

EL ARTE DE SABER  
**ALIMENTARTE**

Desde la ciencia de la nutrición al arte de la alimentación

**Karmelo Bizkarra**

DESCLÉE DE BROUWER

*Serendipité*

M A I O

4<sup>a</sup> edición



Dr. Karmelo Bizkarra

# EL ARTE DE SABER ALIMENTARTE

Desde la ciencia de la nutrición  
al arte de la alimentación

4<sup>a</sup> edición



**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 Grosschmidt 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.<sup>82</sup>

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*.<sup>100</sup>

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 término “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.<sup>68</sup>

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.<sup>26</sup>

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 *diata* (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.

## COMER PARA VIVIR, NO VIVIR PARA COMER

---

En una alimentación sana no es importante la cantidad de calorías sino la vitalidad de los alimentos, recogida de la Naturaleza durante el proceso de maduración ¿Y cuánto hay que comer? Déjate llevar por el instinto o inteligencia interna del cuerpo, y distingue el hambre verdadera de las continuas ganas de comer, mediante las cuales, y con mucha frecuencia, intentamos tapar las angustias y problemas personales. Muy a menudo, cuando estamos deprimidos o preocupados comemos en exceso para tapar ese vacío emocional, que incluso lo llegamos a sentir físicamente en forma de vacío o nudo en la boca del estómago o en el abdomen.

Actualmente los grandes acontecimientos de nuestra vida nos reúnen alrededor de la mesa. El problema comienza con los excesos, especialmente frecuentes y repetidos en las últimas décadas, ya que las pantagruélicas cenas que antes se consumían durante la Navidad, ahora pueden ser igualadas y superadas, cualquier día y en cualquier momento.

Posiblemente no tenemos derecho alguno para comer en exceso y de forma continúa cuando las dos terceras partes de la humanidad pasan hambre o no tienen qué comer. Es comprensible que alguna vez, y más por la forma de vida que llevamos, hagamos algún extra comiendo demasiado, pero cuando mantenemos esa actitud y lo hacemos diariamente, de algún modo “facilitamos” que una parte importante del mundo pase hambre.

Sinceramente y al margen de las posiciones egoístas y de falta de respeto de los diferentes gobiernos y estados del “primer mundo”, cada uno de nosotros tiene su parte de responsabilidad de lo que ocurre al otro lado del Planeta. Si yo consumo en exceso y despilfarro en todos los sentidos a mi alrededor, es posible que ello traiga como consecuencia la falta de comida y de necesidades vitales mínimas a otro ser humano que vive en una de las regiones más pobres de nuestra Tierra.

En un planeta vivo, como es la Tierra, capaz de dar de comer al doble de seres humanos de los que actualmente caminamos sobre ella como reconoce la misma FAO, es una responsabilidad de todos, y en especial de los que mueven los hilos que dirigen esta nave en su viaje por el espacio, que no mueran las más de 100.000 personas que lo hacen cada día por hambre o por enfermedades provocadas por la carencia de alimentos.

Muchas de las mal llamadas enfermedades infecciosas de los países pobres no son más que una consecuencia directa de la falta de alimentos o de las malas condiciones higiénico-sanitarias y la insalubridad del agua en dichas zonas. Las graves epidemias de los países pobres no se combaten con vacunas y medicamentos



químicos, sino con ayudas para su propio desarrollo. El uso preventivo de las vacunas y los medicamentos en zonas de hambre y ausencia de higiene, beneficia especialmente no al que las recibe sino al que las fabrica. En la prevención de las llamadas enfermedades del tercer mundo es más importante favorecer una alimentación sana, el agua potable y la canalización de los residuos humanos (retretes y pozos sépticos). No es tanto luchar contra la enfermedad sino favorecer la salud, y para ello es necesario apoyar una verdadera Ciencia de la Salud que se centre en paliar las verdaderas causas de la enfermedad sin entretenerse tanto en aliviar los síntomas con los que la enfermedad se expresa.

Todos, absolutamente todos, somos “células” de un ser humano global, y nuestra colaboración, o por contra la posición egoísta, influye sobre el resto de las células. En nuestro organismo, el mal funcionamiento de una célula del riñón, del corazón o del cerebro repercute de forma directa en cada uno de esos órganos, pero también en el resto del cuerpo. Nuestro cuerpo físico, emocional, mental y espiritual es una unidad, aunque día a día aparezcan más especialidades médicas. La visión local y parcial impide, con mucha frecuencia, una visión global y de unidad.

