ÁLVARO VARGAS

A COMER SE APRENDE

Alimentación sana para tu día a día

Incluye un revolucionario plan de 28 días para cambiar tu vida

Planeta

A COMER SE APRENDE

alimentación sana para tu día a día

Álvaro Vargas

Planeta

SUMARIO

Cómo aprendí a comer... 7

01. EL PROCESO DIGESTIVO

¿Qué es la digestión?... 13
La boca... 14
El esófago... 14
El estómago.. 14
El intestino delgado... 15
El intestino grueso... 16

02. LOS PRINCIPALES NUTRIENTES

Hidratos de carbono... 20
Las grasas... 23
Las proteínas... 25
Las vitaminas... 26
Los minerales... 30

03. CONSEJOS PRACTICOS

alimentos

Frutas y verduras 100 % necesarias... 35
Zumos, ¿sí o no?... 37
Los cereales, uno a uno... 39
Los mejores tipos de arroz... 42
Soja, ni milagrosa ni tóxica... 44
¿Cuál es el mejor pan?... 47
Pasta, ¿sí o no?... 49
Peligros del azúcar blanco... 51
Alternativas al azúcar blanco... 54
Legumbres, una a una... 56
Tipos de aceites vegetales... 58
Omegas... 61
Mantequilla vs. margarina... 62
Frutos secos, grasas saludables... 63
Semillas... 65
Peligros del exceso de sal... 67
Diferentes tipos de sal... 69
Las especias... 71
Exceso de carne, un problema... 73
El pescado y el mercurio... 75
Huevos... 77

bebidas

¿Qué cantidad de agua beber?... 79
Café, pros y contras... 80
Té, ¿sí o no?... 82
Lácteos, no son obligatorios... 84
Bebidas vegetales... 87
¿Por qué no tomar refrescos?... 89
Bebidas energéticas, un peligro... 90

ingestas

¿A qué hora comer?... 93
¿Cuántas veces comer al día?... 95
Desayunos de cafetería, poco recomendables... 96
No tengas miedo a la cena... 98
Plato saludable... 99
La dieta equilibrada... 100
La dieta mediterránea perdida... 102
Hay que fijarse en los colores... 105
¿Son útiles los multivitamínicos?... 106
Prebióticos frente a probióticos... 108

cocinados y conservación

Formas de cocinado... 111
Formas de conservación... 114
Cómo colocar los alimentos en la nevera... 117
Cómo congelar y descongelar los alimentos... 118
Saber leer las etiquetas... 120
Alimentos seguros frente a alimentos sanos... 123
Lo ecológico... 125
¿Qué significa *light*?... 126
¿Es realmente "integral"?... 127
Pues siempre se ha comido así y no ha pasado nada... 128

04. BUENOS Y MALOS HABITOS

Practicar la meditación... 132
Aleja el sedentarismo, sal a correr... 133
¿Por qué dormir 8 horas?... 134
El estrés... 135
Ejercicio físico, los beneficios... 136
El tabaquismo... 137
El alcohol, un problema más serio de lo que pensamos... 138

05. 20 ALIMENTOS IMPRESCINDIBLES

El plátano... 142
Las almendras... 143
La manzana... 144
La canela... 145
El aguacate... 146
La cúrcuma... 147
Los frutos rojos... 148
El germen de trigo... 149
El limón... 150
El jengibre... 151
El chocolate... 152
La zanahoria... 153
La levadura de cerveza... 154
Las nueces... 155
Las setas... 156
Las crucíferas... 157
La cebolla y el ajo... 158
Los garbanzos... 159
Las aceitunas... 160
El arroz integral... 161

