



Alimentación Consciente energética y natural

Silvia Quiroga Olivar

La ciencia de la Alimentación

Reflexión

- 1 de cada 6 personas vive en pobreza.
- Más de 1000 millones son víctimas del hambre y 1.000 millones padecen sobrepeso.
- 20% de la población consume y gasta el 80 % de los recursos totales del planeta.
- 1 de cada 4 niños sufre desnutrición. Alrededor de 3 millones mueren por desnutrición antes de los 5 años. Según la cruz roja.

La ciencia de la Alimentación

Hemos de empezar a ser consumidores
Responsables

Formamos parte de cuerpo mayor llamado humanidad y el uso adecuado del alimento puede ayudar a armonizar el desequilibrio que hay entre los seres humanos.

La ciencia de la Alimentación

¿Para que comemos?

"El tejido del cuerpo lo deciden el agua y los alimentos que ingerimos" KPK

¿Qué calidad de tejidos y sangre queremos tener?

¿Qué queremos que forme parte de nosotros?

La ciencia de la Alimentación

Lo que comemos hoy permanecerá en nuestro cuerpo:

- En el plasma, 15 días.
- En la sangre 4 meses.
- En los tejidos largo tiempo.
- El cuerpo se reemplaza completamente en 7 años.

La ciencia de la Alimentación

“No comas solo por placer, aunque puedes encontrarlo

Come para ser más fuerte

Come para conservar la vida que el cielo nos ha concedido.”

Confucio 479 a. C.

La ciencia de la Alimentación

"Según sea tu alimento, así será tu mente; según sea tu mente, así será tu pensamiento; según sea tu pensamiento, así será tu actitud."

La ciencia de la Alimentación

Adopta el triángulo de la triple actividad.



La ciencia de la Alimentación

Maneras de relacionarnos con la alimentación

- Inconsciente, mecánica, primaria.
- Priorizan satisfacer sus sentidos. Sensorial
- Alimentación emocional
- Según un aspecto físico según patrones externos
- Alimentación social
- Alimentación ideológica.
- Alimentación para tener un estado de salud.
- Alimentación libre energética
- La alimentación Consciente

La importancia del acto de comer

*Una comida es una ceremonia mágica,
gracias a la cual el alimento
ha de transformarse a través del fuego
que hay en nosotros en salud,
en fuerza, en vida, en amor y en luz.*

Omraam Mikhaël Aïvanhov

La ciencia de la Alimentación

Saber y Practicar

- 1- Como comer.
- 2- Cuanto comer.
- 3- Donde comer.
- 4- Que comer.

La ciencia de la Alimentación

COMO COMER

- Comenzar consciente Toda actividad tiene un **Principio momento esencial**.
- Comer en **Silencio** con serenidad.
- **Masticando** largo tiempo cada bocado.

Gandhi "No traguéis los alimentos sólidos hasta que no estén tan masticados que sean líquidos" gran parte de la energía vital (prana) de los alimentos se absorbe en la boca durante la masticación.

"No nos nutrimos de lo que comemos sino de lo que absorbemos o asimilamos y utilizamos metabólicamente."

- Haciendo de vez en cuando largas **respiraciones profundas**.
- **Ser conscientes** el mayor tiempo posible concentrándonos en la alimentación.
- **Actitud de Agradecimiento Dando gracias** a la naturaleza por esa riqueza que nos ofrece.
- Con **sentido de ofrenda**, si ofrecemos los alimentos al cuerpo él se nos ofrece a nosotros para servirnos. **Ofrecer la comida al fuego que hay en nosotros**. El fuego se encarga que la comida se asimile mejor y se distribuya en forma de energía.

La ciencia de la Alimentación

"Aunque os sintáis desbordados por ocupaciones, no os sirváis de ellas como pretexto para no tener ninguna vida espiritual. Tres veces al día, por lo menos, tenéis las mejores posibilidades para unirnos al Cielo, al Señor, puesto que debéis comer tres veces al día. Todo el mundo debe comer. Que no tengáis tiempo de rezar, de leer, de meditar, lo comprendo, pero, por lo menos, os veis obligados a dedicar unos minutos a vuestra alimentación. Entonces, ¿por qué no aprovechar este momento para perfeccionaros, para unirnos al Señor enviándole un pensamiento de agradecimiento, de amor? De ahora en adelante, que las comidas sean para vosotros la ocasión de hacer este trabajo espiritual tan indispensable. "

Omraam Mikhaël Aïvanhov

La ciencia de la Alimentación

Cuanto comer

- Algunos se imaginan que es necesario comer mucho para tener buena salud y fortaleza física. No es así, sino al revés: comiendo mucho se fatiga el organismo, se bloquean los procesos digestivos y esto lleva consigo sobrecargas inútiles casi imposible de eliminar. Así es como aparecen toda clase de enfermedades debido a esta opinión errónea de que es necesario comer mucho para sentirse bien.

Los conocedores de la práctica del yoga nos recomiendan :

- 50% sustancias alimenticias.
- 25% de agua.
- 25% dejarlo vacío para llenarlo de prana en la práctica (ejercicios de respiración) de la mañana y de la tarde.

Si queremos que nuestra energía suba hacia el corazón convirtiéndose en Amor y hacia la cabeza dando lugar a un aumento de la consciencia e intuición no lo hemos de llevar hacia abajo comiendo continuamente y mucha cantidad.

La ciencia de la Alimentación

Donde comer

Se recomienda que comamos en un lugar limpio y sereno en el que prevalezca el silencio y la pureza.

Que comer

- 1-Donde se cocina.
- 2-Quien cocina, como ha cocinado.
- 3-Que alimentos comer.

