



Nutrición energética y salud

Bases para una alimentación
con sentido

DR. JORGE PÉREZ-CALVO SOLER



DEBOLSILLO *clave*

ÍNDICE

Agradecimientos	11	
Prólogo	13	
1. Fundamentos para una alimentación saludable y con sentido		17
Los alimentos como energía	17	
El yin y el yang: la polaridad universal	18	
La energía terrestre y la energía celeste	23	
Lo yin y lo yang en el hombre y en la mujer	29	
La esencia, la sustancia y la energía	31	
2. Qué hay que comer y qué no hay que comer	37	
Criterios para comer mejor	37	
Las recomendaciones de la OMS	46	
Alimentos que debemos considerar	68	
3. La digestión. Su importancia energética	89	
El proceso digestivo	93	
Algunos consejos	98	
4. Los cinco elementos	101	
Las estaciones	102	
Aplicaciones de la teoría	105	
5. Clasificación de los alimentos según sus propiedades	113	
Alimentos que producen acidez y alimentos que producen alcalinidad		113
Alimentos refrescantes y alimentos caloríficos	117	
Alimentos contractivos (yang) y alimentos expansivos (yin)		122
Los sabores	183	
6. Aplicaciones terapéuticas de los alimentos	199	

La obesidad	199	
Los desórdenes y sufrimientos emocionales	208	
El Alzheimer y otras enfermedades de tipo senil	225	
El insomnio	228	
Enfermedades circulatorias y cardíacas	236	
La cefalea tensional	247	
La falta de libido	248	
Infecciones	252	
Dieta para el hígado	261	
Dieta para el desarrollo espiritual	264	
7. Las distintas comidas del día, siguiendo el orden cósmico		271
El desayuno	271	
El almuerzo	279	
La cena	287	
¿Cuánto hay que beber al día?	291	
Consejos para el conjunto del día	292	
Apéndice 1: La vitamina B ₁₂ y otras vitaminas	295	
La vitamina B ₁₂	296	
Apéndice 2: El calcio	301	
El magnesio	302	
Cantidad de calcio en los alimentos	303	
Apéndice 3: Efectos biológicos de los aceites	309	
Apéndice 4: Fisionomía	317	
Recetario	321	
Recomendaciones importantes	322	
Lista de la compra	323	
Utensilios de cocina	326	

Desayunos	327
Cereales	335
Pastas y otros cereales	345
Sopas	350
Algas	353
Verduras	356
Legumbres	367
Tofu	368
Seitán	370
Tempeh	372
Postres y meriendas	373
Condimentos remineralizantes	377
Bebidas saludables	380
Bebidas medicinales	382
Tratamientos externos	387
Menús de temporada para el almuerzo o la cena	388
Índice de recetas	393
Distribuidores de productos ecológicos de excelente calidad	399
Bibliografía recomendada	401
Webs de interés	405
Índice alfabético	407
Servicios ofrecidos	415

PRÓLOGO

Este libro está destinado a toda persona interesada en mejorar su salud y condición, pretende que cualquier persona, aunque no tenga conocimientos médicos o dietéticos, sepa cómo debe alimentarse para que su salud y su bienestar mejoren de forma significativa.

