e incluso jóvenes. Los ojos captan la energía sutil de la luz y lo que vemos nos ayuda a curarnos o a enfermarnos. El cuerpo también se alimenta de los sonidos, y por eso nos curamos cuando oímos la palabra de apoyo o cariño del ser querido o los sonidos de la naturaleza viva, y por el contrario, enfermamos con el ruido de las ciudades o cuando nos insultan.

El ser humano se alimenta de todos los elementos que forman nuestro Universo: del contacto con la Naturaleza, del aire que respira, del agua que bebe o la contenida en los alimentos vivos, y del Sol, origen y “alma” de nuestro sistema

planetario, de donde surge la chispa de vida que nos mantiene. En el origen de todo “aquello que no tiene Nombre”.

El organismo humano está formado por más del 70% de agua, no somos polvo, verdaderamente somos agua. Las frutas y las verduras son los alimentos que más agua contienen, agua destilada y vitalizada que sirve para revitalizar el organismo acuoso que conforma nuestro cuerpo.

UNA ALIMENTACIÓN SANA PARA RECUPERAR LA SALUD

La palabra griega *dieta* servía para denominar el régimen general de vida, no sólo la comida o la bebida. Según las enseñanzas hipocráticas *diaita* (dieta) incluye la alimentación (comidas y bebidas), los ejercicios (gimnasia, paseos, descanso, baños), la actividad profesional (y por ello el grupo social), las características del país donde vive la persona (situación geográfica, clima) y la vida social y política. Cuando en nuestra vida no hay equilibrio en el movimiento (ejercicio, descanso...), en el trabajo, en las relaciones sentimentales y sociales, cuando esta parte de nuestra vida no marcha bien, descargamos nuestro malestar en el comer. La alimentación o dieta correcta tiene que ir a la par de otras “dietas” según el concepto antiguo. Sinceramente no creo que se pueda comer saludablemente si no llevamos una vida emocional, psicológica y social más o menos sana.

Ya los antiguos dietistas decían que los alimentos eran capaces de modificar la constitución corporal (los 4 humores) y que las sustancias al mezclarse, permitían el buen o mal funcionamiento del organismo. La alimentación correcta y equilibrada es una de las piedras angulares de la buena salud. Algún día se aceptará oficialmente que el alimento actúa sobre lo psicológico (sobre los humores) y no hay más que ver que una comilona excesiva embota el cerebro, la cabeza no puede pensar y da ganas de dormir. La ingesta excesiva trae como consecuencia el continuo embotamiento de muchos de nuestros cerebros, que luego, entre otras cosas, necesitan café y estimulantes para poder mal-funcionar.

En el acto de comer no sólo ingerimos comida sino que también la degustamos. Sentimos el gusto de los alimentos. Y sería más de esta manera si no comiéramos tan rápido, viendo las “malas noticias” de la televisión que agrian hasta los jugos intestinales más suaves. Muchas veces no somos conscientes de que estamos comiendo porque estamos pensando en cualquier otro asunto o preocupación o atendemos el teléfono o el móvil. Y como alguien decía, “allá donde está tu mente estás tú”. Aunque tu cuerpo coma, si tu mente está, en un “vuelo sin motor” a cien



kilómetros de distancia, pensando en otras cosas, tú ya no te das cuenta del gusto de los alimentos, tú ya no estás aquí, ni estás ahora.

Comemos para llenar el estómago más que por gusto y sabemos que cuando comemos en exceso, y gran parte de la energía y la sangre del cuerpo se centralizan en el estómago, pensamos menos, le damos menos vueltas a la cabeza, no hay tanta energía para el funcionamiento mental. La comida, con frecuencia, es un sustituto del amor. Cuando falta amor en nuestras vidas comemos y comemos.

Pero no es lo mismo comer que digerir y asimilar. Una persona con una alimentación “normal”, por llamarle algo, puede comer mucho y deprisa; pero debido a la mala digestión, la fermentación y la putrefacción que sufren los alimentos a nivel intestinal, se altera su absorción y asimilación. Se van absorber, además, gran cantidad de sustancias tóxicas formadas por la descomposición de los alimentos en el conducto digestivo. Un enfermo no se cura por comer mucho, todo lo contrario, el exceso de comida agota al cuerpo.

En cambio una segunda persona masticando e insalivando a consciencia una alimentación sencilla, que come sabiendo lo que hace, sin el acompañamiento de sustancias tóxicas como el café y el alcohol, que lo hace de forma tranquila y respirando relajadamente, sin discutir con los compañeros de mesa, la pareja o los hijos; dando las gracias a los alimentos por la energía que le dan, asimila mucho mejor y no se intoxica por los alimentos fermentados.

Llevando una alimentación sana puedes llegar a disfrutar mucho más de la comida, el sentido del gusto se vuelve mucho más sensible. Se logra captar el gusto natural del alimento sin necesidad de añadir condimentos especiales o artificiales. *“No hay mejor salsa para los alimentos que el hambre”*, decía Shelton. Este gusto especial hacia los alimentos sanos es un descubrimiento que ocurre siempre tras unos días de ayuno o dieta hídrica. Uno de los mejores recuerdos del que ha ayunado es el gusto de la fruta o de las ensaladas al salir de los días de abstinencia voluntaria de la comida.

La sensación de hambre verdadera se satisface con un alimento sencillo, en su estado natural o con recetas sencillas. El “apetito” es mucho más difícil de contentar y pide platos estimulantes, muy elaborados y condimentados.

Diferentes personas que cocinen siguiendo exactamente la misma receta lograrán platos totalmente diferentes. La energía, el amor, la capacidad de disfrutar y el estado de ánimo en el momento de cocinar hacen que la energía y la conciencia del cocinero o cocinera impregne la comida. El resultado siempre será diferente y personal.