La ciencia de la Alimentación

Donde se cocina

El lugar donde se preparan los alimentos ha de estar ordenado y limpio.

Quien cocina, como ha cocinado

- Pensamientos positivos y una actitud amorosa → Genera Salud.
- Pensamientos negativos al cocinar → Generan enfermedad.

Paracelso: "El único veneno es la falta de amor..."

Alimentación Consciente energética y natural

Que alimentos comer

ALIMENTO: etimológicamente del latín Alimentum

- **Alere** → nutrir, criar, hacer, crecer.
- **Mento** → Medio, instrumento, modo.

Quien no conoce los alimentos,

*¿Cómo puede comprender las enfermedades de
los hombres?*

HIPÓCRATES (460-357 a. de C.)

Alimentación Consciente energética y natural

Nutrientes	Funciones	Alimentos
<p data-bbox="353 671 786 842">Hidratos de carbono</p> <p data-bbox="342 948 797 1007">Utilizar integrales</p> <p data-bbox="300 1091 745 1278">Evitar los refinados (pan blanco, pasta blanca, cuscús...).</p>	<p data-bbox="1010 555 1256 614">ENERGÍA</p> <ul data-bbox="869 730 1397 1262" style="list-style-type: none">- Nos darán energía constante y vitalidad.-Tonifican el sistema nervioso.-Refuerzan el sistema inmunitario.	<p data-bbox="1429 491 1962 1139">Sin gluten: Arroz integral grano, corto, o rojo o basmati, quinoa, mijo, trigo sarraceno, teff, Con gluten: avena, centeno, kamut, cebada, espelta, trigo.</p> <p data-bbox="1429 1155 1962 1358">Uso semanal: pasta integral, pan integral, pasta japonesa...</p>

Alimentación Consciente energética y natural

Nutrientes	Funciones	Alimentos
<p data-bbox="331 778 757 1066">Proteínas Vegetales</p>	<p data-bbox="958 485 1279 528">ESTRUCTURA</p> <ul data-bbox="846 619 1384 1401" style="list-style-type: none">-Funciones estructurales: para construir y regenerar.-Forman: Las hormonas, enzimas, neurotransmisores.-Forman parte del sistema inmunitario.-Proceso de coagulación.	<ul data-bbox="1417 555 1966 1465" style="list-style-type: none">-Legumbres: lentejas, judías blancas, garbanzos, azukis, guisantes, judías rojas.-Proteínas vegetales: seitán, tofu, tempeh, natto.-Frutos secos y semillas.-Algunos vegetales: coliflor, brócoli, algas.- No vegetal: Huevos, Ocasionalmente pescado fresco.

Alimentación Consciente energética y natural

Nutrientes	Funciones	Alimentos
<p data-bbox="331 820 763 1054">Grasas Saludables</p>	<p data-bbox="976 485 1261 523">PROTECCION</p> <ul data-bbox="846 544 1375 1417" style="list-style-type: none">-Fuente de energía de reserva-Aislante contra el frío-Protector de órganos vitales; corazón, riñón,...-Función reguladora (hormonas, vitaminas liposolubles,...)-Función estructural, formando parte de membranas celulares (fosfolípidos, colesterol...).-Transportadores de las vitaminas liposolubles en el intestino delgado.	<ul data-bbox="1420 544 1957 1469" style="list-style-type: none">-Aceites prensados en frío: Oliva, lino, sésamo.-Semillas: Girasol, calabaza, lino, cáñamo, sésamo,....-Frutos secos: Almendras, avellanas, nueces, anacardo,...-Frutas: Aguacate, coco.-Vegetales de hoja verde: Espinacas, canónigos, rúcula,...

Alimentación Consciente energética y natural

Nutrientes	Funciones	Alimentos
Minerales Oligoelementos	<ul style="list-style-type: none">-Regulan el PH de la sangre.-Forman sistema óseo, articular muscular y dientes.-Buen funcionamiento del sistema nervioso, inmunológico,-Procesos metabólicos-Balance de agua y de sustancias dentro y fuera de la célula (electrolitos).	Verduras, hortalizas, frutas, semillas, Sal marina, Germinados, Algas (verduras de mar), levadura nutricional

Alimentación Consciente energética y natural

Nutrientes	Funciones	Alimentos
Vitaminas	<ul style="list-style-type: none">-Indispensables en los procesos metabólicos-Para elaborar encimas que regulan muchas reacciones químicas.	Verduras, hortalizas, (sobre todo las que comemos crudas) frutas, semillas, levadura nutricional, algas, Germinados

Alimentación Consciente energética y natural

Nutrientes	Funciones	Alimentos
Enzimas	<ul style="list-style-type: none">-Catalizadores biológicos.-Favorecen la digestión y absorción de los nutrientes:-Efecto antiinflamatorio:-Reducen el daño ocasionado por toxinas:-Armonizan el sistema inmunitario o inmunológico:	<ul style="list-style-type: none">-Los vegetales crudos-Los germinados o brotes-Las algas marinas-Frutas destacan la papaya y la piña.-Alimentos fermentados como el Miso, , Rejubelac, kéfir de agua, choucrout, pickles, etc.