Cuando llevamos una alimentación sana y sencilla no nos apetece utilizar condimentos fuertes como el vinagre, los picantes, etc. La sal es una sustancia mineral que no puede ser bien asimilada por el organismo, las sales minerales mejor utilizadas por él son las contenidas en los vegetales. El “salero” hay que tenerlo dentro, no sobre la mesa.

El resultado de las experiencias muy conocidas de Beaumont sobre Alexis Saint Martin (1825-1833) mostraron que los alimentos con especias se digieren 3/4 de hora más lentamente que los sencillos, y esto para un estómago habituado a su utilización.

Si hablamos de la calidad de los alimentos es importante también hablar de la actitud ante la comida. Muchas personas tragan sin masticar o engullen la comida como si tuvieran miedo de que alguien les quite el plato. Mientras tanto en su cabeza se agitan los pensamientos más desordenados y negativos, ajenos al momento que viven.

Otras personas, en cambio, descansan de su trabajo, dejan a un lado las preocupaciones, se recogen unos momentos para orar, meditar o simplemente estar consigo mismo, hacen unas respiraciones profundas y comen conscientes de lo que están haciendo. Sienten incluso agradecimiento por esos alimentos que les permiten vivir, o por las fuerzas que las hacen crecer: la Tierra, la Naturaleza, Dios...

¿Quién de los dos, aún comiendo lo mismo, las mismas proteínas y calorías digerirá y asimilará mejor lo que come? ¿Cuál de los dos recibirá más energía vital de los alimentos?

Si nos fijamos bien como la persona mueve los cubiertos, mastica la comida y la manera de comportarse ante la mesa, podemos saber por qué momento de su vida está pasando o cómo es su carácter. Ante los momentos más cotidianos podemos conocer a las personas, en los momentos más “trascendentes” es mucho más fácil fingir.

Los pensamientos “desordenados” y con falta de armonía a la hora de comer o después, facilitan la mala digestión. Es igualmente cierto que los problemas y las tensiones continuas dan lugar a ciertos desarreglos digestivos como la úlcera de estómago o duodeno, o la gastritis. Cuando en la cabeza hay un “nudo” de ideas y pensamientos, otro nudo similar se forma en el estómago. Es el llamado “nudo en el estómago”.

Citamos aquí a O. M. Aivanhov: *“La boca contiene órganos extremadamente perfeccionados, glándulas situadas sobre la lengua, cuya finalidad consiste en captar las partículas etéricas de los alimentos. ¡Cuántas veces habéis hecho la experiencia! Estábais hambrientos, casi sin alma y empezásteis a comer... desde los primeros bocados, aún antes de que la comida hubiera podido ser digerida, os sentísteis restablecidos, reanimados. ¿Cómo pudo ocurrir esto tan deprisa? Gracias a la boca, el organismo había ya absorbido las energías, los elementos etéricos que alimentan el sistema nervioso. Antes de que el estómago recibiera los alimentos, el sistema nervioso estaba ya alimentado”*<sup>26</sup>.

Es mejor que no comas en exceso, ya que si así lo haces, de forma continuada, la energía se concentrará en el estómago y la cabeza no estará tan clara. Si quieres mantener un mayor grado de consciencia e intuición no llenes el estómago en exceso. Si quieres que tu energía suba hacia el corazón, convirtiéndose en amor, y hacia la cabeza dando lugar a un aumento de la consciencia e intuición (conocimiento en la unidad), no la lleves demasiado hacia abajo, comiendo continuamente y en mucha cantidad. Una gran comilona produce embotamiento de la cabeza y ganas de dormir, y si ello lo haces con mucha frecuencia puede que estés “dormido” en la vida. Hoy en día el problema en salud pública, en los países ricos, es la sobrenutrición no la subnutrición.

Cuando alguien canaliza el “placer de vivir” a través de la comida casi exclusivamente, está señalando el desequilibrio y la falta de placer y goce en otros campos de la vida. Los placeres temporales más fáciles de conseguir, y sin mucho esfuerzo, son la comida y la bebida. Comiendo y bebiendo, intentamos tapar tan sólo temporalmente, muchas frustraciones acumuladas, desamores





recogidos, traiciones sufridas, y rabias no expresadas. De hecho más que comer por hambre, lo hacemos por desamor, desencuentro, rabia o aburrimiento. Y comemos delante de la TV atragantándonos tanto con los malos alimentos como con las malas noticias.

