



DURGA MA YOGA ESKOLA

Sanatana Dharma

Alimentación Real y Sana



CONTENIDO

Diferencia: alimentos ultraprocesados, procesados buenos y comida real.....	4
Importancia de eliminar azúcar y alimentos ultraprocesados	6
En la variedad está el gusto.....	6
¿Cómo puedo lograrlo?.....	7
Conoce sobre realfooding	10




La importancia de comer sano y tener un estilo de vida saludable

3

La sociedad tiene un gran problema con el sistema alimenticio. Para nadie es un secreto que los países desarrollados tienen mayor consumo de alimentos ultraprocesados, obviamente son países donde la economía, si se quiere, rige de alguna manera los hábitos alimenticios de las personas. A diferencia de las zonas más rurales, o el campo, donde no hay tanto alcance de las cadenas procesadoras de alimentos, en estos si hay mayor cultura de cultivo y consumo de alimentos saludables, reales, que incluso la misma gente siembra o cría en el caso de animales.

Las estadísticas indican que la mayor cantidad de gente obesa se encuentra en estos países, donde el consumo de comidas ultraprocesadas es mayor. En estos, poco se fomenta el consumo de comida real, el mismo ritmo de vida al que están sometidas las personas, el estrés, las presiones, hace que su alimentación sea deficiente, por lo menos en la mayoría de los casos.



La comida real y balanceada es sumamente esencial para el desarrollo de una vida saludable. Comer sano te dará la posibilidad de mantenerte en tu peso ideal y aminorará los riesgos de padecer enfermedades crónicas. Ten presente que el régimen alimenticio que sigas debe ser balanceado, debe contener frutas, legumbres, carnes magras, lácteos bajos en grasa, entre otros.



Adicionalmente, es muy positivo complementar la dieta con un estilo de vida saludable, hacer actividades en familia, con amigos, deportes, actividades recreativas, entre otras; son algunas de las formas en las que además tendrás una vida más interesante.

Diferencia: alimentos ultraprocesados, procesados buenos y comida real

Debes aprender a diferenciar los alimentos en pro de no caer en la trampa del marketing. Cuando vemos publicidad siempre la finalidad es adquirir el producto, en base a eso suelen engañar con propiedades y beneficios que en detalle no son lo que parecen.

Es por esta razón que es muy importante que sepas cual es la diferencia entre ellos para que puedas identificarlos con facilidad.



Los alimentos ultraprocesados, como su nombre lo indica, se elaboran bajo procesos de manufactura industrial con gran cantidad de aditivos y conservantes que son muy dañinos para la salud. Son alimentos que “parecen” ser reales, por ejemplo, bebidas sabor a “fruta”, barras de cereales, bebidas carbonatadas, entre otros. Estos alimentos además cuentan con grandes cantidades de azúcares, grasas y sal; no dan la sensación de saciedad de un alimento real y adicionalmente tienen mayores calorías.



Por su parte, los alimentos procesados buenos, al igual que los anteriores, son sometidos a un proceso industrial, pero su base es un alimento real y por tanto no se utilizan tantos aditivos. Ejemplos de estos sería: carne ahumada, papas fritas, barras de granola, entre otros.

Por último, los más importantes, los alimentos reales, que son aquellos que no han sido sometidos a ningún tipo de proceso de manufactura, no contienen aditivos ni conservantes. Entre estos podemos encontrar: frutas, pescados y mariscos, huevos, leche fresca, etc. La comida real por lo general es baja en calorías y posee gran cantidad de nutrientes.

Ten cuidado además a la hora de comprar, el hecho de conseguir frutas, legumbres u otros alimentos en el supermercado no quiere decir propiamente que sean reales, mantén siempre la premisa que lo que compres, para que sea real, debe tener un mínimo o ningún proceso de manufactura.





Importancia de eliminar azúcar y alimentos ultraprocesados

6

Mantienes el peso adecuado y/o facilita la pérdida de peso sin riesgo de volver a ganarlo.

Menor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Disminuye la ingesta de calorías.

Regula el apetito debido a la resistencia a la leptina.

Mejora la percepción de los sabores.

Aumenta el consumo y absorción de vitaminas, minerales y fibras.

Evita la resistencia a la insulina.

Tu vida será más larga y placentera.

En la variedad está el gusto

Llevar una alimentación totalmente real no es imposible, pero si algo difícil, sobre todo por los compromisos y oportunidades que a veces se presentan en nuestra vida cotidiana. Lo mejor es ser sinceros y sensatos, si bien es difícil llevar una perfecta alimentación también es cierto que puedes permitirte ciertos gustos o una que otra comida por lo menos procesada.



Seguramente serás más feliz si llevas una vida activa con cierta flexibilidad que una vida sedentaria con una dieta perfecta real. Trata siempre de acompañar tu régimen alimenticio de una buena rutina de ejercicios, totalmente personalizada, porque cada uno de nosotros es muy distinto y lo que seguramente para mi funciona muy bien para ti no lo es; en tal sentido lo mejor es ubicar a un entrenador que pueda, acompañado de una dieta balanceada, colocarte una rutina adaptada a tus necesidades.

La edad no es una limitante para realizar ejercicio, a diferencia de lo que muchas personas piensan la actividad física es mucho más positiva para las personas de edad avanzada que para los jóvenes. Así que no te desanimes, nunca es tarde para iniciar una rutina de ejercicio y alimentación real y sana. Además, ejercitarse implica continuamente la mejora del estado anímico, por la liberación del cuerpo de diferentes sustancias durante la ejecución de la actividad física. Al hacer ejercicio el cuerpo libera endorfinas, adrenalina, dopamina, entre otras; que ayudan a mantener a la persona animada, de buen humor, con una sensación de bienestar constante; lo que disminuye el riesgo de que la persona sufra de depresión u otra afección similar.