Alimentación Consciente energética y natural

Nutrientes	Funciones	Alimentos
Clorofila, ácidos orgánicos, fitoquímicos, etc...	<ul style="list-style-type: none">-Antioxidantes.-Depurativos.-Anticancerígenos-Oxigenan la sangre.	<ul style="list-style-type: none">-Los vegetales crudos-Los germinados.-Frutas-Las algas marinas

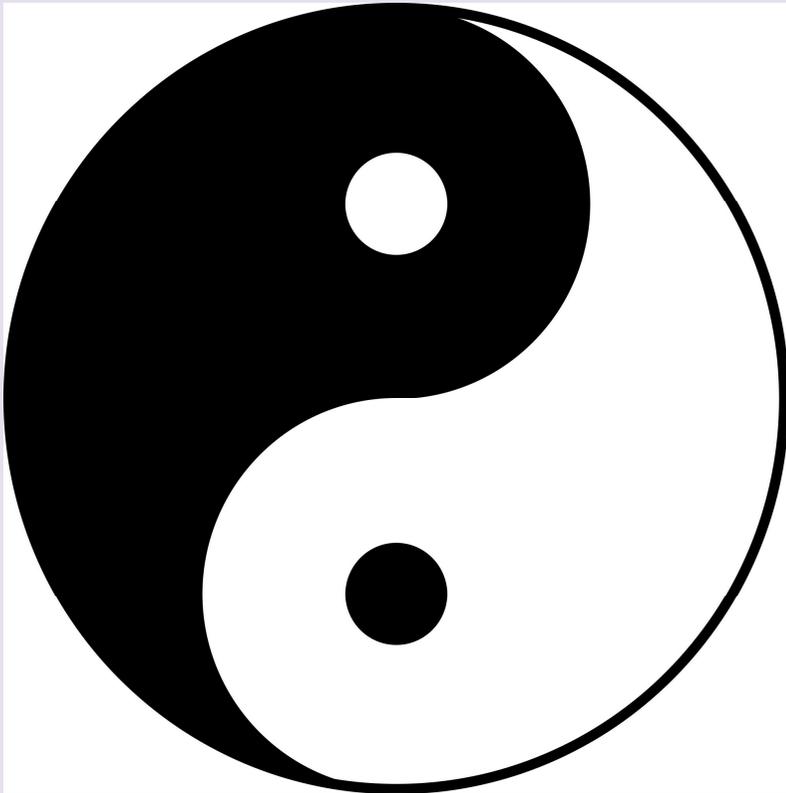
Alimentación Consciente energética y natural

Nutrientes	Funciones	Alimentos
Fibra	<ul style="list-style-type: none">-Protege la salud del intestino.-Estimulan el movimiento del intestino.-Actúa como prebiótico.	<ul style="list-style-type: none">-Fruta-Cereales.-Legumbres.

Alimentación Consciente energética y natural

Nutrientes	Funciones	Alimentos
Agua	<ul style="list-style-type: none">-Hidrata el cuerpo.-Depura y limpia	<ul style="list-style-type: none">-Agua fisiológica de los alimentos-Agua filtrada

Energías Universales YIN - YANG



Todo en el Universo es energía.

Nosotros somos energía. Todo vibra, fluye, de forma más rápida o lenta, aunque no nos demos cuenta a simple vista.

Todo en el Universo vibra con dos energías, polos opuestos y complementarios: Yin y Yang. Una energía no puede existir sin la otra.

“el día y la noche”, “la tierra y el cielo”,
“la luz y la oscuridad”, “el frío y el calor”,
“el sol y la luna”.

Energías Universales YIN - YANG

ENERGÍA EXTREMA YANG:

Centrípeta, contrae, acumula, tensa, caliente profundamente, tiene una vibración y efecto lenta (se queda años en el cuerpo), bloquea, cierra, retiene.

Los alimentos muy yang estimulan el apetito.

- **Sal**
- **Condimentos salados** (Miso, Shoyu, Tamari, Umeboshi)
- **Kuzu**
- **Grasas saturadas:** huevos, carne roja, embutidos, quesos curados y salados, aves.
- **Horneados de harina:** pan, bollería, pizzas, pasteles y bizcochos.

Energías Universales YIN - YANG

ENERGÍA MODERADA (clasificados de más yang a más yin)

Son los alimentos que deberíamos tomar a diario obtendremos estados de ánimo más equilibrados, sin sufrir estados de ánimo más equilibrado

- **Pescado** (Hay que tener en cuenta que hoy en día no es tan saludable como hace unos años, por los altos niveles de mercurio y metales pesados que contiene, así que es mejor tomar pescado ocasionalmente o durante el periodo de adaptación a la nueva alimentación).
- **Cereales integrales:** trigo sarraceno, mijo, quínoa, arroz integral, espelta, kamut, avena, centeno, trigo, maíz.
- **Proteínas vegetales:** legumbres como: lentejas, azukis, garbanzos, judías, alubias, tofu ahumado, cocinado o macerado, seitán.
- **Algas de mar:** alga kombu, espagueti de mar, arame, nori, wakame, dulce, hiziki.
- **Verduras locales y de estación:** de más yang a más yin: raíces, redondas y de hoja verde.
- **Semillas oleaginosas y frutos secos:** sésamo, girasol, calabaza, cáñamo, lino, piñones, almendras, avellanas, nueces, anacardos, chía, mantequillas de frutos secos y semillas como el tahini, crema de almendras, crema de avellanas.
- **Frutas frescas locales y de la estación** (manzana, pera, melocotón, albaricoque, níspero, cereza, fresa, sandía, melón,...)
- **Frutas deshidratadas** sin sulfatos (han de ser oscuras no naranjas o amarillas): orejones, pasas, manzanas.
- **Edulcorantes naturales:** melazas de cebada o arroz o quinoa, sirope de ágave o jarabe de arce, estevia, leches de cereales, semillas o frutos secos.

Energías Universales YIN - YANG

ENERGÍA EXTREMA YIN: (ordenados de yang a más yin)

Centrífuga saca del centro, enfría, congela, expande, disipa, inflama, paraliza la digestión, hincha, desmineraliza, de vibración muy rápida, van hacia la superficie, Abre.

Los alimentos extremadamente Yin quitan el apetito.

