

SOLUCIONES DESDE LA MEDICINA INTEGRATIVA



Dieta integrativa

La dieta que tu salud necesita

Elisa Blázquez Blanco

DIETA INTEGRATIVA

DIETA INTEGRATIVA

Elisa Blázquez Blanco

Título: Dieta Integrativa
Autor: Elisa Blázquez Blanco

Copyright© Integralia la casa natural S.L, 2014
Edita: ediciones i (Integralia La casa natural S.L)
C/ Príncipe de Vergara nº 36, planta 6ª
28001 Madrid (España)

www.edicionesi.com
info@edicionesi.com

Si quieres recibir información sobre nuestras novedades escríbenos a info@edicionesi.com

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del Copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

Maquetación : José Vicente Aliga
Edición libro electrónico: Enero 2014
ISBN EPUB: 978-84-941811-5-3

ÍNDICE

| | |
|---|-----|
| Introducción | 15 |
| 1. Filosofía de vida y alimentación, una misma realidad | 27 |
| 2. Algunos conceptos sobre nutrición que debemos conocer | 37 |
| La digestión y absorción de nutrientes, un proceso complejo | 37 |
| La importancia del equilibrio intestinal | 40 |
| Los nutrientes que necesitamos..... | 44 |
| 3. ¿Qué buscamos con la dieta integrativa? | 47 |
| ¿Por qué cambiar nuestra manera de comer?..... | 47 |
| ¿Cuáles son nuestros objetivos? | 54 |
| 4. Análisis de nuestro entorno | 61 |
| Los alimentos en la actualidad | 61 |
| ¿Cómo nos afecta lo que comemos?..... | 69 |
| 5. El camino hacia el cambio, la búsqueda de opciones..... | 73 |
| Adaptar mis horarios de comida a mis ritmos biológicos..... | 77 |
| ¿Cómo hacer que mi alimentación sea más natural?..... | 82 |
| El arte de la buena cocina, ¿Cómo cocinar mis alimentos para mantener todas sus propiedades? | 84 |
| 6. De los nutrientes a los alimentos | 91 |
| Alimentos ricos en hidratos de carbono..... | 93 |
| Alimentos ricos en grasas..... | 107 |
| Alimentos ricos en proteínas..... | 112 |
| La guinda del pastel | 119 |
| 7. Dieta integrativa. Alimentación natural, nutritiva y reguladora | 129 |

| | |
|--|-----|
| 8. Dieta integrativa como arma terapéutica..... | 155 |
| Fibromialgia y fatiga crónica..... | 155 |
| Candidiasis crónica | 157 |
| Enfermedades intestinales..... | 158 |
| Síndrome metabólico..... | 159 |
| Ansiedad y estrés..... | 162 |
| Cáncer..... | 164 |
| Enfermedades reumáticas | 166 |
| Osteoporosis | 168 |
| Hipertensión | 171 |
| 9. Cómo incorporar la dieta integrativa desde la infancia..... | 173 |
| 10. Menús integrativos..... | 183 |

AGRADECIMIENTOS

Al Dr. José Francisco Tinao, porque sin él este libro no habría sido posible. Gracias por descubrirme un nuevo paradigma de medicina e instruirme cada día en el ejercicio de la Medicina Integrativa. Gracias por confiar en mí.

A Alicia, Ayla, Susana y el resto de los profesionales de CMI, porque trabajar a vuestro lado es un placer. Gracias por ser los mejores compañeros, aprendo cada día de vosotras y de vosotros.

A mis padres, por ser mi referente en la vida y por haberme inculcado grandes valores. Gracias por confiar en mí y apoyarme siempre en todos mis proyectos.

A Dani, por estar a mi lado incondicionalmente y ser el mejor apoyo. Gracias por luchar con todas tus fuerzas y enseñarme a ver la vida desde otro prisma.

A Rocío y María, por su gran ayuda en la realización de este libro.

A José María Hernández, presidente de la Fundación Vivo Sano y promotor de este proyecto.

A todos mis pacientes, aprendo de vosotros cada día. Ver vuestra implicación y esfuerzo por un proyecto de vida más sano es una verdadera satisfacción. Gracias a vosotros adoro mi trabajo.

Y a todo el equipo del grupo Silversalud.

PRÓLOGO

Cuando salí de la Facultad de Medicina, hace ya muchos años, cualquiera que hubiera leído la sección de dietas del Vogue sabría de alimentación y nutrición más que yo. Pero más que yo y todos mis compañeros, y lo peor es que creo que después de treinta años la cosa sigue prácticamente igual. Porque el mensaje médico-paciente sigue siendo: se puede comer de todo, eso sí... no gane peso.

Acudes al médico y casi nunca te brinda alguna orientación mínimamente eficiente sobre qué se debe comer y cómo hacerlo para tratar la enfermedad. Como mucho, sacará una página de un cajón con una dieta que alguien hizo y se la dará al interesado: tantas calorías. ¡Y ya está! En general, creen que la alimentación y la nutrición no tienen un papel relevante en la prevención de las enfermedades, ni en su tratamiento, y que cuadros tan evidentes como procesos inflamatorios, o incluso procesos puramente gastrointestinales no se ven beneficiados por el apoyo nutricional de forma generalizada. Hay muchos pacientes que me señalan que no entienden este proceder. Y yo, desde hace algunos años, tampoco.