Los alimentos naturales y sanos son mucho más que calorías y proteínas, son parte de la Energía vital de la Naturaleza. Regalos del Sol que alimenta la Tierra, el Agua, y el Aire para que nos mantengan con buena vitalidad. De hecho Rudolf Steiner indica que de lo que comemos una pequeña parte es utilizada en los procesos físicos del cuerpo, el resto de los alimentos, con todo su contenido energético o vital, son ingeridos para estimular energéticamente y vitalmente el organismo. En realidad, según él, los alimentos en su mayor parte estimulan el mantenimiento de los procesos vitales

De nuevo citamos a Aivanhov: *“Una fruta, por ejemplo, está compuesta de materias sólidas, líquidas, gaseosas y etéricas... el lado etérico está relacionado con los colores de la fruta y sobre todo con su vida”*.



**Figura: La forma y el color de las verduras y las frutas plasman su campo energético. Al comerlas nos nutrimos también del campo energético que las conforma**

Las frutas y las verduras tienen azúcares, almidones, proteínas, minerales, vitaminas... y tienen también otros “elementos” que no podemos olvidar: los colores, los aromas, la energía vital recogida del Sol y la Naturaleza. Estos últimos, aunque todavía poco estudiados, son necesarios para la buena vitalidad de nuestro cuerpo y también ayudan al equilibrio del organismo humano. Una manzana puede que tenga menos calorías y proteínas que un asado de cochinito, pero tiene mucha más vitalidad, y esto no es anticientífico. El cochinito perdió su vitalidad cuando gritó por última vez, mientras la manzana continúa madurando tras ser recogida del árbol.

Las carencias de vitaminas y minerales, hoy en día y en nuestra sociedad de consumo, pueden ser debidas a una falta de ingestión de frutas y verduras, frutos secos, cereales no refinados... pero con frecuencia son consecuencia de la no absorción de dichas sustancias por problemas gastrointestinales, malas digestiones, fermentaciones y putrefacciones que sufrimos las personas por nuestra incorrecta manera de comer.

El aparato digestivo adapta la formación de enzimas a los alimentos ingeridos, e incluso Pavlov, fisiólogo renombrado, encontró que cuando se cambia de régimen, las enzimas digestivas se adaptan con el tiempo al nuevo régimen y pierden la posibilidad de digerir los alimentos anteriormente utilizados.

Alguien que lleve una alimentación sana pierde gradualmente su poder digestivo ante los alimentos no adecuados. Además el cuerpo se vuelve más sensible y cualquier “exceso” se siente en forma molesta. El cuerpo sano no es más débil sino más sensible y nos avisa si no le cuidamos. Protesta para sobrevivir.

## **ALIMENTACIÓN Y ENFERMEDAD**

---

La forma de comer actual, el abuso y la mala calidad de los alimentos frecuentemente utilizados, el exceso de grasas y proteínas, de hidratos de carbono refinados (harinas y azúcares), da lugar a la aparición de diversas enfermedades de la civilización del consumo. Diversos estudios han relacionado el exceso de consumo de grasas con enfermedades del corazón (angina, infarto) y de los vasos sanguíneos (aumento del colesterol y arteriosclerosis) con el consecuente desequilibrio para todo el organismo. Igualmente lo han emparentado con cánceres, como los de intestino grueso (colon y recto) y el cáncer de mama. También hay una relación con la diabetes, trastorno que tiene mucho que ver con el desequilibrio del metabolismo de los azúcares.



Las enfermedades crónicas, muchas de ellas fatales, derivan en gran parte de la industrialización de nuestra alimentación a base de alimentos muy transformados y de cereales y azúcares refinados; de la utilización de productos químicos en la agricultura y la ganadería, de la superabundancia de calorías en forma de grasas y proteínas, de la globalización de una forma de comer insana, desequilibrada y rápida, de la contaminación de la tierra, de los alimentos que surgen de ella, de la contaminación del agua y del aire, de la utilización de aditivos químicos extraños en los alimentos y que el cuerpo no solo no puede digerir sino que ni tan siquiera sabe reconocer.