- **Espinacas y acelgas.**
- **Solanáceas:** berenjena, pimientos, patata, tomate.
- **Setas y champiñones.**
- **Frutas tropicales:** piña, papaya, coco, mango, pomelos, ciruelas, higos, dátiles...
- **Hierbas aromáticas:** orégano, tomillo, albahaca, menta, cilantro,...
- **Especias:** curry, pimienta negra, mostaza, chile, guindilla, ajo... (Diluyen el calor interior, podemos calientan al momento y se suda, pero al día siguiente se tiene frío.)
- **Soja cruda:** Leche de soja, germinados de soja, yogurt y tofu fresco: el tofu se debe cocer entre 10 y 20 minutos con alga kombu o macerarlo 24h con mugi miso. Mejor utilizar leche de cereales y frutos secos (leche de arroz, de avena, de almendras, de avellanas, de sésamo, etc.) en lugar de leche de soja.
- **Lácteos blandos:** leche, yogur, queso fresco, mantequilla, kéfir... (Debilitan el riñón, provocando mocos y otitis).
- **Algas de lago:** espirulina, klamath, chlorella...
- **Agar-agar.**
- **Azúcares rápidos y refinados:** azúcar refinado, azúcar moreno, miel de abeja, jalea real, chocolates, helados, levadura, galletas.
- **Estimulantes:** cafés, té, bebidas gaseosas azucaradas, néctares de frutas, cacao... (Estimulan el sistema nervioso dando una falsa energía).
- **Vinagres:** vinagre de manzana, vinagre de Módena, vinagre de vino.
- **Alcohol:** cerveza, vino, licores,...
- **Medicamentos.**
- **Drogas**

YANG

Calientan, Tensan, Concentran, Acumulan, Vibración lenta, Generan peso denso, Pasado, Tapa emocional

EXTREMOS

Exceso de sal
(cruda/cocina)
Cond. salados

GRASAS
SATURADAS
(carne, huevos,
quesos secos,
embutidos)

Horneados
Harinas

- Tensión
- Sobrecarga Hígado/ Riñón
- Retención de líquidos
- Obesidad
- SPM (quiere azúcar)
- Piedras (vesícula, riñón)
- Presión alta
- Problemas circulatorios y respiratorios
- Exceso de apetito

- Condición ácida de la sangre
- Desmineralización
- Fermentación intestinos
- Pérdida flora intestinal
- Carga emocional
- Colesterol
- Piedras (vesícula, riñón)
- Presión alta
- Obesidad
- Alergias
- Se quiere azúcar
- Problemas sistema reproductorio

- Mucosidades
- Gases
- Flatulencias
- Problemas digestivos y de intestinos
- Problemas sist. respiratorio y digestivo
- Obesidad
- Retención de líquidos

EMOCIONAL

Agresivo – Impaciente – Con ira – Controlador – Tenso – Pasado – Violento – Cerrado – Insensible – Rígido

MENTAL

Rígido – Fanático – Inflexible – Falta de espontaneidad – Pasado

MODERADOS

- Cereales integrales
- Leguminosas
- Proteínas vegetales
- Pescado
- Algas
- Frutos secos
- Semillas
- Verduras
- Frutas frescas
- Frutas secas
- Endulzantes naturales
- Cond. Naturales
- Productos fermentados

YIN

Enfrían, Dispersan, Vibración rápida, Sacan del centro, Chispa, Futuro, Evasión emocional

EXTREMOS

Frutas tropicales, solanáceas, comidas y bebidas frías, picantes, hierbas aromáticas, tofu crudo, leche de soja, lácteos blandos

Azúcares, estimulantes, chocolates, hielo, bebidas gaseosas con azúcar, pastelería y levaduras

Alcohol
Drogas
Vinagres

- Desmineralizan
- Osteoporosis
- Gases y flatulencias
- Diarrea
- Enfrían el cuerpo
- Congelan grasas
- AFFECTAN:**
- S. Digestivo
- S. Respiratorio
- S. Circulatorio
- Huesos
- Alergias

- Acidifican sangre
- Obesidad
- Diabetes
- Desmineralizan
- Emociones extremas
- Crean dependencia
- Alergias
- Problemas de piel

Debilitan:

- Sist. Inmunitario
- Sist. Nervioso
- Sist. Circulatorio
- Sist. Digestivo
- Sist. Óseo

EMOCIONAL

Pasivo – Víctima de la vida – Depresivo – Falta de memoria – Cansado – Falta de vitalidad – Necesita dormir más – Falta de apetito – No se puede concentrar – Débil – Quiere climas cálidos – Futuro – Hipersensible

MENTAL

Falta de concentración – Falta de metas – Falta de dirección en la vida – Soñador – Falta de raíces

Energías Universales YIN - YANG

CONSTITUCION - CONDICION

La constitución

Es nuestra herencia, y **no la podemos cambiar**. Se podrían dividir en grandes rasgos en:

Constitución Yin: alto, delgado, pálido, dedos de las manos largos, frágil, idealista, artista, fantasioso, soñador.

Constitución Yang: bajo, robusto, sonrojado, dedos de las manos cortas, practico, dinámico, competitiva, impaciente, pragmático, le gusta el buen comer.

Esta constitución viene dada por numerosos factores: árbol familiar y genealógico, la energía precisa que existía en el Universo en el momento del nacimiento, aspectos astrológicos, el período de gestación de la madre (como se alimentó, la época del año, clima, forma de vida y salud general, pensamientos, e incluso el estado mental y emocional).

Hay dos personajes que caricaturizan estas dos constituciones:

Don quijote Constitución Yin y **Sancho Panza** Constitución Yang

La condición el clima interior.