Los pacientes no saben que el sistema de formación médica persiste bajo un paradigma muy antiguo en donde lo primordial es el enfoque sobre la enfermedad y no sobre la salud y su restauración. La fisiología humana se estudia muy poco. Y curiosamente, la

medicina no reacciona ante la creciente demanda de la población de información y conocimientos en nutrición y alimentación. Asistimos a nuevas publicaciones sobre el tema, muchas de ellas dietas milagro, con una excesiva vocación comercial que satisfacen demandas de soluciones rápidas y sencillas al gran tema: quiero bajar de peso. Porque sobre todo la gente quiere bajar peso, y además de forma rápida y sin privarse de nada. Es el modo de vida actual. Rápido, fácil... y sin esfuerzo.

Este libro no tiene ese enfoque.

¿Que encontrará aquí el lector? Lo que ofrece nuestra estupenda nutricionista Elisa Blázquez es otorgarle poder al lector. Presenta un modelo de nutrición basado en el conocimiento y en la concienciación y eso se traslada a una modificación en el modo en que nos tenemos que nutrir y alimentar.

¿Controlará su peso con estas instrucciones y este nuevo conocimiento? Créame que lo conseguirá y además comiendo y sin pasar hambre. Pero lo más importante es que su salud global mejorará. La dieta integrativa, como modelo de dieta antiinflamatoria, es la que en realidad todos deberíamos llevar. La de usted y la de los suyos. Porque es la que contribuye a reducir los riesgos de padecer un infarto de miocardio; de conseguir que sus articulaciones no se inflamen ni le duelan, que su intestino esté regulado y, entre otras cosas, que sus neuronas funcionen bien toda la vida y su sistema inmunológico esté fuerte. Ese es el modelo de alimentación.

La dieta integrativa como modelo de dieta antiinflamatoria es la que en realidad todos deberíamos llevar.

Es evidente que quien se interesa por este modelo y este proceder no se destruye fumando o realizando acciones contra sí mismo. Deberá formar parte de un ideal de autocuidado que supone modificar el rol del paciente clásico que depende de los fármacos que los médicos prescribimos tras aparecer la enfermedad. Con este programa nutricional uno se anticipa a los problemas y reduce los riesgos de que aparezcan. Y por lo tanto va a ser entendido por la gente que se quiere y se cuida.

Para la Medicina Integrativa (www.medicinaintegrativa.com) la nutrición es un instrumento terapéutico esencial. Todos nuestros pacientes reciben un programa nutricional ajustado a sus problemas. No una dieta (*cielos, que horror, "a dieta"*), sino un modelo de nutrición. Los antropólogos de la alimentación dicen que la alimentación es fundamentalmente un hecho cultural (supone que está enormemente influida por los ritos, mitos y leyendas) y que los cambios son muy complicados porque los gustos por los alimentos se impregnan en el paladar durante la infancia: qué comemos, cómo los comemos y en qué momentos los comemos. Hoy luchamos para alimentarnos bien con la falta de tiempo, las comidas fuera del hogar y la intensa industrialización agroalimentaria, donde el consumidor final asiste obligado a ingerir alimentos que presentan auténticas "cajas negras", con poca información desde el origen hasta el plato. Hoy es necesario que el control alimentario dé un paso más buscando la ausencia de toxicidad en la producción o una forma de cultivo exento de química, y con un tratamiento de los animales lo más cercano a una vida natural.

Los ciudadanos buscan información y cada vez sa-

ben más y son más exigentes. Esto es bueno. La transparencia y la horizontalización del conocimiento en aspectos básicos, como es la alimentación, mejoran la calidad de vida. Mejorar en estos aspectos supone poner barreras a la enfermedad y reducir los costes en salud.

Elisa Blázquez trabaja con pacientes a diario desde hace años. Es ponente en congresos internacionales y sus conocimientos sobre nutrición no se limitan a los temas clásicos: se interesa en analizar los aspectos culturales, la cocina, los movimientos alternativos en alimentación, la nutrición ortomolecular como potente arma terapéutica y el coaching nutricional. Esto último es esencial en la acción nutricional. Vivimos un mundo sobrealimentado y desnutrido. Asistimos a la paradoja de que el número de obesos es tan grande como el de subalimentados. Si se realizaran profundos estudios de micronutrientes, se vería que muchos ciudadanos tienen deficiencias en vitamina D, aminoácidos, oligoelementos, etc., a pesar de tener un aparente aspecto saludable o comer “lo que se quiere”. Y esto sin contar con la creciente toxicidad medioambiental que se incorpora día a día y que la medicina ya no puede ignorar por ser causante directa de patologías concretas. Y en todo ello la alimentación tiene un notable papel.

Este libro no es un modelo teórico. Todo lo que señala Elisa Blázquez lo aplicamos diariamente a nuestros pacientes, tanto ella como nuestro grupo de CMI-CLINICA MEDICINA INTEGRATIVA. Y puedo asegurar los enormes beneficios que nos reporta en la lucha frente a las enfermedades crónicas. Este modelo de nutrición nos permite reducir la ingesta de medica-

mentos y mejorar la calidad de vida de los pacientes. Reducir el cansancio y los dolores, mejorar el ritmo intestinal, reducir la ansiedad y la inflamación, mejorar la calidad del sueño, etc.

