

Hacia una alimentación vital

20 PASOS PARA EL CAMBIO

por **Boris Chamas**



por **Boris Chamas**



Cambiar la alimentación es el paso mas importante que se puede dar hacia una salud plena, una inmunidad correcta y con niveles de energía nunca antes vistos.

Cambiar es difícil pues vamos en la corriente generada por la industria, la presión social y los intereses detrás de mantener las costumbres actuales.

¿por qué enfermamos?



La naturaleza del problema:
El problema está en la naturaleza

1,4000 Mm de personas con sobrepeso y 500 mm de obesos en el mundo. 68% de las muertes en el mundo relacionadas con la dieta.

¿Por qué el sistema inmune nos ataca? Los antígenos están en la comida industrializada.

Causas de muerte actuales : enfermedades degenerativas llamadas también enfermedades de afluencia : diabetes, alzheimer, lupus, cardiopatías y cáncer.

¿por qué enfermamos?

CONSUMO DE CALORÍAS POR DÍA

CALORÍAS %

	1961		2011		VARIACIÓN	
EN MEXICO						
CALORÍAS TOTALES	2298	100	3021	100	723	31
GRANOS	1311	57	1302	43	-9	-1
VEGETALES Y FRUTAS	94	4	168	6	74	79
LECHE Y HUEVOS	126	5	283	9	157	125
CARNE	156	7	329	11	173	111
AZUCAR Y GRASAS	405	18	772	26	07	76
OTROS	206	9	167	6	-39	-19
EN ESPAÑA						
CALORÍAS TOTALES	2634	100	3187	100	21	0
GRANOS	1059	40	679	21	-36	-48
VEGETALES Y FRUTAS	415	16	291	9	-30	-44
LECHE Y HUEVOS	213	8	369	12	73	50
CARNE	142	5	463	15	226	200
AZUCAR Y GRASAS	532	20	1087	34	104	70
OTROS	273	10	298	9	9	-10
EN CHINA						
CALORÍAS TOTALES	1415	100	3073	100	1658	117
GRANOS	800	57	1451	47	651	81
VEGETALES Y FRUTAS	362	26	471	15	109	30
LECHE Y HUEVOS	18	1	170	6	152	844
CARNE	33	2	509	17	476	1442
AZUCAR Y GRASAS	90	6	338	11	248	276
OTROS	112	8	134	4	22	20

TABLA 1. Fuente: National Geographic

¿qué comer?

Alimentación Vital

Nos hemos alejado completamente de la naturaleza de la cual venimos y que biológicamente nos condiciona.

¿cual es la alimentación ideal?

**Alimentos integrales,
principalmente plantas,
en su mayoría crudos
y sin excesos** (restricción calórica)

A mayor consumo de plantas menor incidencia de enfermedades degenerativas.

Es necesario cambiar y para
ello presentamos

20

PASOS PARA EL
CAMBIO

REDUCIR O ELIMINAR



01. AZUCAR

Su consumo induce picos de glicemia, acumulación de grasa, diabetes, aumento ingesta alimentos, acidificación y desmineralización.

02. LÁCTEOS

El alimento mas sobrevalorado hoy, es un inductor de cáncer, (Estudio China) osteoporosis (Harvard nurse study), enfermedades cardiovasculares, diabetes, mucosidades, antibióticos, hormonas, pus, homogeneización.

03. GLUTEN

En particular el del trigo actual modificado genéticamente: causa mayoritaria de disbiosis o permeabilidad intestinal.

04. CARNE DE ANIMALES

Hoy en día en occidente la ingesta es mayor al 30 % de las calorías diarias con graves consecuencias como la acidificación, toxicidad, acumulación de grasas saturadas, antibióticos y hormonas además del triste y cruel sufrimiento animal y del daño ecológico que es el mayor destructor de la capa de ozono en la actualidad.

05. GRASAS REFINADAS Y TRANS

Los procesos de múltiple refinación a los cuales se someten y su consumo posterior generan radicales libres y peróxidos lípidos que se asocian a problemas cardiovasculares y cáncer.



REDUCIR

PANES, PASTA, PIZZA,
GALLETAS, CEREALES,
SOPAS DE SOBRE,
SALSAS INDUSTRIALES,
PASTELES, POSTRES

06. PRODUCTOS INDUSTRIALES ALTAMENTE PROCESADOS

Los antígenos que hacen que nuestro cuerpo se auto-ataque y produzca enfermedades auto-inmunes y degenerativas están en estos productos. Sus materias primas de baja calidad y en muchos casos manipuladas genéticamente, los colorantes, aditivos y los perniciosos procesos de alta presión, calor, extrusión y homogenización entre otros son la semilla de enfermedad y obesidad.

07. METODOS DE COCCION : Frituras y microondas

Por sus probadas consecuencias negativas en la salud, estos dos métodos deben ser eliminados de cualquier cocina saludable.

El microondas es una forma de radiación electromagnética que genera calentamiento dieléctrico sus ondas generan una fricción molecular extrema que produce el calentamiento de la comida a costa del deterioro nutricional de la misma.

Las frituras deben evitarse tanto por el consumo de grasas generalmente saturadas

como por la ingesta de los radicales libres, inductores de cáncer, que se producen al calentar los aceites a tan altas temperaturas.

