

Los beneficios de las proteínas vegetales

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.

Es cierto que las proteínas son imprescindibles para el desarrollo y el mantenimiento celular, pero no solo existen las de origen animal. Hay una gran cantidad de alimentos de origen vegetal, con una elevada proporción de proteínas de mucha mejor asimilación por parte del organismo humano.

Al mismo tiempo, existe una concepción errónea sobre la cantidad de proteínas que necesitamos para vivir. Un individuo con una gran actividad física, necesitará un mayor porcentaje, así como los niños, las embarazadas y los lactantes. Aquellas personas que llevan una vida sedentaria necesitan una menor cantidad, ya que no desgastan tanto.

Según algunos autores, aquellas sociedades y grupos de individuos que se han alimentado con proteínas animales, tienden a desarrollar una forma más agresiva de vivir. Por el contrario, otras culturas cuyas fuentes alimenticias principales han sido cereales y proteínas de origen vegetal, su desarrollo ha sido más pacífico.

A través de la historia grandes maestros y hombres ilustres adoptaron un régimen de vida natural y más vegetariano: Pitágoras, Sócrates, Platón, Aristóteles, Leonardo Da Vinci, Isaac Newton, Séneca, Voltaire, Gandhi y otros muchos, favoreciendo la búsqueda interior y aportando paz y serenidad al cuerpo, la mente, las emociones y el espíritu.

Algunos de los efectos que produce el consumo de carnes en el organismo humano:

- ✓ Nuestro cuerpo gasta mucha energía y minerales para metabolizar la proteína animal.
- ✓ La proteína animal crea una condición muy ácida de la sangre, con efecto desmineralizante y a largo plazo osteoporosis.
- ✓ La carne contiene grandes niveles de ácido úrico.
- ✓ A través de la digestión (fermenta-

ción) de la carne en los intestinos, se producen pérdidas importantes de flora intestinal. Además, causa un estado ligero de toxemia, produciendo estrés en los órganos dedicados a limpieza y eliminación.

- ✓ Casi todos los productos animales contienen grandes cantidades de grasas saturadas que se convierten en colesterol.
- ✓ El pescado es el alimento ideal para sustituir a las carnes, ya que sus grasas no son saturadas.
- ✓ Para poder preservar y manufacturar productos cárnicos es necesario añadir muchas sustancias químicas y preservantes.

¿QUE CLASE DE ALIMENTOS NECESITAMOS?

Alimentos puros, producidos de forma natural, libres de químicos en cualquiera de sus formas. Alimentos que nuestra madre Tierra nos proporciona, biológicos y sin procesar.

¡Una alimentación sana y natural no está apartada de una cocina deliciosa, sensorial, con color, sabor, atractiva, simple de cocinar y con la absoluta garantía que nuestro cuerpo lo agradecerá al máximo!

Existen muchas clases de proteínas vegetales, aquí tan sólo mencionaremos y profundizaremos con las más populares, en las que a nivel general son las más aceptadas y usadas.

LEGUMINOSAS

Existen en todos los países gran variedad de leguminosas que además de ser un buen complemento de los cereales integrales nos ofrecen un considerable aporte proteico. Juntos pueden proporcionar un equilibrio completo de todos los aminoácidos esenciales que nuestro cuerpo necesita, sin necesidad de recurrir a los alimentos animales y grasas saturadas.

La cocción correcta de las leguminosas es siempre esencial para hacerlas totalmente digestivas. Si se cocinan con una pequeña cantidad de algas (especialmente Kombu o Wakame), facilitará la absorción de nutrientes a la vez que se cocinarán más rápidamente.

Si adoptamos una dieta vegetariana, deberemos ir poco a poco, el cuerpo necesita acostumbrarse y aprender a absorber de forma natural las proteínas vegetales, totalmente olvidadas desde hace años.

TOFU

El Tofu es un derivado de la soja amarilla, de delicado sabor y textura cremosa y ligera. Es el cuajo que se obtiene al cortar la leche de soja.

Es imprescindible que el tofu fresco/crudo, siempre se cocine antes de su consumo.

SEITAN

El seitan es la proteína del trigo (denominada gluten), que ha sido separada del almidón y del salvado gracias al amasamiento, lavado y luego cocido.

Es un alimento muy nutritivo con todo su sabor y una textura parecida a la carne. Aunque es nuevo para muchos de nosotros, el SEITAN ha sido usado tradicionalmente como una fuente de proteína vegetal durante miles de años en los países del Oriente.

Un SEITAN casero, es fácil de elaborar y no requiere utensilios o ingredientes especiales, además es de escaso coste económico.

Es un alimento totalmente natural, a diferencia de la mayoría de las "carne vegetales" que se encuentran en el mercado, y que son, en realidad, productos

altamente procesados, con cantidad de ingredientes, sabores y colorantes.

TEMPEH

El Tempeh es un alimento de Indonesia, elaborado a partir de la soja amarilla parcialmente cocinada y fermentada.

SEMILLAS Y FRUTOS SECOS

Las semillas y los frutos secos son la mejor fuente natural de vitamina E, conteniendo gran cantidad de proteína y grasas de buena calidad y de fácil asimilación. Además de vitaminas y minerales.

Las grasas que contienen son ricas en ácidos grasos poliinsaturados, muy diferentes a nivel de efecto energético con las grasas saturadas de los productos cárnicos. Las grasas de los frutos secos son bastante ricas en ácidos grasos de la serie omega-3, los mismos ácidos grasos que se encuentran en el pescado azul.

A nivel energético todas las semillas contienen todavía su memoria universal, están vivas, tonifican el cuerpo físico, refuerzan el sistema nervioso, incrementan la vitalidad, atribuyéndoles efectos de rejuvenecimiento.

Recomiendo tomar una pequeña cantidad diaria de semillas, tanto como snacks o incluidas en toda clase de platos. Las semillas son recomendables para todas las edades, desde el destete hasta la vejez. Ya que todos necesita-



mos un buen aporte de grasas de buena calidad.

Recomiendo comprar semillas biológicas (sin químicos, ni aditivos) y que puedan ser almacenadas en lugares mas bien fríos y oscuros. La luz y el calor producirán su oxidación.

Las semillas más conocidas que se encuentran en el mercado y de utilización más común son: SÉSAMO, GIRASOL y CALABAZA.

Si deseamos hacer un cambio, de una alimentación carnívora a una basada en alimentos de origen vegetal, tenemos que ser gentiles con nuestro cuerpo e intentar hacer los cambios poco a poco. ¡Los cambios rápidos no duran, los lentos nos ayudan a crear una nueva forma de vida con calidad, estabilidad y vitalidad! ■

Montse Bradford