Al finalizar la lectura de este libro es cuando realmente llega el momento de tomar las riendas de nuestra salud, pero con una base de conocimientos del porqué se deben hacer las cosas. Así las decisiones se convierten en permanentes y fáciles de aplicar.

Será muy bueno para usted y los suyos.

Un saludo

Dr. José F. Tinao Martín-Peña

Director Médico de CMI-CLINICA

Medicina Integrativa

www.medicinaintegrativa.com

INTRODUCCIÓN

Dieta integrativa es un libro sencillo y práctico basado en la experiencia clínica de una nutricionista que forma parte de un equipo de profesionales que trabajan, día tras día, tratando enfermedades crónicas desde la perspectiva de la medicina integrativa.

En nutrición la experiencia clínica es tremendamente valiosa. Cada día existen más estudios que demuestran todo aquello que aprendemos en nuestra consulta diaria, pero los estudios en nutrición son extremadamente complejos y costosos, es difícil conseguir que una muestra de personas suficientemente grande aplique los mismos cambios nutricionales y todos lo hagan guardando las mismas normas dietéticas. Sin hablar de las diferencias que existen entre unas personas y otras.

En consulta vemos que lo que le va bien a una persona, puede no ser adecuado para otra. Si algo he aprendido en esta profesión es que no hay una sola dieta que valga para todo el mundo. Por ello no pretendo hablaros de ninguna dieta “mágica” que valga para todo tipo de personas y evite todo tipo de enfermedades. Considero que lo más importante para conseguir alimentarnos según nuestras necesidades individua-

les, es que adquiramos unos conocimientos básicos que nos permitan conocer mejor nuestro entorno y nuestro organismo, y así tomar decisiones adecuadas para cada persona de manera individualizada.

Antes de comenzar me gustaría que pararas unos minutos a tomar conciencia de tu cuerpo, que dedicaras tan solo cinco minutos a analizar cómo te sientes y qué sensaciones corporales tienes. Piensa en todos los “pequeños achaques” que tienes y qué aspectos consideras que podrías mejorar para tener un organismo completamente sano.

Ahora quisiera preguntarte:

- ¿Te duele alguna articulación?
- ¿Te sientes hinchado o tienes gases?
- ¿Tienes estreñimiento o diarreas frecuentes?
- ¿Te acatarras constantemente o tienes infecciones de repetición?
- ¿Te levantas cansado?
- ¿Tienes el colesterol elevado?

Quizás te ocurran algunas de estas cosas y vivas con ellas sin darlas demasiada importancia. Si es así, es porque seguramente ningún médico te ha alertado nunca sobre ellas. Si vas al médico de cabecera, porque te sientes cansado, al alergólogo en primavera, por la alergia, o al dermatólogo, porque te ha salido una dermatitis, es bastante probable que no te pregunten por tu tránsito intestinal, incluso te sonara raro que yo esté mencionando esto ahora mismo, ¿Qué tiene que ver el intestino con todo lo demás?

He citado algunas de las quejas más frecuentes en nuestra sociedad, según lo que he podido observar en la consulta, diría que un 60% de la población adulta se

queja de sintomatología gastrointestinal o de cansancio. No sé si estarás dentro de este porcentaje tan alto, pero si no lo estás, te felicito, seguramente tengas un sistema inmunológico muy fuerte, una genética muy buena o has aprendido a cuidarte de una manera adecuada.

Pero si estás entre este alto porcentaje de gente que tiene infecciones recurrentes, que tiene gases, está estreñido o se siente cansada, me gustaría preguntarte si alguna vez te has planteado si eso es normal o no, si puedes hacer algo para remediarlo o simplemente te has resignado a pensar que tendrás que vivir así el resto de tu vida. Las molestias mencionadas no son normales, no son buenas para tu salud, y sí puedes hacer algo para remediarlas, no tienes que vivir sintiéndote agotado ni hinchado el resto de tu vida. Una alimentación saludable y equilibrada puede ayudarte a evitar muchas de estas dolencias, no consideradas patológicas, pero que son la antesala de problemas de salud en el futuro.

La salud gastrointestinal es fundamental para mantener nuestro organismo y nuestra mente sana. Entre los expertos es popular decir que el intestino es nuestro segundo cerebro y también sabemos que en nuestro intestino está el 70% de nuestro sistema inmunológico. Se acabó el pensar que nuestro intestino solo está para absorber nutrientes y formar el bolo fecal, esta función solo es una más de las múltiples que tiene y el equilibrio intestinal y su microbiota es fundamental para el mantenimiento de la salud. En este libro le daremos una especial importancia a la salud intestinal, la dieta integrativa tiene muy en cuenta la salud de nuestros intestinos y de su microbiota porque sé, que si no están sanos, no podemos ser personas sanas.

Por otro lado, es importante que nuestra dieta no nos aporte un exceso de toxinas o químicos ambientales y que no sea rica en grasas que favorezcan la inflamación, esto nos ayudará a evitar dolencias como los dolores articulares de carácter inflamatorio, tener un sistema inmunológico más fuerte o evitar la retención de líquidos.

