

Recupera la armonía con la nueva alimentación

No se trata de comer poco o de solo ingerir verduras. La nueva alimentación nos propone comer aquello que nos ayuda a limpiar cuerpo y mente, eliminando lo que nos intoxica y acaba envenenando nuestras vidas

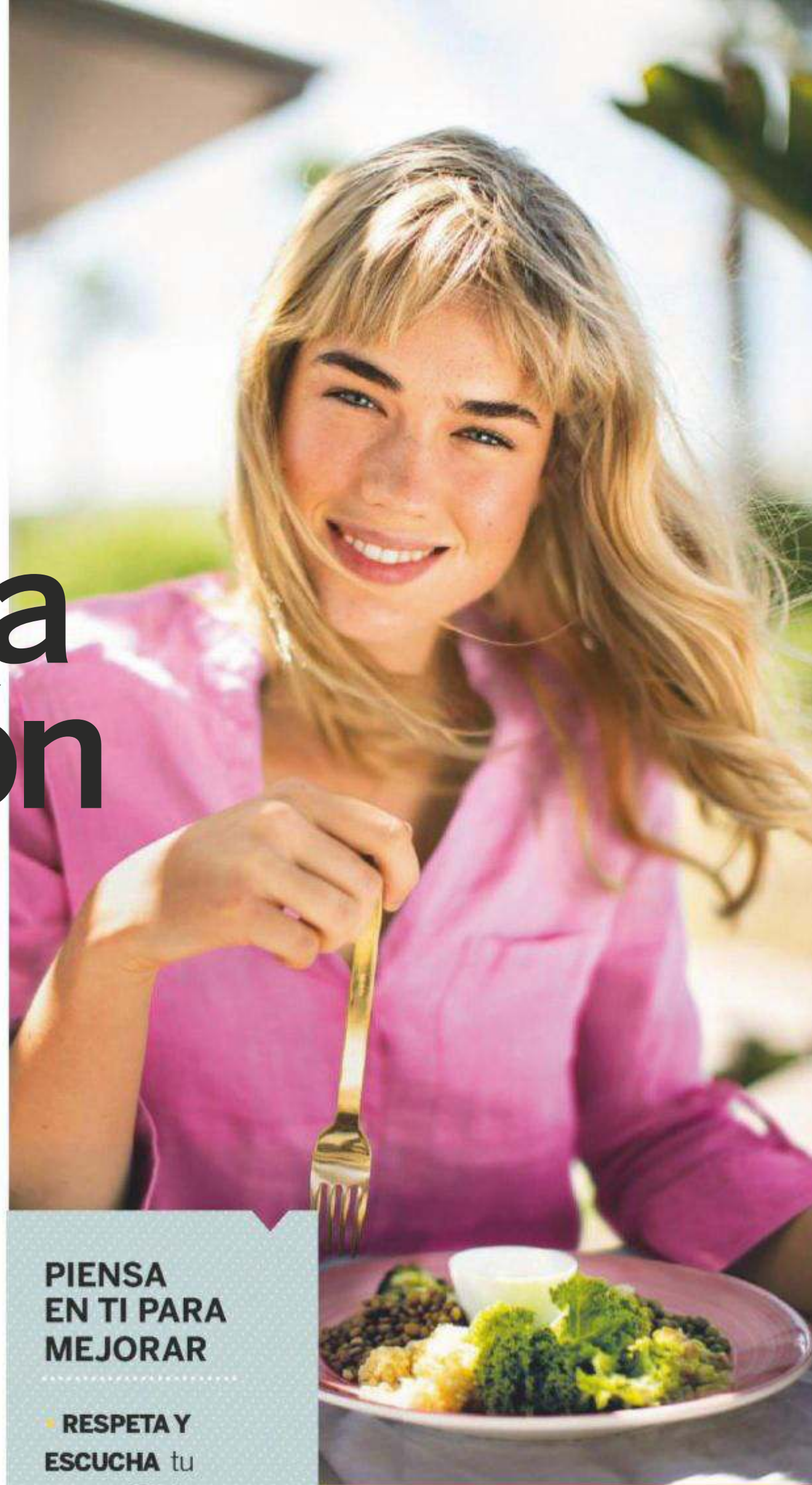
Depurar el organismo para librarlo de toxinas y devolverle la armonía es el objetivo de la nueva alimentación, que nos ayuda a recuperar el equilibrio corporal y emocional.

APUESTA POR LA COMIDA DE VERDAD

Somos lo que comemos y **nuestro cuerpo y nuestra mente, también nuestras emociones, dependen en gran medida de los alimentos** que ingerimos. Cuanto más procesados, más tóxicos. Cuanto más tóxicos, más envenenamos nuestra vida. Por eso, lo **natural es la apuesta más segura** para cuidarnos y la bandera de la nueva alimentación. "Un alimento de verdad, sacado directamente de la naturaleza, no necesita una etiqueta con

su lista de ingredientes. De estos alimentos el cuerpo es capaz de aprovechar todos los nutrientes", explica la nutricionista Carla Zaplana en su libro 'Come Limpio' (Urano). Así pues, **eliminar los alimentos ultraprocesados y los demasiado procesados** es una de las premisas fundamentales para empezar a **depurar** nuestro cuerpo. **También hay que evitar el café, el gluten y los lácteos y sus derivados:** según

Elimina de tu dieta los procesados y prima los alimentos que se extraen de la naturaleza



PIENSA EN TI PARA MEJORAR

- **RESPETA Y ESCUCHA** tu cuerpo. Fíjate en las molestias que sientes. Ese es su lenguaje.
- **RESPIRA.** Deja que tu respiración sea tranquila, sacando más aire del que tomas.
- **DATE TIEMPO.** Compra, cocina y come sin prisas. No comas viendo la televisión o pendiente del teléfono, y mastica bien.