La creamos nosotros y lo podemos cambiar. Nuestro cuerpo tarda 7 años en regenerarse a nivel celular, por lo que como te sientes hoy viene dado por tu estilo de vida y alimentación de los últimos años. La ventaja es que **lo podemos modificar**. Haciendo ajustes en nuestra alimentación podemos cambiar nuestra condición física y nuestras emociones, además de tener en cada momento el tipo de energía que necesitamos de forma consciente y racional, nutrirnos de ella y conseguir nuestros objetivos de salud.

Energías Universales YIN - YANG

Físico YANG: necesitas pocas horas de descanso, acostumbras a levantarte muy temprano. Tendencia a acostarse temprano, hiperactivo, tendencia al estreñimiento, a la obesidad, y a la retención de líquidos, a comer demasiado, a querer muchos dulces, zona lumbar tensa, tendencia a problemas de hígado, a padecer insomnio, calor interior. En mujeres síndrome premenstrual o trastornos acusados en la menopausia....

Emocional YANG: Irritable, con agresividad (especialmente por las mañanas) extremadamente introvertido o extrovertido, ideas fijas, siempre consigue lo que quiere, no quiere escuchar a nadie, controla a los que le rodean, tendencia a accidentes aparatosos, a gritar con agresividad.

Mental YANG: Muy rígido en la forma de vivir y comportarse, falta de flexibilidad, muy apegado a las cosas materiales y al pasado, le cuesta mucho hacer cambios en la vida, exige mucho de si mismo y de los demás, muy crítico y necesita perfección. Poca creatividad, poca espontaneidad, tendencia a estresarse.

Energías Universales YIN - YANG

Físico YIN: tendencia a estar cansado, falta de energía, tendencia a diarrea, falta de minerales y anemia, piernas y músculos débiles, tendencia a resfriados, sistema inmunitario muy deficiente, tendencia a la caída del cabello, falta de memoria, falta de apetito, circulación sanguínea pobre.

Emocional YIN: "víctima de la vida ", tendencia depresiva, llanto, lento de acciones, "En las nubes", falta de concentración, tendencia a los accidentes, dudas, necesita climas cálidos y soleados, falta de dinamismo y actividad, irritable, hipersensible, todo le afecta demasiado, falta de foco y de dirección en la vida, frío interior, preocupación constante, tendencia al agobio, falta de control en su propia vida...

Mental YIN: Falta de dirección e ilusión en la vida, disperso, no sabe lo que quiere, tendencia a cambiar de ideas y actividades muy a menudo, empezar en muchas cosas sin terminarlas, orientación futurista.

Alimentación Consciente energética y natural



Esquema del plato en cada comida del día.

Muy importante es que estos alimentos estén en tu plato a diario.

También hemos de tener en cuenta que en nuestro plato ha de haber:

Diferentes Estilos de cocción

Germinados, Macerados, Prensados, Fermentado, Escaldado, Hervido, Salteado corto, Plancha, Fritos, Vapor, Mantequilla, Estofado, Presión, Salteado largo, Horno, Barbacoa.

Texturas: Crujiente, Cremosa, Seca Húmeda.

Colores: en nuestros platos siempre habría de haber variedad de color.

Sabores: Dulce, Salado, Acido, Amargo, Picante.

Simplicidad de ingredientes.

Alimentación Consciente energética y natural

Cereal	Remojo	Hervido		Olla a presión	
		agua/cereal	Tiempo minutos	Proporción agua/cereal	Tiempo minutos
Amaranto	no	1/2	10'	no	no
Arroz integral	*	1/2	50'	1/2	40'
Arroz basmati	no	1/2	40'	no	no
Avena	no	1/3	60'	No	No
Cebada	si	1/3	60'	1/3	50'
Centeno	si	No	No	1/4	120'
Espelta	si	No	No	1/4	90'
Mijo	No	1/3	30'	No	No
Quinoa	No	1/2	20'	No	No
Trigo sarraceno	No	1/2	30'	No	No
Trigo	si	no	no	1/4	120'
Teff	No	1/2	60'	1/2	30'

Alimentación Consciente energética y natural

- **Los cereales integrales** son, semillas de vida, han sido la base de la alimentación humana desde hace milenios.
- **Son la mejor fuente de hidratos de carbono**, contienen todos los grupos de nutrientes: Hidratos de carbono, proteínas (aminoácidos), lípidos, vitaminas, minerales, fibra y agua que se incorpora a cocción.. **Su energía es estable**

Sin gluten

- Arroz
- Amaranto.
- Maíz.
- Mijo.
- Teff.
- Trigo sarraceno.
- Quinoa.