Cuando hago mención a la genética al decir que tienes suerte de pertenecer a ese grupo que se encuentra perfectamente bien y aparentemente sano, es porque algunos organismos tienen la capacidad de aguantar un ambiente poco saludable con gran resistencia. Muchas veces nos argumentamos diciendo que conocemos a alguien que no se cuida nada y está estupendamente. Para empezar yo te diría que hay que analizar si está tan estupendamente por dentro y por fuera, pero también es cierto que tenemos una capacidad de supervivencia sorprendente, unos más que otros, pero hay organismos que resisten y resisten. El problema aparece cuando la enfermedad llega y no entendemos el motivo y a veces llega con mucha fuerza y agresividad porque nuestro cuerpo se ha agotado de aguantar un ambiente tan tóxico y entonces es más difícil no sucumbir a la enfermedad. Nuestro cuerpo tiene una capacidad innata de regeneración y sanación, si la potenciamos podemos estar sanos toda nuestra vida. Hay que aprender a escuchar a nuestro organismo, las dolencias leves nos avisan de que algo está pasando y hay que poner remedio cuanto antes para que no sean la antesala de una enfermedad mayor.

Siempre digo que la nutrición es la medicina de la prevención, solo tenemos que comprender, utilizar el sentido común y cambiar nuestra manera de ver la

vida de una vez por todas. Hablemos de la dieta saludable, de la pauta de alimentación para vivir sano toda la vida y dejémonos de dietas milagro.

Era septiembre, momento en el que las consultas de medicina están repletas de personas con nuevos propósitos. Lo cierto es que es una etapa complicada, la depresión postvacacional, los días más cortos y el estrés de la rutina laboral hacen que comenzar una dieta nos revolucione emocionalmente aún más, pero ahí estamos todos dispuestos a depurarnos después de los excesos del verano.

Paula nos estaba telefoneando a la consulta el mismo día 1 de septiembre y estaba deseando comenzar. Este año su propósito iba mucho más allá, estaba harta de dietas milagrosas, quería encontrarse bien de una vez por todas y había leído en algún lugar, alguna revista de divulgación, que perder peso no dependía solo de la dieta, que para conseguir el peso ideal y tener salud tenemos que regular nuestro organismo desde el interior.

Paula era una mujer escéptica y con poca paciencia, siempre que quería bajar de peso, dejaba de comer y punto. Pero esto le duraba poco porque tenía una intensa vida social y era una amante de la buena mesa. Sin embargo, sus 40 años recién cumplidos trajeron algunos acontecimientos novedosos para ella, empezaban a dolerle las articulaciones con relativa frecuencia, se encontraba cansada y fatigada, las analíticas habían cambiado y le habían diagnosticado hipotiroidismo e hipercolesterolemia, nada que no se resuelva con una pastilla, según su endocrino. Pero ella siempre había sido una mujer sana y estaba bastante reacia a tomar medicinas.

Cuando llegó a la consulta me expresó sus ganas de dar un giro de 180º a su vida, quería aprender a cuidarse de verdad. Además de los síntomas ya descritos, presentaba estreñimiento, un cierto grado de ansiedad, estrés y un índice de masa corporal de 30, lo que la situaba en el límite de la obesidad.

Como no podemos empezar la casa por el tejado, inicialmente teníamos que saber qué estaba fallando. Comenzamos con unas sesiones de coaching nutricional que le ayudarían a esclarecer qué aspectos de su vida le impedían tener unos hábitos más correctos, cuáles serían las alternativas más adecuadas y hasta que punto estaba motivada para dar este cambio tan importante en su vida. A continuación, cambiamos su dieta, pero no tuvo que realizar ningún menú estricto, solo aprender aquello que le convenía y cómo podía comer más sano y natural para resolver todas sus alteraciones metabólicas; también se propuso comenzar a hacer ejercicio tres días a la semana.

Pasado un mes se encontraba con más vitalidad, su intestino se había regulado, el colesterol estaba normalizado. Además no tenía ansiedad porque se encontraba realmente orgullosa de sí misma y con ganas de seguir evolucionando, la pérdida de peso fue de tres kilos en un mes, íbamos con paso firme y sin detenernos, el peso se había convertido en algo secundario pero el volumen perdido era muy notorio y ella sabía que si seguía así conseguiría estar en su peso. Ahora comprendía que un buen tratamiento para perder peso, va mucho más allá y no se trata de un simple problema estético.

Para conseguir el peso ideal y tener salud debemos regular nuestro organismo desde el interior.

¿Por qué la dieta integrativa?

La dieta integrativa es aquella que va encaminada a regular el organismo íntegramente y de manera definitiva. No se trata de una dieta estándar que sea válida para todos por igual, porque cada persona tiene sus propias necesidades metabólicas, se trata de un plan que nos ayudará a utilizar el sentido común y saber localizar que es lo que realmente nos beneficia.

La dieta integrativa es aquella que va encaminada a regular el organismo íntegramente y de manera definitiva.

¿PARA QUÉ LLEVAR UNA DIETA INTEGRATIVA?

Equilibrarnos metabólicamente.

