



bienestar

¿Qué comemos cuando comemos?



La alimentación consciente, cada vez más divulgada, es una filosofía de vida que propone que sepamos con certeza qué comemos cuando comemos. En sus filas, se alistan el universo veggie, la movida raw y la fiebre por los productos orgánicos. Tres relatos de quienes la eligen y trabajan cada día para contagiarla.

La pionera

Claudia Carrara es la dueña de BIO, uno de los primeros restaurantes orgánicos de Buenos Aires. Luego de padecer, de muy joven, una enfermedad renal, dejó de comer carne. Luego vivió en Brasil, se enamoró de los sabores nobles y la variedad de frutas y verduras, y volvió al país con ganas de contagiar ese amor por las buenas materias primas. Averiguó en dónde conseguir productos orgánicos y empezó a comprarlos. “Traía para mi familia, mis amigos, para los amigos de mis amigos, y la compra fue creciendo cada vez más”, recuerda. Así fundó Sol de Acuario, el primer local del país que vendió productos orgánicos certificados. “Después, una amiga me regaló tres mesas y la gente empezó a sentarse a comer en la vereda. Algunos me contaban que se sentían mejor, otros se curaban de una alergia; entonces volvían, y traían a sus amigos”, recuerda.

¿Cómo definirías la alimentación consciente?

—Es un tipo de alimentación que tiene que ver con tomar conciencia sobre la importancia de la comida para la salud. Implica preguntarse: “¿qué comemos cuando comemos?”. Tenemos que saber

lo que nos metemos en la boca y darle la trascendencia que se merece.

¿Por qué esa toma de conciencia se liga inevitablemente al consumo de productos orgánicos y al vegetarianismo?

—En cuanto a lo orgánico, porque los alimentos procesados contienen fertilizantes, conservantes y todo tipo de agregados químicos que tienen un impacto muy negativo en la salud. Hay que saber que existen formas de producción que respetan los ciclos naturales y se producen en ecosistemas en donde no son necesarios herbicidas, fungicidas y plaguicidas.

¿Y en cuanto al vegetarianismo y el veganismo?

—Las dietas conscientes tienden hacia una dieta predominantemente vegetariana. Eso no significa necesariamente que debamos eliminar la carne, pero sí reducirla.

¿De qué se trata la “alimentación viva”?

—Propone comer los alimentos crudos o no sometidos a más de 45 °C de temperatura. En el proceso de cocción, se destruyen cerca del 80 % de las vitaminas y minerales y alrededor del 100 % de los fitonutrientes y enzimas de los alimentos. Mediante una alimentación viva está garantizada la obtención de enzimas esenciales y, además, se preservan nuestras reservas enzimáticas.

¿Qué son los alimentos orgánicos?*

También llamados biológicos o ecológicos, son aquellos que se cultivan, crían y procesan utilizando métodos naturales y cuyo principal objetivo es lograr productos que no contengan aditivos químicos ni compuestos sintéticos.

La mayor calidad del alimento orgánico se manifiesta en la mayor cantidad de vitaminas y minerales que contienen y en un sabor más intenso, producto de respetar los tiempos de maduración y la no utilización de procesos o aditivos que fuercen el crecimiento de plantas y animales. En el caso de los animales, se elimina el uso de hormonas y antibióticos como formas de aumentar el rendimiento de la producción.

Como en cualquier otro tipo de alimentación, es muy importante la educación nutricional, para aprender a comprar, guardar y preparar los alimentos teniendo en cuenta la cadena de frío. De esa forma, se conservarán mejor sus nutrientes.

*Por la licenciada Liliana Grimberg, coordinadora del área de nutrición del Centro Terapéutico Dr. Máximo Ravenna.

El interés por la alimentación saludable comenzó con la generación de los Millennials, nacidos entre 1978 y 1994.



Claudia Carrara

“Creo en esto profundamente, por eso también tenemos un almacén y vendemos los productos con los que cocinamos: mijo, harina integral, harina de algarroba, azúcar rubia orgánica, bolsas para brotar semillas, café de higo, leches vegetales... A su vez, ofrecemos un sistema de viandas, realizamos caterings y dictamos cursos de cocina”. www.biorestaurant.com.ar Humboldt 2192, Palermo. Lunes a Domingo de 9 a 01.



cas, tantas veces malgastadas por procesos digestivos exigentes.