Con gluten

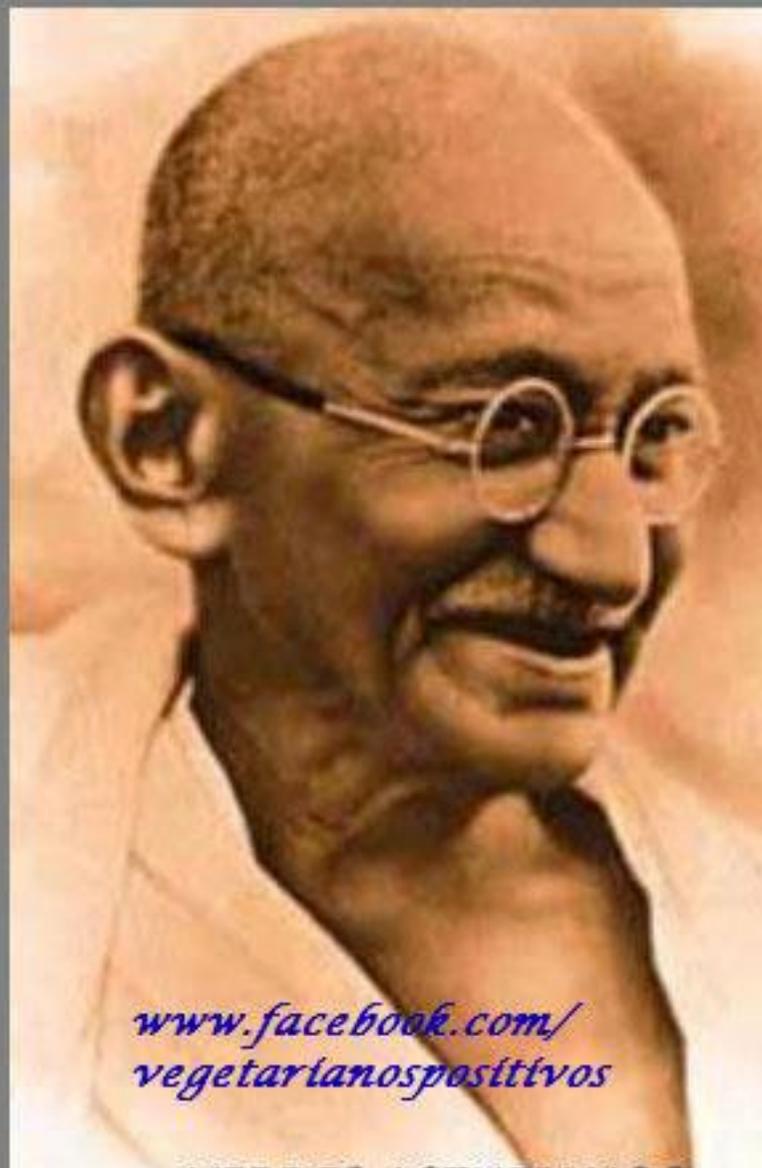
- Cebada.
- Avena.
- Centeno.
- Trigo.
- Kamut.
- Espelta

Alimentación Consciente energética y natural

Razones por las que ser vegetariano:

- Ética, moral, evitar el sufrimiento animal.
- Social, sostenibilidad y de responsabilidad con el planeta.
- Salud.
- No estamos diseñados para ser carnívoros.
- Es más económico.

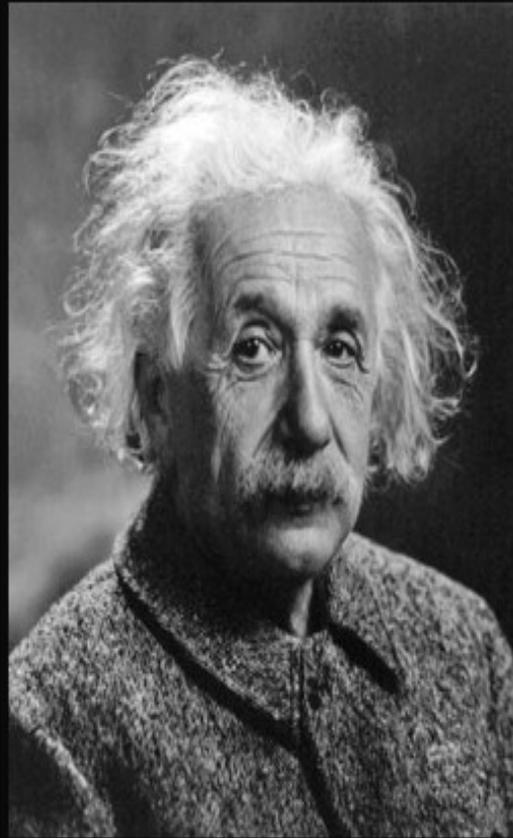
CARNÍVORO	HERBÍVORO	SER HUMANO
Tiene garras	No tiene garras	No tiene garras
Sin poros en la piel, transpira por la lengua para refrescar la piel.	Transpira por millones de poros en la piel.	Transpira por millones de poros en la piel.
No suda.	Suda mucho.	Suda mucho.
Los dientes frontales son afilados y puntiagudos para desgarrar la carne.	Los dientes frontales no tienen filo ni son puntiagudos.	Los dientes frontales no tienen filo ni son puntiagudos.
No tiene molares lisos.	Los molares son chatos para moler el alimento.	Los molares son chatos para moler el alimento.
Tiene glándulas salivales pequeñas. Suficientes para su tipo de alimentación.	Las glándulas salivales están bien desarrolladas para digerir frutas y verduras.	Las glándulas salivales están bien desarrolladas para digerir frutas y verduras.
Tiene saliva ácida, no posee Pتيالina.	Tiene saliva alcalina y abundante Pتيالina para digerir cereales.	Tiene saliva alcalina y abundante Pتيالina para digerir cereales.
Su estómago segrega ácido clorhídrico muy concentrado para digerir cartílagos, nervios, músculos, etc.	El ácido clorhídrico de su estómago es 20 veces menos concentrado que el de los carnívoros.	El ácido clorhídrico de su estómago es 20 veces menos concentrado que el de los carnívoros.
No mastica, devora pedazos.	Mastica.	Mastica.
Tiene intestino corto. Tres veces el largo de su cuerpo, para facilitar la salida de la carne, que se descompone rápido.	Su intestino es largo, 10 veces la medida del cuerpo. Los cereales y frutas tardan mucho más en descomponerse.	Su intestino es largo, 12 veces la medida del cuerpo. Los cereales y frutas tardan mucho más en descomponerse.
Tiene materia fecal escasa y fétida.	Su materia fecal es voluminosa y no fétida.	Su materia fecal es voluminosa y no fétida.
Evacua entre las 2 a 4 horas de comer.	Evacua entre las 4 a 8 horas de comer, cuando no en mucho más.	Evacua entre las 4 a 8 horas de comer, cuando no en mucho más.
Tiene mucha tolerancia al ácido úrico, la urea.	No tiene tolerancia al ácido úrico y la urea.	No tiene tolerancia al ácido úrico y la urea.