Regular nuestro pH interno y evitar el exceso de acidez.

Mejorar nuestras funciones de depuración y eliminación de desecho (mejorar el tránsito intestinal, ejercer una hepato-protección, ayudar al buen funcionamiento de nuestros riñones y depurar nuestro sistema linfático).

Colaborar con el sistema inmunológico en la defensa del organismo (ayuda a regular la flora intestinal y evita la entrada a nuestro cuerpo de todo aquello que pueda resultarle tóxico).

Evitar que exista carencia de cualquier nutriente que sea esencial para cumplir las funciones metabólicas de forma correcta.

Aunque todo esto parezca complejo, para conseguirlo nos basaremos en una alimentación natural, nutritiva y reguladora, y es mucho más sencillo de lo que parece. Para que se pueda comprender a qué me refiero con esto, lo primero que quiero es transmitir como en la actualidad nos hemos alejado mucho de estos principios tan básicos y estamos tratando la comida como algo secundario, que simplemente nos

calma el hambre y nos satisface, olvidando los aspectos puramente nutricionales. Ahora nos llama más la atención una manzana lustrosa que brille que una manzana menos llamativa pero que nutra. Esto nos ha llevado a donde estamos ahora.

Cuando hablamos de nutrición, a menudo pensamos en las dietas estándar con un número determinado de calorías, es decir, hay que comer sano y variado y lo que importa son las cantidades. Pero para mí la nutrición va mucho más allá y para que sea adecuada tenemos que estudiar la dietética (elaboración de dietas para tener una nutrición óptima) desde una perspectiva mucho más amplia. Si queremos comprender cuál es la alimentación que nos regula, lo primero que tenemos que hacer es desmontar algunas de las creencias que nos han acompañado toda la vida.

Por otro lado, no hay que olvidar que nuestra manera de alimentarnos depende de multitud de condicionantes psicosociales y de nuestra relación con el entorno. Tratar la parte emocional que está vinculada a la comida será fundamental para tener éxito. Paula (nuestra paciente ejemplo) nunca hubiera tenido éxito en el tratamiento si no hubiera comprendido desde el comienzo que comer de una manera u otra es una cuestión de actitud y que sus nuevos hábitos realmente eran más satisfactorios para ella porque eran convenientes y tenían una razón de ser.

A lo largo de los años he podido observar que cuando un paciente tiene que cambiar su alimentación por razón estética, entra en un conflicto consigo mismo. La ansiedad que le genera el verse mal y el sentimiento de culpabilidad que tiene por no haber sabido controlar sus hábitos son una gran carga para avanzar en

el tratamiento. Sin embargo, cuando una persona es diagnosticada de una enfermedad, como puede ser la fibromialgia, y acude a ti porque quiere mejorar su patología con la alimentación, lo hace sin conflictos, orgullosa de cambiar su manera de ver la vida para mejorar y en ningún caso se siente culpable, porque está haciendo lo que debe. Esto debería ser así siempre, independientemente del motivo que nos movilice para cambiar nuestros hábitos.

Cuando comenzamos un tratamiento de nutrición es importante mirar siempre hacia adelante, nuestros hábitos del pasado son fruto de un entorno que nos ha condicionado y llevado por un mal camino, pero querer cambiar nuestro estilo de vida es un acto de madurez y de autoconocimiento que dependerá solo de nosotros. Y *asesorándonos* correctamente, tenemos que buscar nuestro propio bienestar y entender el porqué del cambio y para qué lo buscamos.

Si queremos comer de acuerdo a nuestras necesidades, tenemos que observar qué necesita nuestro organismo y de dónde vienen los desequilibrios que podemos tener a nivel metabólico.

Tenemos que conocer todas las variables que condicionan nuestra manera de nutrirnos: Las del entorno y las de nuestro propio organismo.

Tenemos que responsabilizarnos de nuestra salud y de nuestra forma de vida, para dar un giro de 180° a nuestra vida y encontrarnos bien física y psíquicamente de una vez por todas. Tenemos que ser conscientes de lo que estamos haciendo mal y actuar en consecuencia. La medicina integrativa considera que

la persona con un problema de salud o que quiere mejorar su calidad de vida, no se puede comportar como un mero ser pasivo. La figura paternalista del sanitario no funciona en el modelo médico actual con las enfermedades crónicas de nuestros días. Si cada uno de nosotros no hacemos cambios en nuestra vida, nunca conseguiremos mejorar. Una pastilla te quita el síntoma pero no te ayuda a equilibrar tu interior tratando la causa. La dieta integrativa te ayudará desde este momento si lees atentamente con una mentalidad proactiva y adaptas a tu vida y a tu entorno cada una de las recomendaciones y explicaciones que se dan en este libro. Esta es la clave de que esta dieta sea definitiva y realista; están en ti las respuestas y tienes las herramientas para encontrar el bienestar, solo tienes que seguir una guía que te ayude a llegar a ellas.

A lo largo de este libro analizaré las variables de las que depende la buena nutrición, para así embarcarnos en una nueva dieta que nos resulte comprensiva y totalmente enriquecedora.

Antes de comenzar explicaré brevemente algunos puntos clave sobre el proceso digestivo y conceptos esenciales en nutrición y posteriormente entraremos en el proceso del cambio.