Si no cuentas con mucho tiempo trata por lo menos de entrenar dos veces a la semana y de descansar lo mejor posible, en teoría deberían ser 8 horas, pero si algunas razones te lo impiden trata entonces de dormir un poco más los días de fin de semana para poder recuperarte.

¿Cómo puedo lograrlo?

Toda meta conlleva a realizar un esfuerzo, y así es como debes verlo, no te desanimes pensando que harás un gran sacrificio para comer saludable, porque realmente lo que estás haciendo es dando un paso gigante hacia un estilo de vida sano que te permita envejecer sin mayores contratiempos teniendo una vida activa y sin dolencias.



Lo ideal para lograr la meta de comer real y sano es preparar los alimentos de forma saludable, de nada te sirve comprar comida real y luego cocinarla agregando grasas, azúcares u otras cosas dañinas para tu salud. Trata siempre de preparar los alimentos al vapor, horneados o a la plancha, son las maneras más saludables y los sabores de tus comidas se resaltarán con estos métodos de cocción.

Trata siempre de mantener, por lo menos entre semana, opciones de comidas rápidas y deliciosas, que no te tome mucho tiempo prepararlas, porque es en este punto donde más nos complicamos y solemos dejar de lado el propósito de hacer hábitos de comida saludable y balanceada, nos entregamos al facilismo de comprar comidas preparadas fuera de casa y, con tantas opciones, incluso saludables, solemos escoger lo más dañino.

Establece en lo posible un menú semanal, con variedad de comidas para que no caigas en el fastidio de siempre comer lo mismo. Trata que estas sean aptas y del gusto de toda la familia, es muy desmotivante ver como los demás comen cualquier otra cosa, que además puede que tú incluso prepares, y tu comer algo distinto que en principio, al no tener hábito por este tipo de alimentación, se vuelve sumamente difícil; siempre es un apoyo que tus afectos te acompañen y apoyen a lograr tus metas.

Como ejemplo, te dejo un prototipo de menú semanal, fácil y rápido, que puedes preparar. Siempre equilibra alimentos de origen vegetal (verduras, frutas, legumbres, etc.) con alimentos de origen animal (carnes, pescados, lácteos, etc.).





DIA / COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Tostadas integrales con jamón serrano tomate y queso	Porridge de avena y canela con uvas, arándanos, frambuesas y granada	Pan de centeno integral con queso, caqui y semillas	Porridge de avena con frutos rojos	Tostada integral con tomate y pechuga de pavo artesana	Huevo revuelto con tomate y queso fresco	Crepes de avena y plátano
MEDIA MAÑANA	Puñado de fruta deshidratada	Naranja con canela	Onzas de chocolate negro +75% y avellanas	Tostada con plátano y cacao puro	Vaso de leche con castañas	Caqui con canela	Uvas con queso fresco
ALMUERZO	Ensalada de lentejas con boniato y pimientos asados	Ensalada de canónigos, tomate y langostinos con aliño de mostaza	Brócoli con garbanzos, tomates cherry	Quinoa con col lombarda, pasas y huevo duro	Salteado de alubias blancas con calabacín y remolacha	Hamburguesa de pollo con patatas cocidas y salteado de verduras	Bacalao al horno con patatas, tomate y cebolla
MERIENDA	Yogur con kiwi y semillas de lino molido	Pan integral con queso, crema de cacahuete y canela	Paté de calabaza con semillas y pipas	Bebida de almendras con granada	Hummus con crudités	Plátano con coco rallado y onza de chocolate	Palomitas de maíz
CENA	Ensalada de col con filete de cerdo a la pimienta	Pisto con champiñones asados y huevos de codorniz	Salmón al horno con espinacas y champiñones	Crema de verduras con taquitos de jamón	Calamares con berenjena asada y setas	Caldo de verduras con tortilla de champiñones	Ternera guisada con champiñones y zanahoria



Conoce sobre realfooding

10



Todo esto de lo que hemos conversado está íntimamente ligado al movimiento realfooding, movimiento social que se basa en la sensibilización acerca de lo importante que es comer de forma sana. Su nombre proviene de la composición de dos palabras: “real” traducido literalmente “real” y “fooding” que se traduce “comiendo”, hace referencia a la ingesta de alimentación real y no de comidas ultraprocesadas.

Publicidad exagerada, precios supuestamente bajos, entre otras, son las estrategias que utilizan estas empresas para vender sus productos, que en detalle y a corto o largo plazo suelen ser muy dañinos para la salud. Además de esto, hay cantidad de nutricionistas y personalidades famosas que por dinero se hacen eco de la ingesta de estos alimentos invitando al consumidor a comprarlos y colaborando con este estilo que más que promover la vida sana lo que hace es intoxicar el organismo con azúcares, colorantes, preservantes, entre otros aditivos químicos.

Así que no te dejes llevar por el marketing y concéntrate en lo que quieres lograr al momento de comprar tus alimentos, verás que los resultados serán tan maravillosos que sin lugar a dudas el esfuerzo valdrá la pena y podrás llevar el estilo de vida sana y activa que te mereces.

¡Inicia hoy!...y mejora tu calidad de vida