



Alimentación Adecuada

«Que el yogui coma con moderación, de otra manera, por inteligente que sea, no podrá alcanzar el éxito.»

Siva Samhita

S

omos lo que comemos: he aquí una afirmación que es verdadera en más de un sentido. El alimento es, naturalmente, necesario para nuestro bienestar físico. Pero, además de esto, ejerce también un efecto sutil sobre nuestra mente, puesto que la esencia del alimento forma la mente. Una dieta natural se basa en alimentos frescos, ligeros y nutritivos tales como la fruta, los cereales y las verduras. Mantiene el cuerpo esbelto y flexible, y la mente aguda y clara, que es lo más adecuado para la práctica del yoga. Una dieta pura y moderada, es la mejor garantía posible de salud mental y física, y aporta armonía y vitalidad tanto al cuerpo como a la mente. El Yoga recomienda seguir una dieta vegetariana por considerarla más sana.

FRUTAS (dulces, agridulces, ácidas):

Ricas en azúcares naturales (fructosa) y toda clase de vitaminas y sustancias vitales. Muy depurativas del organismo.

Son: ciruelas, naranjas, peras, higos, limones, albaricoques, melocotones, uvas, manzanas, nísperos, cerezas, guindas, frambuesas, moras, fresas, sandías, melones, chirimoyas, pomelos, grosellas, caquis, plátanos, piñas, kiwis,...

CEREALES INTEGRALES (gramíneas sin descascarillar):

Grandes equilibradores del organismo. Dan fuerzas y energías, siendo excelentes desintoxicantes. Contienen carbohidratos, grasas, proteínas, sales minerales y vitaminas. Bastan por sí solos para mantener el cuerpo sano y robusto. Ayudan mucho a la fase mecánica de la digestión pues sus fibras estimulan los movimientos intestinales, siendo eficaces para acabar con el estreñimiento a condición de ser bien masticados.

Son: arroz, maíz, trigo, avena, cebada, mijo, centeno,...y sus derivados: panes, harinas, galletas...

HORTALIZAS (raíces, hojas, flores, tubérculos, etc.):

Aportan las sales minerales (calcio, hierro, sodio, fósforo, yodo, etc.) indispensables para la constitución de huesos y tejidos. Tienen gran cantidad de vitaminas y limpian la sangre regenerando la célula.

Son: apios, berros, alcachofas, lechugas, escarolas, espinacas, acelgas, coles, calabazas, tomates, achicorias, patatas, remolacha, perejil, ajo, cebolla, zanahoria, espárrago, rábanos, puerros, nabos, diente de león, borraja, ortiga, pepino, hinojo,...

LEGUMBRES:

Deben ser consumidas principalmente en invierno por personas que efectúen trabajo físico pesado. Dan muchas calorías y son ricas en proteínas. Deben ser consumidas con moderación. Su mejor aprovechamiento es el consumo del grano germinado.

Son: soja, judías, lentejas, garbanzos, habas,...

OLEAGINOSOS (frutos, semillas, etc.):

Gran cantidad de aceites y proteínas (sustancias reparadoras o plásticas), vitaminas y minerales. Conviene ser parco en su uso pues son muy concentrados.

Son: aceitunas, nueces, almendras, avellanas, cocos, cacahuets, aguacate,...

LECHE Y DERIVADOS

La dieta vegetarian incluye también la leche y sus derivados (queso, mantequilla, requesón, yogures...), y los huevos. La dieta exclusivamente compuesta por alimentos de origen vegetal se denomina «vegana».

CONSEJOS ÚTILES:

- Comer gran cantidad de alimentos crudos(frutas y ensaladas)
- Comer siempre alimentos de la época del año en que estamos.
- Tomar alimentos completos (llamados integrales).
- No tomar tóxicos ni excitantes como café,té,alcohol...
- Procurar consumir vegetales cultivados biológicamente.
- Emplear especias en la elaboración de la comida, pero sin abusar.
- Emplear miel en lugar de azúcar.
- No abusar de los alimentos enlatados o conservas.
- Se podrán utilizar, en ocasiones, productos congelados.
- No abusar de los fritos, el freír los alimentos provoca reacción de sustancias tóxicas derivadas de la combustión por el calor.
- Los instrumentos de cocina más aconsejables son las -baterías de acero o hierro fundido. Las de aluminio, no se deben emplear por producir sustancias tóxicas.
- La cocción al vapor (en baterías) es aconsejable porque en ellas, las pérdidas de vitaminas y minerales son menores

«El alimento es, naturalmente, necesario para nuestro bienestar físico. Pero, además de esto, ejerce también un efecto sutil sobre nuestra mente, puesto que la esencia del alimento forma la mente.»