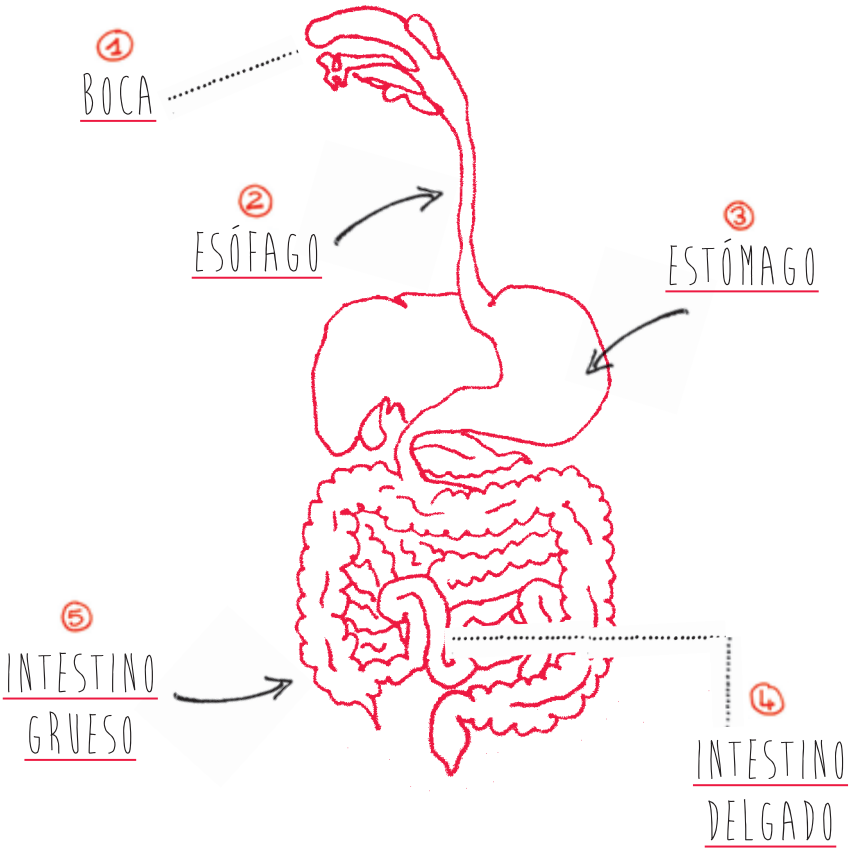
06. RECETAS

Semana n.º 1... 164
Semana n.º 2... 194
Semana n.º 3... 224
Semana n.º 4... 254

Índice de ingredientes y recetas... 284
Bibliografía... 288

el PROCESO DIGESTIVO

en la DIGESTIÓN está LA CLAVE



¿QUÉ ES LA DIGESTIÓN?

La digestión es el proceso mediante el cual se transforman los alimentos ingeridos en sustancias que puedan ser asimiladas por nuestro organismo. Cuando comemos, tomamos porciones de alimentos más o menos grandes, depende de las veces que los hayamos masticado, pues necesitamos que nuestro sistema digestivo los convierta en trocitos mucho más pequeños para que puedan ser absorbidos para atravesar las paredes de los intestinos, pasar a la sangre y cumplir sus múltiples funciones.

La importancia de la masticación

Es cierto que los hábitos actuales como las prisas, la comida rápida y, sobre todo, comer mientras trabajamos, vemos la televisión, miramos el móvil, consultamos el ordenador... no favorecen que le dediquemos el tiempo suficiente a este proceso, pero es fundamental por muchas razones: 1 Tener una digestión sin complicaciones. 2 La saliva ayuda a que si quedan restos de comida en los dientes no se produzcan caries. 3 Una buena masticación llena de oxígeno nuestros órganos y relaja nuestro sistema nervioso, algo fundamental mientras comemos. 4 Evitaremos comer más de la cuenta, ya que si hacemos una comida pausada nos saciaremos antes. 5 Y algo que, aunque parezca insignificante, nos reporta interesantes beneficios emocionales: saborear gustosamente los alimentos.

1

LA BOCA

La masticación es la primera fase de la digestión y una de las más importantes, ya que determinará el resto del proceso. El funcionamiento lo conocemos todos: trituramos los alimentos en la boca con los dientes para crear lo que se conoce como el bolo alimenticio, que pasará al estómago a través del esófago. En la boca, comienza la digestión, especialmente de los hidratos de carbono, gracias a la enzima amilasa; también la saliva cumple una importante función antibacteriana por si se ha colado algún "bichito"que nos pueda fastidiar, neutralizándolo.

2

EL ESÓFAGO

Una vez que tragamos los alimentos, el bolo alimenticio pasa a nuestro esófago, un tubo de alrededor de 2 centímetros de diámetro que conecta la boca con el estómago; este trayecto se realiza en unos 8 o 10 segundos.

3

EL ESTÓMAGO

El estómago es una bolsa con una gran capacidad de almacenaje, bastante flexible. Se puede dilatar muchísimo para dar cabida a todo lo que hemos comido, de ahí que tengamos que controlarnos de forma consciente a la hora de comer porque, aunque tiene un límite, dicha capacidad de nuestro estómago es mucho mayor de lo que nos podemos imaginar.

Cuando recibe los alimentos, acelera sus movimientos "jugando" a revolcarlos una y otra vez durante unas dos horas. Sin duda, es un órgano muy juguetón, no para hasta que consigue reducir los alimentos a un tamaño de unos pocos milímetros con la ayuda de los jugos gástricos. Después de este proceso, el bolo alimenticio toma el nombre de *quimo*, que pasará a otra especie de compuerta llamada *píloro*, que da acceso al intestino delgado. Y es en el intestino donde se producirá la verdadera digestión, la asimilación de los nutrientes contenidos en lo que hemos ingerido.

Reflujo gastroesofágico

Al final del esófago se encuentra el esfínter gastroesofágico inferior o cardias; es una especie de puertecita que impide que una vez que los alimentos llegan al estómago retrocedan. En muchas ocasiones esta barrera se encuentra excesivamente relajada y da lugar al molesto reflujo gástrico. Algunos trucos para evitarlo: 1 Realizar comidas frecuentes y en pocas cantidades. 2 Evitar las comidas copiosas. 3 Reducir la ingesta de café. 4 Evitar la ingesta de bebidas gaseosas. 5 No condimentar demasiado las comidas. 6 Eliminar el tabaco. 7 No tumbarnos nada más comer.

