

“Los desayunos, generando energía estable”



Montse Bradford es experta en Nutrición Natural y Energética. Escritora y Terapeuta de Psicología Transpersonal y Vibracional. Imparte seminarios por toda Europa. Galardonada con el PREMIO VERDE 2008, por su trayectoria profesional a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.

Todo el mundo necesita des-ayunar. Nuestro cuerpo ha ayunado desde hace horas y necesita de nuevo nutrirse para poder rendir al máximo durante las largas horas de la mañana.

¿Por qué el desayuno es la comida más conflictiva del día? ¿Por qué existen tantas teorías, dietas y disciplinas que nos dictan lo que «se debe» o «no se debe» tomar? ¿Por qué nos sentimos «perdidos» cada mañana, cambiando una vez más nuestros buenos propósitos de un desayuno saludable por el socialmente compartido «café y pasta»?

Esperamos que nuestro cuerpo y nuestra mente estén trabajando al 100%, pero ¿cómo lo podrán lograr si no hay “gasolina”? ¿Pretendemos que nuestro coche rinda al máximo si no le suministramos la gasolina necesaria? Y ¿Por qué lo hacemos con nuestro propio cuerpo?

El secreto de un desayuno con éxito, es una cena temprana.

Tal como dice el refrán: Desayuna como un Rey, almuerza como un príncipe y cena como un Mendigo.

¿Romper el ayuno o continuarlo? ¿Qué es mejor?

Muchos, motivados por diferentes razones (querer perder peso, falta de tiempo, desconocimiento, desconexión con el cuerpo físico...) creen que es mejor no desayunar. Continúan ayunando, puede que una manzana a media mañana o un café. Puede que otra pieza de fruta al mediodía. Se sienten muy orgullosos de poder «imponer» al cuerpo físico, ideas sin ninguna coherencia ni sentido común. No obstante, cuando llegan a casa después de trabajar, sin energía, hambrientos y casi arrastrándose, se van directos a la cocina a «devorarlo» todo sin control, mucho más de lo que se han reprimido durante el día.

Nuestro cuerpo necesita energía cons-

“NUESTRO CUERPO NECESITA ENERGÍA CONSTANTE Y ESTABLE, Y ES MEJOR IR DÁNDOSELA POCO A POCO, DURANTE EL DÍA, EN PEQUEÑAS CANTIDADES. TRES COMIDAS REPARTIDAS DURANTE EL DÍA, NOS DARÁN LA CALIDAD DE ENERGÍA QUE NECESITAMOS PARA FUNCIONAR ÓPTIMAMENTE.”

tante y estable, y es mejor ir dándosela poco a poco, durante el día, en pequeñas cantidades. Tres comidas repartidas durante el día, nos darán la «calidad» de energía que necesitamos para funcionar óptimamente.

A nivel energético

Cada uno de nosotros somos “únicos”, cada día es diferente al anterior, nuestras actividades cambian, como también lo hace el clima, las emociones, los pensamientos..., por lo que nuestras necesidades energéticas y lo que deseamos comer también serán diferentes.

Puede que una mañana sintamos mucha hambre, como otra no tanto. Pero si, normalmente hacemos una cena temprana, siempre podremos desayunar.

Aunque claro, a estas horas tempranas de la mañana, los minutos están contados y por esta razón, nadie observa sus necesidades, pretendemos tener una fórmula mágica, que nos sirva para cada día, para cada estación del año y para todas las necesidades de todos los miembros de la familia.

Aunque parece imposible, puede que exista

Si deseamos que el desayuno nos dure horas, nos llene, nos alimente, nos aporte energía, concentración y vitalidad, sugiero que se pruebe hacer una crema de cereales. Pero por descontado, con cereales integrales completos- EN GRANO. Esta crema estándar, puede complementarse de muchas diferentes formas, de acuerdo a las necesidades de cada miembro de la familia.