A lo largo de la historia, cuando los pueblos que han mantenido una vida tradicional han adoptado la forma de vida de los países industrializados, se ha deteriorado una y otra vez la salud de sus miembros. Se han contaminado o contagiado con las enfermedades de la civilización del consumo y el derroche. Ha habido y hay, pueblos con una forma de vida más en contacto con la naturaleza y sus ritmos que han alcanzado altos niveles de salud, y de longevidad: Vilcabamba (Perú), los habitantes del Cáucaso, los Hounzas (Himalaya)... Los Sistemas de Salud actuales podrían llevar a cabo un profundo estudio de las costumbres y ritmos de los pueblos longevos de la tierra con el fin de aplicarlos a los pueblos enfermos, en los que el gasto sanitario se ha disparado durante las últimas décadas sin haber descendido las enfermedades crónicas y degenerativas, sino todo lo contrario. Las llamadas enfermedades de la civilización han ido en aumento a pesar del gran aumento del gasto sanitario: obesidad, cáncer, diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades cerebrovasculares, artrosis y artritis, depresión y ansiedad, suicidios, accidentes de carretera... Estas enfermedades no han aumentado porque vivimos más años, como se nos quiere hacer creer, ya que el cáncer por ejemplo ha aumentado también en los niños y adolescentes. Y ciertas enfermedades, como las infecciosas, han disminuido no por la medicación o las vacunas, sino debido a las mejoras en la higiene y en las condiciones de vida: agua potable, retretes y canalización de las aguas fecales y residuales, la luz eléctrica, la lavadora, la calefacción, la educación general, las mejoras laborales conseguidas por las luchas obreras, la mejor distribución y conservación de los alimentos (frigoríficos), etc.

Una dieta que abuse de proteínas se relaciona con la pérdida de calcio por la orina y la consecuente descalcificación y formación de cálculos renales (piedras en el riñón). Según algunos estudios el exceso de proteínas en la dieta eleva el riesgo de aparición de muchos tumores malignos. Dietas pobres en fibra (pobres en fruta, verduras y cereales integrales) se vinculan con el cáncer de colon.

Según Charles B. Simone <sup>69</sup>, los cánceres de mama, útero, riñón y colon están íntimamente relacionados con el consumo excesivo de proteínas y grasas, particularmente en forma de carne y grasa animal. Otros cánceres están relacionados igualmente con la dieta.

Según el Dr. Yudkin <sup>27</sup>, especialista en nutrición, el consumo elevado de azúcar refinado, es un importante factor de riesgo en el desarrollo de la enfermedad aterosclerótica del corazón, facilita la aparición de úlceras gastroduodenales (estómago y duodeno) y da lugar a diversas alteraciones del hígado parecidas a las que produce el alcohol, como ya demostró el Dr. Charles Best. No olvidemos que el alcohol no es más que la fermentación del azúcar.

Por el contrario los pueblos cuya alimentación es sobre todo vegetariana, presentan unos bajos niveles de colesterol en la sangre, apenas padecen de tensión arterial alta y sus tasas de enfermedades cardiovasculares son bajísimas.

En los últimos años hemos asistido a una nueva moda, la de los alimentos “naturales”, y ya podemos comprar chorizo natural, mermelada natural, paté natural... Es como si en plena naturaleza se criaran chorizos, mermeladas, o patés, que surgieran de una planta o de un árbol, como las frutas o las verduras. Cualquiera día de estos, los nuevos agricultores nos descubren, como uno de esos híbridos, el árbol de la mermelada o la planta natural del chorizo... Hay “inventos” tan sorprendentes como yogures que quitan el estreñimiento o cereales que no recuerdan en su forma a ningún grano de cereal natural. Esperemos, el futuro promete, la ciencia avanza que es una barbaridad, lo malo que cuando la dirección elegida es errónea, el avance es un retroceso. ¡Y así nos va!

La palabra “natural” tiene aquí tanto significado en relación a estos “comestibles” (se pueden comer pero no alimentan), como cuando decimos refresco natural para referirnos a un refresco que está a temperatura ambiente. Los refrescos del comercio están muy lejos de ser naturales. ¡Quiero un refresco verdaderamente natural!

Con frecuencia la publicidad engañosa o las verdades a medias que escuchamos y vemos en los medios de comunicación, intentan convencernos de algo que ni ellos mismos están convencidos. Se ha demostrado por activa y pasiva que la margarina, como veremos en el libro, provoca más alteraciones en los lípidos de la sangre, colesterol y triglicéridos, favoreciendo muchas más alteraciones circulatorias y cardíacas, que la propia mantequilla. Hoy mismo, mientras conducía en el coche, escuchaba por la radio la gran mentira de los beneficios de las margarinas fabricadas con aceites vegetales, eso sí se olvidó de decir, inyectadas de hidrógeno para saturar sus enlaces y pasar de la forma líquida a la sólida, de la forma *cis*, natural, a la forma *trans*, no reconocible por el organismo vivo.