-¿Cómo se hace para empezar este cambio de vida?

- Yo siempre digo que lo primero es tener en la alacena los productos que uno quiere empezar a comer. Si llegás del trabajo y te encontrás con mijo, quinoa, frutos secos, etc., ya empezás bien. Y algo clave para crear un hábito a largo plazo es integrar a la familia en el cambio. Pero lo más importante es estar informada. Porque cuando uno desconoce no puede elegir.

Somos lo que comemos

Esa es la frase preferida de Pablito Martín, periodista recibido en TEA, cocinero profesional y uno de los principales promotores de la alimentación consciente

desde medios como Telefé, Fox Life, Infobae, Pop 101.5 y Radio 10, así como a través de sus libros: va por el cuarto, La re-evolución de la cocina, y promete más. “Esto es un gran fenómeno” –reflexiona–. “Cinco o siete años atrás, cuando golpeaba las puertas de los medios para hablar de este tema, me las cerraban. Ahora me las abren de par en par, y está buenísimo que esto suceda”.

-¿Creés que todo esto tiene que ver con una moda, un momento, un boom?

- Si es una moda, bienvenida sea; porque gracias a ella muchas personas se enteran de lo que significa una alimentación consciente, orgánica, viva, saludable...

-¿Cuáles son los beneficios de este estilo de vida?

-Tan sencillo como que no te enfermás. Yo hace doce años que me alimento de esta manera y, consecuentemente, hace doce años que no me enfermo. Además, tengo más energía, estoy más descansado, llego bien al final del día, duermo me-

Martiniano Molina, un militante de la alimentación consciente, apadrina la fundación Camino Abierto, en donde enseña a cultivar la tierra y a cocinar con vegetales de la huerta.

jor a la noche, me recupero más rápido después de hacer actividad física...

-¿Cómo se cambia de rumbo cuando ya se tiene otro chip incorporado?

-Hay que tomar conciencia de lo que estamos consumiendo y elegir el cambio y lo tenemos que hacer ya. Se puede. Esta alimentación es más barata, más práctica, más rica, más fácil de preparar. Trabajo todos los días para que la gente com-



Blogera healthy

Historiadora de arte, fotógrafa y vegetariana 2.0. Así podría definirse a Camila Jurado, esta joven argentina de 28 años que promueve la alimentación consciente desde un blog de estética cuidadísima llamado como.come.cami.

Llegamos a sus recetas (decir que son originales, es poco) por medio de la página de Green Vivant, en donde Camila es columnista invitada. Ovolactovegetariana hace casi una década, cuenta que el proceso de transformación le llevó unos 3 o 4 años.

“Empezó cuando me fui a estudiar a los EE. UU., a los 17 años, y me encontré viviendo sola. Tenía que ir al supermercado, pensar en mis comidas, así que empecé a leer blogs de recetas, comprar libros de cocina, probar nuevos ingredientes... Y como

¿Una nueva pirámide?

La alimentación macrobiótica, uno de los pilares fundamentales de la comida saludable, propone una pirámide de alimentos distinta de la que conocemos. Así la explica Claudia Carrara: *“En la base están los alimentos que deben consumirse a diario: cereales integrales, verduras, encurtidos, legumbres, algas, condimentos y aceite vegetal. En el centro de la pirámide están los que deben consumirse semanalmente: frutas, semillas, frutos secos, endulzantes, y pescados. Por último, en la cúspide, están los de consumo mensual, es decir, ocasional, de más a menos, y son lácteos, huevos, pollo y carne”.*

prenda eso, para que las mamás les hagan mejores comidas a sus hijos.

¿Comen mal nuestros chicos?

—Hay montones de chicos diabéticos y obesos en nuestro país y la culpa es de los mayores. De los padres, los tíos o quien sea que es capaz de darle a un niño de seis meses o un año una mamadera con gaseosa. Tenemos que darles más cantidad de frutas y verduras, si pueden ser orgánicas, mucho mejor. Démosles frutos secos, cereales, legumbres, algas...

¿Cuáles son las inquietudes que te acerca la gente?