4

EL INTESTINO DELGADO

El intestino delgado, con una media de 5-7 metros en una persona adulta, se suma al "juego de los revolcones", a remover de nuevo una y otra vez los alimentos para seguir desmenuzándolos y mezclándolos con la bilis y las enzimas aportadas por el páncreas, entre otros. Ahora sí ha llegado el momento en que esta especie de puré empieza a ser absorbido por las paredes del intestino; la mayoría de los nutrientes se encaminan hacia el hígado a través de la sangre, y llegan allí para que esta sangre sea depurada, limpiada y conducida al corazón (imaginad la importancia de un hígado sano). Desde ahí, será bombeada a todo el sistema circulatorio y, por lo tanto, a todos los órganos para que los nutrientes sean aprovechados y realicen sus funciones. Las grasas, antes de llegar al torrente sanguíneo, pasarán por el sistema linfático.
Creo que en este punto os podéis hacer una idea de que todo lo que comemos acaba en nuestra sangre y afecta a todos nuestros órganos; de ahí lo relevante de dedicarle el tiempo necesario a nuestra alimentación.

⑤ EL INTESTINO GRUESO

Durante el proceso digestivo siempre quedan restos que no se han absorbido en el intestino delgado, como alimentos que el estómago no ha podido triturar (por ejemplo, muchas semillas de cáscara dura) o la fibra, cuya principal característica es que no es digerible por nuestro organismo, pero sí útil para otras muchas actividades, y también restos de medicamentos.

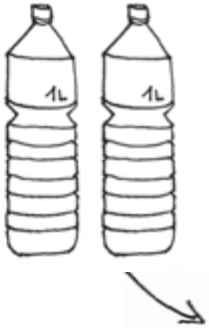
Al intestino grueso, con una longitud media de 1,5 metros, llegan todas estas sustancias. Al contrario que el intestino delgado, que es incesante en su trabajo, muy rápido y está en constante movimiento, el grueso es mucho más relajado, mucho más lento, más perezoso; si fuera muy activo tendríamos que estar constantemente en el baño y sería un verdadero incordio. Tanto es así que desde la ingesta hasta que defecamos lo ingerido pueden pasar hasta 30 horas; por ello, en casos de diarrea, estreñimiento o problemas intestinales en general debemos fijarnos no solamente en lo que acabamos de comer, sino en lo que hemos comido desde ayer.

La misión del intestino grueso es hacer avanzar los nutrientes no digeridos hasta su expulsión en forma de heces. Durante este proceso se pueden absorber todavía algunos nutrientes, como determinadas vitaminas, gracias a la acción de la flora intestinal, también conocida como *microbiota*.

La importancia de la caca

La última fase del proceso es defecar, ir al baño, hacer caca..., como queráis llamarlo. De nuevo, al contrario de lo que se piensa, las heces no son por completo restos de comida, sino que están compuestas por un 75 % de agua para darles consistencia y que sean expulsadas de forma «más amable», y un 25 % está compuesto por bacterias de la flora intestinal, alimentos no digeridos (fibra casi en su totalidad) y un tercio de otros elementos, como restos de medicamentos, colesterol, colorantes...

Observar nuestra caca nos puede dar pistas de nuestro estado de salud. La consistencia recomendable es similar a la de la pasta de dientes y el color, un marrón claro tirando a amarillento. No debemos aguantarnos las ganas de ir al baño de manera repetida porque la consecuencia más habitual será el estreñimiento. Cuanto más tiempo pasan las heces en contacto con el intestino, más agua pierden, más se endurecen y más difícil será expulsarlas, pudiéndose convertir el estreñimiento en crónico.



Prevenir el estreñimiento

Aquí tenéis algunos consejos para prevenirlo: 1 Aportar la fibra suficiente en nuestra alimentación gracias al consumo de verduras, frutas, semillas, aceite de oliva, frutos secos, legumbres y cereales integrales. La fibra es la mejor aliada para un buen tránsito intestinal. 2 Consumir 2 litros de agua al día, ya que permite la lubricación de las heces y que su expulsión sea «más amable». 3 El ejercicio físico también ayuda a nuestros intestinos a estar en forma. 4 Como hemos visto, no aguantarse las ganas de «hacer caca».

UNA FLORA INTESTINAL SALUDABLE

Esta flora intestinal o microbiota está compuesta por millones de bacterias beneficiosas para nuestro organismo, que se encuentran principalmente en el primer tramo del intestino grueso y que están íntimamente relacionadas con nuestro sistema inmune, lo que nos hará más fuertes ante posibles agentes nocivos, patógenos, y tendremos un ejército de defensas más preparado.

NUESTRA MICROBIOTA

EMPEORAN

azúcar refinado y todos los productos que lo contienen, bebidas gaseosas, alimentos con grasas "trans" (comida rápida, platos precocinados), café y tabaco, y el hábito más nocivo para nuestros intestinos: el estrés.

MEJORAN

chocolate negro, alcachofas, puerros, espárragos, plátanos, legumbres, chucrut (col fermentada), miso (un derivado fermentado de la soja).