Zaplana, provocan una reacción de hipersensibilidad en el organismo y pueden causar colon irritable, dolores de cabeza, asma...

LOS ALIMENTOS QUE NOS SANAN

¿Y qué podemos comer para cuidarnos de una forma integral? Para la creadora del método 'Come Limpio', **es clave "incrementar el consumo de alimentos frescos, de origen vegetal y con un alto valor nutricional.** Alimentos

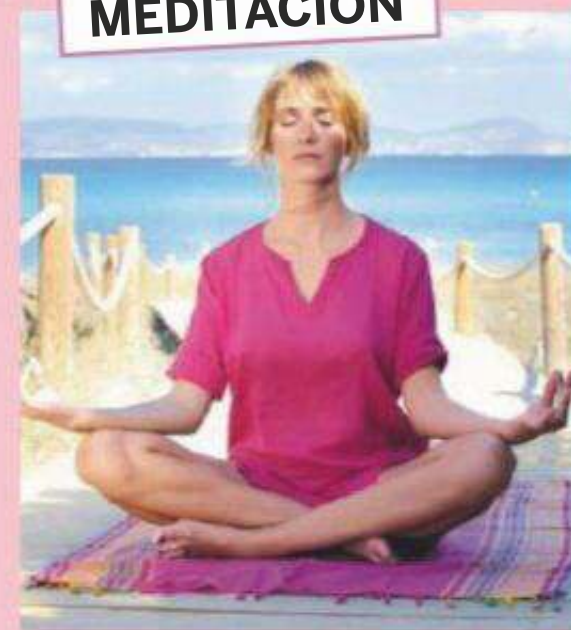
Para un cuidado integral

1 El movimiento es vida. El cuidado integral de nuestra salud corporal y mental también precisa terapias como la meditación o la microgimnasia, que nos ayudarán a recuperar el equilibrio corporal y emocional.

2 Gestiona tus emociones. El estrés, la tristeza, la rabia, etc. son como un parásito que nos pide grasas y azúcar. No lo escuches y combátelo con una respiración consciente y con ejercicio físico moderado y constante.



EJERCICIO



MEDITACIÓN

que protegen nuestras células y contribuyen a un buen estado de salud". La nueva alimentación integral se basa, por ello, en **la ingesta de vegetales, especialmente de hoja verde.** "Son los alimentos que mantendrán el organismo en un estado constante de depuración", describe la nutricionista. Legumbres, frutas, semillas, brotes, germinados, cereales y grasas saludables procedentes de alimentos como frutos secos y aguacate, por ejemplo, también son fundamentales. ¿Y la carne, el pescado o los huevos? No están prohibidos, aunque en caso de consumirlos es mejor hacerlo de forma esporádica.

COMPRA Y COCINA CON CONSCIENCIA

Alimentarnos empieza en el mercado y también pasa por los fogones. **Una compra consciente, fijándonos en qué productos elegimos, entendiéndolos, no solo nos beneficiará a nosotros, también al medio ambiente.** Los productos de proximidad

y de cultivo ecológico ayudan al planeta y nos libran de los tóxicos de insecticidas y plaguicidas. Al llegar a casa, si eliminamos los fritos, los guisos grasos o los rebozados, y optamos por lavar bien los alimentos y comerlos crudos o al dente, al vapor, al horno, salteados o marinados, aprovecharemos mejor los nutrientes y facilitaremos nuestras digestiones.

Practicar una buena higiene alimenticia o lo que es lo mismo, comprar, cocinar y comer de forma 'limpia', elimina los tóxicos de nuestro cuerpo y equilibra su acidez, nos nutre adecuadamente y nos aporta energía y autoestima.

Saltear, cocinar al vapor o al horno y marinar son las técnicas que sacan todo el partido a los alimentos

"Comer limpio nos beneficia a cualquier edad"

• **¿El método 'Comer Limpio' puede seguirse a cualquier edad?** Sí.

Seguir una alimentación libre de procesados y rica en productos de origen vegetal es beneficioso a cualquier edad.



Carla Zaplana

Nutricionista y autora del libro 'Come limpio' (Urano)

Foto: M. Ángeles Torres y Alberto Porro

• **¿Beneficia a las mujeres en momentos concretos de su vida?**

Así es por su efecto antiinflamatorio y su elevado contenido en antioxidantes. En épocas de embarazo se ha visto que seguir unas pautas de alimentación basadas en ingredientes vegetales disminuye el riesgo y las complicaciones en el parto. En caso de lactancia, toda la variedad de nutrientes ingeridos por la madre son pasados al bebé; y en la menopausia contribuye a menores síntomas de sudoración,

sofocos y ayuda en el control del peso y en el mantenimiento del calcio en los huesos.

• **¿Tenemos una relación tóxica con la comida?** Comemos de una forma emocional. Tal cual nos sentimos, así comemos. Cuando estamos bien tenemos más fuerza de voluntad para cuidarnos. Cuando estamos estresados, ansiosos, deprimidos, nos refugiamos en la comida para obtener placer de forma inmediata y llenar vacíos emocionales.