Para conseguir dar un cambio a nuestras vidas y que sea definitivo, tenemos que pasar un proceso que nos ayude a reafirmarnos en aquello que queremos conseguir, este proceso se define como “el crecimiento”, en inglés con las siglas “GROW” (*Goal, Reality, Options, Willigness*). Se trata de esclarecer objetivos (para qué queremos cambiar nuestras vidas), analizar nuestra realidad (qué estamos comiendo ahora y qué nos está ocurriendo por comer así), barajar las opciones (cuáles

son los cambios que tenemos que llevar a cabo, cuál es la manera de alimentarnos que nos ayudará a sentirnos como queremos) y comprometernos con nosotros mismos a dar ese cambio en nuestra vida.

EL CAMINO, EL CRECIMIENTO

| | |
|---------------------|------------|
| G OAL | Objetivo |
| R EALITY | Realidad |
| O PTIONS | Opciones |
| W ILLINGNESS | Compromiso |

Ahora te animo a que empieces a leer este libro con una mentalidad positiva y con ganas de crecer. Ser feliz y sentirse bien con uno mismo es cuestión de actitud, no olvides que la mejor manera de valorarte y quererte es cuidar tu salud. Puedes cambiar tu vida desde hoy, solo tienes que ir aplicando pequeños cambios cada día y llegará el momento en el que te sientas renovado sin darte cuenta y con más ganas de vivir que nunca.

¡Empieza a quererte más y mejor desde este momento!

CAPÍTULO 1

FILOSOFÍA DE VIDA Y ALIMENTACIÓN, UNA MISMA REALIDAD

Cuando hablo de dieta integrativa, estoy hablando de algo más que un simple menú semanal. Cuando decidimos ponernos “a dieta”, es bastante habitual que busquemos alguna estrategia innovadora y algo extravagante para conseguir perder peso y motivarnos con el cambio nutricional. El problema es que estas estrategias extravagantes no están basadas en el sentido común, no son viables a largo plazo y no encajan con nuestra manera de ver la vida. Nos motivan al principio, lo innovador siempre es atractivo y nos gusta. Además nos aportan resultados rápidos en los cambios de peso que normalmente buscamos (por desgracia es el motivo que más nos moviliza para cambiar de hábitos) y eso nos anima más al principio, pero a largo plazo nos resultan pesadas y acaba agotándonos tanta innovación incomprensible en nuestra manera de comer.

Normalmente están diseñadas para conseguir objetivos a corto plazo y no las llegamos a integrar en nuestra forma de vida y nos pasamos toda la vida haciendo muchísimas dietas que no tienen sentido para nosotros. Considero que es una pena que no busquemos dietas más a menudo para encontrar el bienestar, en nuestra sociedad la palabra “dieta” se relaciona con la pérdida de peso y con la estética, poca gente busca una nutricionista para aprender a comer de una manera más saludable, pero buscar una alimentación más adecuada sería la clave para encontrar verdaderamente el camino hacia la salud y el peso saludable.

Cuando hablo de dieta integrativa, realmente estoy hablando de una dieta (*Dayta* = régimen de vida) que tenga un sentido para mí, una razón de ser y que encaje con mis valores y mis propósitos de vida. Quien decide dar el cambio hacia esta manera de comer, tiene que trabajar a fondo la forma de integrar sus pensamientos con su manera de alimentarse. La decisión tiene que ser mía porque deseo este cambio en mi vida y porque considero que esta nueva alimentación es beneficiosa y enriquecedora para mí.

Quiero poner el ejemplo de Carlota, una paciente que vino a la consulta recientemente y que al igual que otras muchas, lo primero que me pidió fue que le diera una dieta que le hiciera bajar peso muy rápido, quería estar en cinco kilos menos en dos semanas y ese era su único objetivo. Por supuesto, después de hacer este gran esfuerzo, quería retomar su “alimentación normal” y poder estar tranquila sin preocuparse por comer una cosa u otra, eso es un estorbo, me dijo. Cuando una persona llega a mi consulta con tanto ímpetu y con esta mentalidad, considero que lo primero

que tengo que hacer es hacerle reflexionar y conseguir que comience viendo las cosas con una perspectiva distinta. Pienso que es la única manera de poder conseguir algún beneficio real.

No podemos comenzar una dieta dando por hecho que lo que me van a plantear es un estorbo para mí. Desde mi punto de vista la “alimentación normal” está llena de matices que quizás no encajan con lo que otra persona pueda considerar “su normalidad hasta el día de hoy”, pero sin duda la alimentación que yo planteo es algo muy normal y completamente razonable, aunque nunca tendrá sentido para quien no lo llegue a ver desde el mismo prisma que yo. Porque, ¿quién decide lo que es normal?, ¿la industria alimenticia?, ¿la televisión?, ¿en qué se basa la definición de alimentación normal? Para mí la alimentación normal es aquella que mi organismo recibe como algo positivo y la que me ayuda a estar en mi peso, SIEMPRE, y me hace sentir bien cada día. ¿Acaso no es un estorbo tener cinco kilos de más? Tener exceso de peso puede haber sido provocado por una alimentación deficiente, es lógico que haya que plantearse que se está haciendo mal para llegar a tener sobrepeso. Yo solo puedo ayudar a quien tiene el deseo de cambiar las cosas de una manera definitiva, a quien realmente confía en mí y está convencido de que el cambio será muy positivo, tanto que buscará la manera de integrarlo como forma de vida y alcanzará sus metas de una manera definitiva. Cada persona marca su ritmo y sus necesidades, pero de nada sirve plantearse un cambio positivo para 15 días y luego volver a lo mismo, eso solo supondría un éxito a corto plazo y un fracaso a largo plazo. Con este libro solo quiero que me permitáis ser cómplice

de que consigáis la excelencia en vuestra alimentación para toda la vida.