—Por un lado, cada vez hay más gente intrigada en cómo activar y procesar las semillas. Por otro, muchos le temen a dejar la carne y los lácteos; pero está demostrado que puede tenerse una dieta completa sin ellos. Casi todos los hierros y vitaminas están en el reino vegetal. Mi consejo siempre es probar, escuchar al cuerpo y ver hasta dónde querés llegar.

Pablito Martín

“La mayoría de las semillas son recomendables, aunque son preferibles las oleaginosas, por el rico aporte en grasas saludables y proteínas. Almendra, avellana, castaña de cajú, chía, girasol, lino, nuez, nuez pecan, pistacho, sésamo y calabaza son algunos ejemplos. Al momento de consumir las es necesario molerlas, porque si no pasarán por tu cuerpo sin que se entere”.
www.pablitomartin.com.ar





Camila Jurado

“¿Algunos tips? Utilizar Ghee (manteca clarificada) y aceite de coco como grasas para cocinar, hacer tu propio pan, planificar las comidas antes de ir al supermercado, cocinar para todos en tu casa, utilizar harinas alternativas: de quinoa, mijo, almendras - contienen más fibra y dan más saciedad. Cambiar de azúcar normal a cruda y tener siempre a mano una lista de recetas rápidas”. www.comocomecami.com



El chef inglés Jamie Oliver creó *Food Revolution*, un movimiento que aspira a erradicar los malos hábitos de la alimentación con la ayuda de las redes sociales.

Un tour veggie por Buenos Aires

***Kensho**, un clásico de Palermo Hollywood, ofrece el mejor tiramisú raw, sin cocción ni lácteos. (El Salvador 5777, CABA).

***Vita**, mezola de restaurante y mercado a metros de la Plaza de Mayo, endulza su café con azúcar mascabo y lo corta con leche de frutos secos. (Hipólito Yrigoyen 583, CABA).

***Naturaleza sabia**, en el corazón de San Telmo, se aleja del marketing y se sumerge en la buena cocina. Su ensalada de “diez nutrientes”, es un clásico. (Balcarce 958, CABA).

***Krishna**, un reducto hindú en Palermo Soho, ofrece una degustación llamada thali ideal para quienes quieren conocer la comida de esos lares. (Malabia 1833, CABA)

***Picnic**, el rincón *fast good* de los oficinistas del centro porteño. Sus hamburguesas veggie y sus ceviches de hongos son de lo más pedido (Florida 102, CABA).

***Algaia**, en el nuevo polo *gourmet* de Colegiales, llena de onda veggie platos de tradición francesa. Su tarte tatin vegana se lleva todos los aplausos. (Zapiola 1375, CABA).

no me gustaba comer carne sin saber lo que le ponían en ese país, ni de dónde venía, de a poco eliminé el cerdo, luego la carne roja, luego el pollo y por último, el pescado”, cuenta.

–¿Qué beneficios notaste después del cambio?

–Me sentí más liviana desde el principio, no tan llena... un efecto que produce consumir proteína animal, ya que el sistema digestivo tarda más en procesarla. Luego adelgacé bastante y me sentí con más energía, más consciente de mi cuerpo, de lo que tenía que consumir y hacer para sentirme bien. Igualmente, es importante aclarar que nada de esto ocurre de la noche a la mañana, todo es un proceso.

–¿Qué consejos se les puede dar a quienes quieren cambiar su estilo de alimentación hacia uno más saludable y no saben cómo empezar?

–Mi consejo es empezar de a poco. Por

ejemplo, en las compras del supermercado. Planifica un menú, visitá las verdulerías, las dietéticas, empezá cambiando tus hábitos en el desayuno, más tarde tu almuerzo y después la cena. Hay que hacer los cambios de manera gradual.

–¿Por qué se te ocurrió la idea de abrir un blog y compartir tus recetas?

–Trabajaba en un museo de arte contemporáneo y quería hacer algo propio, lejos del mundo del arte. Mis amigas siempre se refieren a mi estilo de alimentación diciendo: “como come Cami”. Cuando quieren comer sano dicen: “Hoy no quiero pizza, hoy quiero comer como Cami”... de ahí surgió el nombre y el concepto de blog en general. ¡Quería mostrar que comer rico y sano también es lindo!

Por Daniela Calabró. Fotos: AVER Contenidos (Martín Estol) y gentileza entrevistados.