Sin olvidar que toda dieta debe individualizarse atendiendo a las características biofisiológicas de la persona —tarea imposible de llevar a cabo sin una consulta personal—, en esta obra se dan indicaciones y consejos de tipo general, beneficiosos para todo el mundo. Garantía de ello es que la dieta básica que se aconseja se apoya en las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se adapta a las condiciones de un clima templado como el de España o países de similar latitud y condición climática, y se explican los principios para poderse adaptar a climas más cálidos o más fríos. La alimentación que preconizamos se basa en el principio de que a cada especie animal, y la humana no es una excepción por mucho que pueda comer de todo, le corresponde un tipo de alimentación determinado, que le es propio y le ayuda a mantener y optimizar su salud y características de especie. El tipo de alimentación que convencionalmente se ha seguido en Occidente en los últimos treinta años —basado en el consumo prioritario de proteína animal y productos manufacturados y refinados— está hoy en cuestión. Escándalos como el de las vacas locas han fomentado incógnitas razonables sobre la calidad de las carnes y de la proteína animal en general y sobre la forma en que se alimenta a los animales destinados al consumo humano, lo cual ha llevado a mucha gente a preguntarse a qué fuentes proteicas alternativas y seguras puede recurrir. Por otra parte, el uso intensivo de abonos, insecticidas y pesticidas ha desgastado de forma importante las tierras de cultivo, problema al que se suma el deterioro de las aguas marinas, fruto de la contaminación. Todo ello, así como innumerables estudios científicos y clínicos, redundan en la necesidad de inclinarse por una dieta compuesta por productos de origen ecológico. La manera de abordarla y llevarla a la práctica constituye la materia

de este libro.

La visión de los alimentos que ofrecemos responde a sus características energéticas y no sólo a la que deviene de los aspectos bioquímicos tradicionales —calorías, vitaminas, etc.—, muy limitados y de difícil traducción práctica en la vida cotidiana. Así, el lector podrá conocer los efectos de cada alimento en el cuerpo, en el psiquismo, en el sistema energético corporal y en la salud en general, así como sus relaciones con distintos tipos de enfermedades o sus propiedades curativas.

El cuerpo, como cualquier otro elemento o fenómeno del universo, siempre está buscando el equilibrio entre polaridades opuestas. Si nuestra alimentación es muy cárnica, muy concentrada y contractiva, con mucha proteína animal y/o sal, nos apetecerá consumir frutas tropicales, azúcares, zumos, alcohol, chocolate o drogas, productos muy expansivos de signo contrario a la proteína animal desde el punto de vista energético. Oscilando entre productos tan opuestos, nuestro organismo consigue tal vez equilibrarse, pero con un alto coste biológico y energético. Por el contrario, la dieta que se propone en esta obra rehúye los extremos, con el consiguiente beneficio para nuestra salud. Se trata de una dieta que puede llevarse de por vida y que no está sujeta a condiciones coyunturales, caso de otras dietas, terapéuticas o de adelgazamiento (dieta frugívora, dieta carnívora, dieta disociada, dieta higienista, etc.), que pueden ser adecuadas y tener éxito en un momento determinado, pero que en otros o a la larga fracasan, por razones que veremos a lo largo del libro.

Los resultados de cambiar nuestra dieta en el sentido que indicamos se notan a las pocas semanas. Mejora nuestra energía, mejora nuestra digestión y mejora nuestro estado mental y emocional.

Hemos puesto especial cuidado en emplear un lenguaje directo y sencillo, de forma que los argumentos y consejos que damos sean claramente comprensibles. El lector, pues, no tropezará con una sobreabundancia de términos eruditos —médicos, nutricionales o propios de las medicinas orientales que forman todos los fundamentos de esta obra— que pueda obstaculizar el entendimiento del texto. Los que aparecen se explican de forma llana y accesible para todo el mundo. Y es que uno de nuestros principios es que todo conocimiento auténtico, sea de la disciplina que sea, debe poderse

exponer en términos llanos e inteligibles para el profano.

Por razones de espacio, han quedado en el tintero temas importantes como las alergias alimentarias o la solución de algunos problemas respiratorios. No obstante, las recomendaciones generales que damos pueden ayudar también de forma importante a tratar ese tipo de problemas.

Basado en veintitrés años de experiencia clínica, este libro intenta, en definitiva, responder a la actual necesidad de articular un sistema de alimentación fundamentado en los conocimientos nutricionales más vanguardistas y en principios energéticos y leyes biológicas universales, así como en el sentido común y la observación clínica. Entender un sistema que dote de criterios para alimentarnos de forma sensata, equilibrada y acorde con nuestra naturaleza, propósito y circunstancia.