Llegar a tener una alimentación realmente equilibrada y coherente a lo largo de nuestra vida puede compararse con llegar a conseguir tener una buena forma física y llegar a disfrutar del ejercicio físico durante toda la vida. Admiro a aquellas personas de edad avanzada que continúan haciendo ejercicio físico cada día. Cuando salgo a correr y veo a esos ancianos haciendo footing por el parque, realmente me llena de satisfacción. Si a mis 30 años decido correr una maratón, necesitaré un entrenamiento que durará meses o incluso años. Al principio será duro y requerirá de mucho esfuerzo y constancia, pero llegado el punto en el que mi cuerpo esté adaptado a la carrera, tendré la rutina de ir a correr asiduamente, disfrutaré haciéndolo y me sentiré bien con ello. ¿No sería una pena que corriese la maratón y me olvidase de todo, el resto de mi vida? ¿Que no continuara con esa práctica siempre? Con la alimentación ocurre lo mismo, cambiar hábitos requiere de un esfuerzo, de adaptarse a la nueva manera de comer, de buscar la forma de disfrutar de ello, de momentos difíciles y en los que me sienta cansado, pero si consigo el objetivo de llegar a comer de una determinada manera, ¿Qué sentido tiene tirarlo todo por la borda y una vez que alcance mi peso, volver a comer desordenadamente?

No sé si tendrás alguna persona querida en tu entorno que haya padecido una enfermedad grave, no sé si habrás vivido de cerca en cáncer de alguna persona que quieras. Sin duda, cuando vives esto, te das cuenta de que tienes muchas razones de peso para

llevar una vida sana. Quizás el miedo sea uno de los sentimientos que más nos movilice y aunque no hay que vivir con miedo constante, ni obsesionado con la posibilidad de tener una enfermedad, sí tenemos que ser conscientes de que la posibilidad existe y tenemos muchas más armas en nuestra mano para prevenirlas de las que nos creemos. No hay que resignarse a no hacer nada y pensar que si te tiene que venir vendrá, porque existen muchas estadísticas que relacionan el tabaco y la alimentación con el cáncer, y eso si podemos controlarlo si realmente queremos.

Tal como planteo en este libro, para motivarnos de verdad tenemos que tener claros nuestros objetivos. Pongo más empeño en lo que hago cuando lo deseo realmente, cuando tengo la necesidad de conseguir algo porque conseguirlo me aportará satisfacción, felicidad y autoestima. Sin duda, llevar una vida sana nos aporta todo esto y además un bienestar físico y mental que solo podemos comprender cuando estamos inmersos en esta forma de vida.

Para la persona que ha decidido llevar este tipo de alimentación, se convierte en una prioridad y en algo que hace por instinto, por instinto de supervivencia. En el mundo en el que vivimos, muchas veces es complicado llevar la alimentación que aquí planteo, no lo voy a negar, es complicado hasta que realmente lo tengo interiorizado. El cambio es difícil porque a veces rompemos con los esquemas que nos han enseñado desde la infancia, pero llega un día en el que sin darnos cuenta podemos ver más allá, abrimos nuestra mente a un nuevo abanico de posibilidades y nuestra manera de ver las cosas cambia. Para conseguir mejorar nuestro entorno y nuestra vida, tan solo tenemos

que tener los conocimientos oportunos para manejarlo a nuestra manera y que nada ni nadie nos engañe.

Si decido aplicar la dieta integrativa y vivir de acuerdo a sus indicaciones, habrá ciertos aspectos de mi vida que inevitablemente cambiarán:

- Ahora iré al supermercado con muchos más conocimientos y sabré realmente lo que compro y lo que me conviene y qué cosas me están vendiendo de una manera errónea o incluso engañosa.
- Cocinaré con cautela y esmero. Hasta la preparación más sencilla, como la de una ensalada, podemos hacerla con mucho esmero y entusiasmo.
- Priorizaré mis momentos de comida. Aunque la vida me lo ponga difícil a veces, yo siempre intentaré estar preparado. Siempre me puede surgir una reunión imprevisible a la hora de comer o una llamada fortuita que me impida mantener mis horarios, pero si tengo comida disponible o tengo que ir a comer fuera, sabré que elegir una ensalada o una tapa de jamón ibérico siempre será mejor que tomarme un trozo de pizza. Podemos controlarlo, créeme.
- Inevitablemente atenderé a los anuncios de comida y la propaganda de nuevos productos industriales con otra perspectiva. La sociedad ya no me impondrá lo que debo o no comer. Ahora puedo elegir por mí mismo.
- Me sentiré orgulloso de mí mismo. Es totalmente cierto que quien lleva una vida saludable se quiere más, se valora más y está más satisfecho con su vida.