*[www.facebook.com/
vegetarianospositivos](http://www.facebook.com/vegetarianospositivos)*

Mahatma Gandhi

Siento que el progreso espiritual nos demanda el que dejemos de matar y comer a nuestros hermanos, criaturas de Dios, y sólo para satisfacer nuestros pervertidos y sensuales apetitos. La supremacía del hombre sobre el animal DEBERÍA DE DEMOSTRARSE no sólo avergonzándonos de la bárbara costumbre de matarlos y devorarlos sino cuidándolos, protegiéndolos y amándolos. No comer carne constituye sin la menor duda una gran ayuda para la evolución y paz de nuestro espíritu.



Soy un seguidor decidido de los principios del veganismo y no por razones morales o estéticas. Realmente creo en el estilo de vida vegetariano depositando mi fe y mis esperanzas en un cambio del destino de la humanidad debido a los efectos y beneficios físicos que una dieta mas saludable puede tener sobre el carácter de las personas. Todo esto reanudará en un mejoramiento de la sociedad humana.

(Albert Einstein)

akifrases.com

Alimentación Consciente energética y natural

Proteína Vegetal

Necesidades Nutricionales Proteicas Humanas

Mínimo → 0,47 gr. X kg peso/día **Optimo** → 0,80 gr. X kg peso/día

Ejemplo: 70 kg → mínimo 32,9 gr. Proteína día Optimo → 56 gr.

Son datos generales, recomendaciones hechas por la OMS para una persona adulta, sana, con actividad física normal

Origen vegetal Por cada 100 gr de alimento → gr de proteína

Cereal cocinado → 3-4gr (quinoa 16gr)

Legumbre cocida → 14-20 gr (azuki 21gr, soja 35 gr)

Semillas → 11-16 gr (calabaza 30 gr, cáñamo 25gr)

Frutos Oleaginosos → 11- 20 gr (piñón 29gr, nueces 20 gr)

Verduras → 0,5-1-setas 5gr, col Kale 4,3gr, espárragos 4gr, coles Bruselas 4gr, brécol 3,3 gr, espinacas 3 gr,

Frutas → 0,5-1 gr (aguacate 1,9 gr, plátano 1,2gr)

Polen → 25gr

Tofu → 9 gr

Miso → 12 gr

Seitan → 24 gr

Tempeh → 18 gr

Levadura → 45 gr

Alimentación Consciente energética y natural

Proteína Vegetal

Los dividiremos en cuatro grupos:

Grupo **A: granos enteros, cereales:** Arroz, Trigo sarraceno, quinoa, mijo, avena, trigo, centeno, amaranto, cebada, maíz, y sus productos (seitan).

Grupo **B: legumbres:** lentejas, judías, garbanzos, azukis, guisantes, habas, Soja y sus productos (tofu, tempeh, humus, etc).

Grupo **C: frutos secos:** almendras, nueces, avellanas, etc...

y semillas: de calabaza, girasol, sésamo, etc.

Grupo **D: verduras verdes:** espinacas, crucíferas como: coles, Brócoli, coliflor, también: setas, espárragos.

Combinaciones para obtener una proteína con los 8 aminoácidos:

A+ B +D

B +C +D

A+C +D

Alimentación Consciente energética y natural

VERDURAS:

Habrían de estar en todos nuestros platos cada día como mínimo 1/3 parte.

Verdura de hoja verde: DEPURAN - VITALIDAD

Brócoli, judía verde, apio, hinojo, espárragos verdes, berros, col verde o rizada, coles de Bruselas, diente de león, rúcula, canónigos, endivias, escarola, puerros, calabacín, perejil, borraja, lechuga, alcachofa, achicoria.

Estas verduras se tomarán crudas o con cocciones muy cortas, como escaldadas (hervir unos segundos) o hervidas (hervir 3 minutos y aclarar con agua fría), o pasadas muy rápidamente por la plancha.

Verduras de raíces y redondas: RELAJAN TONIFICAN Bazo-Páncreas- Estomago

Zanahoria, calabaza, chirivía, cebolla, remolacha, coliflor, boniato, nabo, calabacín, col blanca y roja.

Estas verduras si las cocemos largo tiempo a fuego bajo (horno, salteados largos, estofadas, cremas...), no nos proporcionarán vitaminas pero en cambio nos proporcionarán mucho **dulzor**, reforzando el estómago, el bazo y el páncreas, nos ayudará a no sentirnos tentados por cosas dulces y poco saludables, nos relajará, se aconseja mucho por las noches para ayudar a conciliar el sueño. Nos aportan una energía y sabor indispensable para una vida saludable y tranquila.

ALGAS Verduras de mar: REMINERALIZAN

wakame, kombu, espagueti de mar, Nori, dulce, arame

Alimentación Consciente energética y natural

SEMILLAS- FRUTOS SECOS (SEMILLAS OLEAGINOSAS)

Nos aportan, ácidos grasos esenciales como el linoleico y el linolénico. Los ácidos grasos esenciales omega 3 y omega 6 que ayudan en la ingesta de las grasas no tan beneficiosas, nos aportan un plus de vitaminas, minerales, aminoácidos, tienen muchas vitaminas del grupo B (básicas para el sistema nervioso) vitamina E (gran antioxidante) Son remineralizantes, poseen calcio, magnesio, hierro, silicio, zinc, cobre etc... gran contenido en fibra

Semillas Sésamo, girasol, calabaza, chia, amapola, cáñamo, lino.