Las grasas *trans* favorecen el aumento del colesterol malo (LDL) y reducen el bueno (HDL). Ya en 1956, Ancel Keys, predecía que un consumo aumentado de aceites vegetales hidrogenados (margarinas) provocaría un aumento de las enfermedades cardiovasculares.<sup>78</sup> Pero esto ha sido acallado por las voces y el marketing que recomienda el uso de margarinas, aunque sea perjudicial. Es perjudicial, pero es beneficioso... para las grandes compañías que la fabrican, no para el que los ingiere. Autores varios relacionan los trastornos cardiovasculares, no tanto al consumo de grasas en general sino al consumo de grasas *trans* (Fred Kummerow) y al abuso de azúcares refinados (John Yudkin).

En las últimas décadas ha habido una gran transformación en los hábitos alimentarios y los trastornos se ven favorecidos por una alimentación con menos fibra, ocasionando estreñimiento y un tiempo largo de contacto de sustancias de desecho y tóxicas con la mucosa intestinal y un tiempo más largo también para ser absorbidos. Ha tenido lugar un aumento de la ingestión de calorías, incluidas las calorías vacías (sin sustancias nutritivas) del alcohol; una manipulación y refinamiento de los alimentos; una carencia o subcarencia de vitaminas, minerales, oligoelementos y antioxidantes, un aumento del consumo de carnes y grasas que la acompañan, una destrucción acelerada del equilibrio de la tierra que crea plantas enfermas, etc. La salud de la tierra, de las plantas, de los animales y de los seres humanos esta ligada entre sí.

La transformación de los alimentos altera especialmente las partes vitales de los alimentos, las vitaminas por ejemplo. Las mayores alteraciones sufridas por los alimentos, durante miles y miles de años, han tenido lugar durante el último siglo. El organismo humano puede reconocer, en su memoria celular, el maíz tierno, pero no puede reconocer algo tan transformado y desvitalizado como los "corn flakes" tostados y llenos de azúcares desnaturalizados. Los alimentos que se utilizan desde hace miles de años son, quizás, más reconocibles por la memoria celular del organismo.

Las cifras del Departamento de agricultura de los Estados Unidos han mostrado una pérdida de nutrientes en 43 especies estudiadas desde los años 50 del siglo pasado. En un análisis más reciente se ha visto que la vitamina C ha disminuido en el 20%, el hierro en el 15%, la riboflavina en el 3% y el calcio en el 16%. Como etiqueta Brian Halweil, "la erosión progresiva de la cualidad nutritiva de nuestros alimentos". Por el contrario las plantas cultivadas de forma ecológica tienen entre el 10% y el 50% más de sustancias bioactivas que las cultivadas en la agricultura intensiva. El trigo cultivado en USA desde hace más de 130 años, según el Departamento de Agricultura, ha perdido casi un tercio de hierro, zinc y selenio.<sup>78</sup>

La harina blanca solo tiene una “ventaja”, que se puede almacenar mucho más tiempo que la integral, porque ha perdido casi toda su vitalidad, se parece más al mundo mineral, a la tierra, que al mundo vegetal de donde proviene. Lo que no tiene vida tampoco puede morir. Los alimentos desnaturalizados contienen además menos sustancias bioactivas y muchas más sustancias biocidas.

Como señala Michael Pollan, en cuanto se propagaron las técnicas de refinamiento, a continuación aparecieron las epidemias devastadoras como la pelagra y el beriberi. Las carencias vitamínicas se desarrollaron de forma espectacular.<sup>78</sup>

Un día llegaremos a contemplar la nutrición no como un conjunto de sustancias sino como un conjunto de relaciones, reacciones, procesos vitales, no separados, aislados sino interdependientes.



**Figura: Interdependencia de todos los componentes nutritivos.  
Aislados no se comportan de la misma manera que cuando van juntos**

Como señala Pollan, la disminución durante la Segunda Guerra Mundial de las enfermedades cardiovasculares se explica, tanto por la penuria de proteínas de origen animal (carne, huevos, leche) como por la del azúcar y la gasolina, que fueron racionadas. Se comía menos de todo, comenzando por los azúcares refinados. Se consumía menos cantidad de comida, muchas menos calorías, menos azúcares.

Según indica este mismo autor, los americanos han consumido durante estas últimas décadas menos ácidos grasos saturados, pero los han remplazado por ácidos grasos poliinsaturados y *trans*.