Sin embargo, otros aspectos en mi vida no cambiarán, mi entorno, mis relaciones, mi trabajo, mi forma de divertirme, etc. Todo ello puede seguir siendo igual, tan solo tengo que adaptarlo. Por ejemplo, si me gusta ver una película con palomitas, ¿Por qué no comprarme un palomitero y hacer las palomitas yo mismo con aceite de oliva virgen? Si me gusta salir los sábados de cena, ¿por qué no ir a un restaurante japonés, un vegetariano o un gallego con mucho pescado? Si salgo a dar un paseo con mis hijos por la tarde y compramos golosinas, ¿por qué no llevarles de vez en cuando a una frutería y comprarles un gran bol de fresas? Si me gusta salir en verano a la terraza con un refresco azucarado bien fresquito y unas patatas fritas, ¿por qué no prepararme un granizado de limón natural con mucho hielo y picar unas almendras o aceitunas? Puedo hacer lo mismo, pero cambiando la comida que acompaña mis actos y desde luego que hay muchas alternativas sanas y apetitosas para acompañar mis momentos de relajación y disfrute. Todo está en mi mente y en el pensamiento positivo que acompañe mi manera de actuar.

En esta sociedad todo gira en torno a la comida y está incluso establecido el tipo de comida que debemos tomar en cada momento, ¿Por qué no elegir yo lo que quiero comer en cada caso? Es la hora de sentirse realmente libres y dueños de nuestra propia vida.

Para disfrutar de este estilo de vida, ¡hay que ponerle entusiasmo!, hay que presentar los platos de forma lustrosa, hay que jugar con la mezcla de sabores, olores y colores y presentarlo en una vajilla que te encante. Utiliza vasos de cristal para tus bebidas, un té verde en verano puede gustarte más en una copa de cristal con mucho hielo y una rodaja de limón, que en

una taza de café con leche, el cristal le aporta frescor y transparencia. Una ensalada con mucho colorido será más apetecible que una que solo tenga lechuga. Un pollo de corral asado con rodajas de limón, naranja y tomillo y presentado en una bonita fuente de cristal, será mucho más apetecible que un pollo asado mal presentado.

Sin duda, una comida sana puede ser y debe ser una comida de gourmet, una comida para deleitarse y disfrutar de toda la energía positiva que le rodea.

Cuando comiences con esta nueva forma de vida, tienes que hacerlo estando convencido de lo que quieres:

- Lo hago porque quiero.
- Lo hago porque soy dueño/a de mi vida.
- Me cuido así porque me lo merezco, mi cuerpo se lo merece.
- Lo hago porque me quiero y me valoro.
- Lo hago porque es bueno para mí y me hace sentir bien.
- Me llena de satisfacción llevar la vida que llevo y ser quien soy.
- Es lo más inteligente.
- Me gusta lo que hago y soy feliz haciéndolo.
- Sé que estoy en el buen camino y eso me completa.
- Cada día me levanto con ganas de vivir.
- Los alimentos me aportan energía positiva, vitalidad y fuerzas para seguir avanzando en la vida.
- Valgo mucho como para no cuidarme.
- A partir de ahora nada ni nadie decidirá por mí, tengo conocimientos como para saber elegir.

Pensar y sentir de esta manera es lo que considero que realmente encaja con la mentalidad de estar convencido de lo que quieres en la vida y de lo que haces con ella.

Desde hoy ya no veremos nuestra alimentación como una mera acción más que hacemos a lo largo del día o como algo que no nos aporta nada más que satisfacción instantánea y nos mata el hambre. A partir de hoy veremos nuestra manera de alimentarnos como un arma poderosa, ¡nuestro mejor tesoro!, como una forma de darle un sentido a nuestra vida, algo realmente importante y fundamental para poder vivir en armonía. La manera de alimentarnos es una forma más de expresión y de identidad, que forme parte de tu “Yo” más auténtico y demuestra con ello que te quieres de verdad.

Soy lo que como y lo que como tiene mucho que ver con mi manera de pensar y actuar en la vida, no lo olvidéis nunca. Si no me valoro y no me quiero lo suficiente no tendré la fuerza necesaria para dar este paso tan importante. Lo primero que tengo que hacer es priorizar en la vida y saber que mi salud es lo más importante. Una vez que lo tengo claro es importante saber que la alimentación es fundamental para estar sano, espero que este libro os transmita esa idea desde el principio. Ponerlo en práctica llevará su tiempo, pero no debería haber impedimentos a la hora de conseguirlo si es una prioridad para mí, tardaré más o menos en llegar a ello, pero lo conseguiré.

Si, por el contrario, sé que mi alimentación es tan importante y no hago nada para cambiarla, seguramente hay algo dentro de mí que me lo está impidiendo y tengo que trabajar en ello. Comer sano es una

manera más de valorarse y no tiene sentido no hacerlo cuando ya tengo los conocimientos oportunos para hacerlo.

Vive de una manera más sana, más integra, más auténtica y más positiva, te sentirás mejor desde el primer momento y con una energía renovada.