Podemos utilizar cereal cocido del día, añadirle más agua y dejarlo cocer una media hora más con un poco de canela, vainilla, o ralladura de limón. El mo-

mento óptimo es por la noche, mientras cenamos por ejemplo, la crema se puede estar cociendo. Apagamos el fuego y lo dejamos tal cual, tapado y reposando hasta el día siguiente. El cereal se irá haciendo todavía más cremoso. Esta crema nos dura por lo menos 3 días en la nevera.

Por la mañana, tan sólo tenemos que calentarlo y equilibrar su consistencia con un poco de agua o leche de cereales. Esta crema podría ser la base para un desayuno nutritivo.

Y podría estar acompañada de:

- 4 Semillas (sésamo, girasol o calabaza)
- 4 Frutos secos tostados (almendras, nueces, avellanas, etc.)
- 4 Una pequeña cantidad de frutas secas (pasas, albaricoques...)
- 4 Una cucharadita de mantequilla de frutos secos,
- 4 Un chorrito de leche de almendras, avellanas, de arroz, quinoa o avena...

Si deseamos ENERGIA Y VITALIDAD, tenemos que volver a la alimentación de nuestros antepasados, alimentos que la Tierra nos ofrecía con generosidad y esplendor.

Si miramos objetivamente un grano de cereal, veremos que es una semilla de vida, puede germinarse, puede crecer y convertirse en una planta. Si observamos el otro extremo, algo de bollería,

es algo que el ser humano ha confeccionado derivado de los cereales, pero ¡Qué lejos está a nivel energético y nutritivo. No hay comparación!

¡Más opciones para nuestra comida de rey!

Si estamos acostumbrados tan solo a un zumo y una tostada, no podemos de la noche a la mañana esperar comer la crema de cereales. Tenemos que optar por medidas transitorias hasta llegar a la crema, opciones:

- 4 Pan integral de buena calidad.
- 4 Mermeladas sin azúcar.
- 4 Mantequillas de frutos secos (almendras, avellanas, cacahuetes...) diluidas con agua caliente hasta obtener una consistencia cremosa, para poder esparcir sobre el pan. Se confecciona cada 3-4 días.
- 4 Leche de cereales (arroz, quinoa, avena), de almendras o avellanas sin azúcar.
- 4 Puede que optemos por tendencia salada: pan con patés de leguminosas u otras proteínas vegetales.
- 4 O pan con tomate y proteína vegetal a la plancha (tofu, tempeh o seitan), o pescado o una tortilla.

4 Los cereales hinchados, y galletas de

“SI DESEAMOS ENERGÍA Y VITALIDAD, TENEMOS QUE VOLVER A LA ALIMENTACIÓN DE NUESTROS ANTEPASADOS, ALIMENTOS QUE LA TIERRA NOS OFRECÍA CON GENEROSIDAD Y ESPLENDOR.”

arroz, aunque sean de buena calidad y sin azúcar, no darán el alimento y la energía que necesitamos. Podemos utilizarlos como tentempiés o durante los fines de semana.

4 Podemos comer frutas, pero éstas no nos aportaran energía para horas. Al cabo de dos horas necesitaremos tomar otro tentempié. Podemos aplicar también esta opción si lo deseamos.

- 4 Bebidas: Depende de cómo nos encontremos:
- Depurativas y refrescantes: licuados de verduras y frutas...
 - Nutritivas: leches de cereales o de frutos secos...
 - Calientes que activan y refrescan: menta poleo, maria luisa, té verde, etc.
 - Infusiones que activan y calientan: de tomillo, romero, jengibre, regaliz, canela...
 - Para uso diario: té rooibos, té de 3 años o kukicha, café de cereales.

Lo esencial de la cocina energética, es entender el efecto-reacción de cada alimento y bebida que deseamos consumir. Luego, cada uno puede elegir, pero con conocimiento. Es una forma de alimentación consciente, adulta.

No nos alimentamos únicamente llevados por los sentidos, o por lo que nos recomienda una dieta, sino que escogemos a cada momento la energía apropiada, para generar el efecto que deseamos en nuestro templo ■

Montse Bradford