08. BEBIDAS GASEOSAS Y ENERGIZANTES

Una bebida gaseosa contiene azúcar equivalente a 10 cubos y cero valor nutricional. Estas bebidas se clasifican en el ultimo lugar de la tabla nutricional del Dr. Joel Furhman ya implementándose en supermercados de varios países del mundo.

Las bebidas "dietéticas" utilizan edulcorantes de gran toxicidad para el cuerpo y las mal llamadas bebidas energizantes, tienen todos los efectos negativos de las gaseosas con la adición de cafeína y otros productos tóxicos indeseables.

09. CAFE

Su consumo en exceso se asocia con problemas cardiovasculares, emocionales , gastrointestinales y estrés.

10. TABACO

Ampliamente conocidos sus devastadores efectos en la salud.

INCORPORAR O AUMENTAR



01. AGUA PURA

Somos seres de agua por lo cual necesitamos agua pura y en cantidades adecuadas para nuestro debido funcionamiento. Beber agua como primer alimento en la mañana y a lo largo del día, siempre fuera de las comidas.

02. PROBIÓTICOS Y ENZIMAS DIGESTIVAS

El tracto intestinal es nuestro órgano inmunológico más extenso, contiene más células inmunes residentes que ninguna otra parte del cuerpo.

Una de las barreras de defensa más importantes es la flora intestinal que actúa moderando la población de organismos patógenos como virus y bacterias.

Debemos comprobar que nuestro intestino está funcionando correctamente, sin que tenga permeabilidad o que haya disbiosis. Esto es vital para que los probióticos puedan adherirse y cumplir sus funciones correctamente.

Consumir probióticos periódicamente y variando las cepas es lo más aconsejable.

La fuente de energía Renovada

03. DESAYUNO VERDE

Incorporar un arranque del día consumiendo hojas verdes, que son los alimentos de mayor vitalidad nutricional es uno de los pasos más importantes hacia una salud plena.

Ya sea a través de zumos o jugos verdes o de ensaladas, iniciar el día así nos cambiará por completo la manera de transcurrir el día. Un comienzo alcalinizante, nutritivo y vital.

04. ENSALADA EN CADA COMIDA

El poder nutricional de las hojas verdes y los vegetales debe extenderse a todas las comidas del día. Es importante que sean el protagonista de los platos y no un simple acompañante para adornarlos.

05. GERMINADOS

Las semillas una vez germinadas nos ofrecen un potencial de vitalidad extraordinario. Todos los nutrientes explotan y nos aportan mucho más que las semillas sin germinar.

Son de sencilla elaboración en casa y deberían consumirse a diario.



06. ALGAS

Los vegetales del mar son alimento excepcional que debería incorporarse y aprender a utilizarse en una cocina vital.

07. CEREALES Y PASTAS SIN GLUTEN

Excelentes opciones para reemplazar la tradicional pasta de trigo tales como las de quinoa, arroz, boniato, trigo sarraceno y demás alternativas libres de gluten



08. FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Constituyen un aporte excelente de grasas saludables que nuestro cuerpo y en particular nuestro cerebro necesita, recordemos que este órgano es 70 % grasa y que las grasas mono y poli-insaturadas de las nueces y frutos secos son ideales para ello.

Nueces, anacardos, almendras, nuez de Brasil, macadamia, nueces picanas y avellanas están entre las más comunes y semillas como las de calabaza, girasol, sésamo, lino nos aportan ácidos grasos y oligoelementos de excepcional calidad.



09. BEBIDAS Y LECHE VEGETALES

Las bebidas hechas con base en las nueces y semillas son una alternativa sabrosa, saludable y sencilla a la leche animal.

También derivadas de estas bebidas se pueden hacer quesos frescos y maduros que nada tienen que envidiar a los provenientes de vacas, ovejas o cabras.

Consumiendo estos productos no solo mejoramos nuestra salud sino que evitamos el gran sufrimiento animal y la devastación de nuestro planeta por cuenta de la crianza de alimento para ganado y su posterior consumo humano.

10. ECOLÓGICOS

La importancia de consumir ecológico ya no solo radica en liberarnos de toxinas, pesticidas, hormonas, antibióticos, es también un alimento con mucho más sabor y nutrientes que los provenientes de la agricultura convencional.

Consumir ecológico es la única forma de parar la agroindustria y el impacto de sus semillas transgénicas, sus pesticidas, herbicidas y la deforestación que se produce para sembrar soja, maíz y trigo para alimentar ganado. Nuestra decisión de compra puede cambiar el mundo.

Por último una reflexión importante, suelo decir que **la única manera de comprobar si el cambio de alimentación funciona es hacerlo.**

Ir incorporando en la vida cada uno de estos veinte pasos será la prueba de fuego para cualquier teoría, **estoy seguro de que tu cuerpo lo agradecerá y de que este bienestar se ampliará luego a tu círculo familiar y de amigos.**

No creer en estas teorías hasta comprobarlo en carne propia, ir paso a paso es la forma ideal de ir viendo los cambios y el progreso en nuestra salud y en la vitalidad.

Hacerlo bien requiere un pequeño esfuerzo de aprendizaje para lo cual **este curso de cocina vital es la mejor manera de iniciar el cambio.**



Boris Chamás

HEALTH COACH
Salud Digestiva y Flora Intestinal

Quien quiera ahondar en estos pasos puede ver gratuitamente mi taller:

20 pasos para el cambio Boris Chamás en youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=KSIN6JbqzN4&t=108s>

Por ultimo en mi blog hay importante información para este nuevo camino.

www.elpoderdelalimento.com