Cremas de semillas como el tahín blanco.

Comprar las semillas y las cremas sin tostar.

Frutos secos Nueces, almendras, avellanas, piñones, anacardos, coco del Brasil...

Mantequillas o cremas de frutos secos (crema de almendras, crema de cacahuete, etc). Es mejor comprarlos sin tostar

Alimentación Consciente energética y natural

FERMENTADOS Y PICKLES:

Regeneración de la flora intestinal. Buena absorción de los nutrientes.

Miso, salsa de soja, umeboshi, chucrut, pickles de jengibre, olivas, pepinillos, takuan, encurtidos caseros de zanahorias y otras verduras.

Han de ser fermentados sin pasteurizar y en sal no en vinagre.

También como bebida: Rejuvelac, Kefir de agua. Se pueden agregar a nuestros batidos.

GERMINADOS:

Se han de consumir a diario como si fuera una medicina, nos aportan muchísimos beneficios.

Activan los procesos metabólicos, el hígado y la vesícula biliar, Vitaminas C, B, Minerales: Magnesio, Calcio, Hierro, Antioxidantes, Aportan frescura y vitalidad

Germinados de alfalfa, brócoli, trébol, hinojo, remolacha, girasol, zanahoria, fenogreco, col lombarda...

Se pueden comprar ya germinados, o también se pueden comprar las semillas y se germinan en casa con un proceso muy sencillo y que apenas cuesta tiempo.

Alimentación Consciente energética y natural

Definición de SALUD:

- Buena salud es no sentir cansancio...
- Tener buen apetito...
- Dormirse y despertarse con facilidad...
- Tener buena memoria...
- Sentirse de buen humor...
- Pensar y actuar con precisión, sin torpeza...
- Ser honrado...
- Humilde...
- Agradecido y cariñoso...

¿Cómo estas de salud?

Louise Hay

Alimentación Consciente energética y natural

¿Estás dispuesto a cambiar tu alimentación?

"Si alguien desea buena salud debe preguntarse primero si está dispuesto a corregir las causas de la enfermedad".

Hipócrates: 370 a. C

"Si quieres obtener algo que nunca has tenido, deberás hacer algo que nunca has hecho"

Alimentación Consciente energética y natural

LAS ETAPAS DE CAMBIO

Pre- contemplación: No se reconoce que hay un problema de conducta que debe ser cambiado.

Contemplación: Se Reconoce que existe un problema, pero aún no se está listo o seguro de querer hacer el cambio.

Preparación: Se Prepara para cambiar.

Acción: Se cambia el comportamiento Vamos a empezar hoy mismo.

Retroceso: Se vuelve a los comportamientos viejos y se abandonan los nuevos cambios; es una parte normal de proceso, que y pueden ser días esporádicos.

Mantenimiento: Se mantiene el cambio de comportamiento.

Trascendencia: cuando alguien tiene realmente integrado el cambio, el nuevo comportamiento forma ya como parte de él y nunca volverá a lo patrones antiguos.

Alimentación Consciente energética y natural

CAMBIAR EL MODELO DE ALIMENTACIÓN AL QUE ESTAMOS

ACOSTUMBRADOS ES UNA VERDADERA PROEZA

EXIGE DISCIPLINA, FUERZA DE VOLUNTAD Y UNA ENORME

MOTIVACIÓN

Requiere tiempo, paciencia, ilusión, dedicación, e

implicación.

Pero sin duda siempre siempre vale la pena

Alimentación Consciente energética y natural

La alimentación ha de ser el Medio

para conseguir:

Salud

Energía

Armonía

Física, emocional y mental

No el Fin

Come para vivir no vivas para comer

Alimentación Consciente energética y natural

- Cuando escuchas con amor los mensajes de tu cuerpo, lo nutres con los alimentos que necesita, lo mantienes en forma y lo amas.
- Tu cuerpo siempre te está hablando; dedica un tiempo a escucharlo. Todas las células responden a cada pensamiento a cada palabra que dices.
- Cuidar de nuestro cuerpo es un acto de amor. Cuando aprendas más y más sobre nutrición, comenzarás a notar cómo te sientes después de comer ciertos alimentos. Vas a descubrir cuáles te proporcionan un vigor óptimo y mucha energía. Entonces continuarás comiendo esos alimentos
- Es necesario que cuidemos y respetemos el maravilloso templo en que vivimos.

Louise Hay

Alimentación Consciente energética y natural

Fuentes Bibliográficas:

- **MITHILA Un programa educativo Manual para para la Escuela de la Nueva Era** K. PARVATHI KUMAR Ed DHANISHTHA
- **CURACIÓN ESPIRITUAL** K. PARVATHI KUMAR Ed DHANISHTHA
- **EL YOGA DE LA NUTRICIÓN** Omraam Mikhaël Aïvanhov
- **ALIMENTACIÓN NATURAL Y ENERGÉTICA** Montse Bradford ed Oceano
- **TRANSFORMA TU ALIMENTACIÓN** Montse bradfod
- **NUTRICIÓN ENERGÉTICA Y SALUD** Dr Pérez Calvo Soler
- **EL EQUILIBRIO ATRAVES DE LA ALIMENTACIÓN.** Olga cuevas
- **SABER COMER. "64 reglas básicas para aprender a comer bien"** Michael Pollan
- **ESTUDIO DE CHINA** T. Colin Campbell & Tomas M Campbell
- **LA ENZIMA PRODIGIOSA** Hiromi shinya Ed Aguilar
- **NUTRICIÓN DEPURATIVA - Nestor Palmetti**
- **AMA TU CUERPO** Louise Hay

MUCHISIMAS GRACIAS

Email: silvia23q@hotmail.com