



Bauman Integrative Wellness
Nourishing Communities

Eating for Health™ in Spanish

Comiendo para la salud: S.O.U.L. Educación Alimenticia

© 2022 Dr. Ed Bauman

Fundador y director, Bauman Wellness

Si a un hombre le das un pescado, hará una comida

Si a un hombre le enseñas a pescar, se ganará la vida

Si estás pensando en el año entrante, siembra una semilla

Si estas pensando diez años por delante, planta un árbol

Si piensas cien años por delante educa a la gente

Si siembras una semilla, cosecharás una vez

Si plantas un árbol, cosecharás diez veces

Si educas a la gente, cosecharás cien veces

- Lao T'Ze, 600 BC



Comiendo para la salud (Eating for Health – E4H) es un programa de enfoque integral para educar a la gente a como comer y disfrutar de una dieta variada en base a plantas que proporciona un amplio rango de los nutrientes conocidos que promueven la salud y la recuperación de las enfermedades y lesiones. Esta dieta integra lo mejor de los métodos antiguos y modernos de la nutrición para formar una mandala flexible de entereza humana, basada en el generoso apoyo de la tierra hacia la vida en nuestro planeta, a través de la comida, el agua, el aire y seres humanos compasivos. E4H es una manera de estar en la relación correcta con la comida y con otros seres humanos, un camino para crear armonía con nosotros mismos, nuestras familias, comunidades y con la tierra misma.

Creé el modelo E4H hace 20 años como base para los programas de entrenamiento de consultoría nutricional y chef naturista en Bauman College. Lo hemos usado en una gran variedad de ambientes educativos y clínicos y ha probado ser una herramienta útil para un gran número de personas que ha decidido encaminarse hacia programas nutricionales más óptimos para la salud.

Los principios de E4H están basados en la premisa de que nuestra salud celular está determinada por lo que comemos. Los alimentos procesados dañan nuestras células. La comida fresca y saludable envía los mensajes apropiados al ADN celular, estimulando, de esa manera, la expresión saludable de los genes, así como el crecimiento y la reparación eficiente de los mismos, un proceso al que llamamos recuperación celular. La tragedia de perder la salud puede ser atribuida, en gran parte, a una historia de alimentos de mala calidad, nutrientes insuficientes, y, a la exposición a las toxinas dietéticas y del medio ambiente.

La dieta más saludable viene de comida S.O.U.L. la cual es estacional, orgánica, sin procesar, y local, que está adaptada al gusto de uno y a su temperamento, necesidades, acceso a ingredientes y a la tendencia metabólica individual. Una de las fortalezas más grande del sistema de E4H es que puede ser vegetariano u omnívoro, de alimentos crudos o cocidos, y que naturalmente evolucionará con el correr del tiempo y bajo nuevas circunstancias.

Por ejemplo, algunos de nosotros digerimos la carne de mejor manera que a los frijoles, para otros, es lo opuesto. A pesar de nuestras diferencias, algunas estrategias dietéticas tienen sentido para todos. Un individuo saludable y equilibrado podría digerir y vivir cómodamente con una dieta basada principalmente en plantas y la cual contenga además porciones moderadas de proteínas animales como complemento a una variedad de frutas, verduras, nueces, semillas, granos y legumbres.

Para la optimización de la salud, prevención y recuperación de enfermedades y lesiones, es mejor comer seis porciones de verduras frescas o fermentadas al día y tres porciones de frutas frescas, secas o en jugo. Hay mucho trabajo por hacer para llegar a este nivel, lo que significa meriendas de frutas, verduras, nueces y semillas en lugar de papas fritas, galletas y caramelos.

Otra de las claves universales para obtener una salud vibrante es que la mayoría de la comida que consumimos debería provenir de fuentes naturales, en lugar de ser provistas en cajas y paquetes. Aquí es donde E4H puede ayudar, enseñándote a hacer comidas deliciosas y saludables desde el comienzo hasta el fin.

En Bauman College, valoramos mucho que la gente compre en los mercados y fincas locales, elija los alimentos por sí mismo e inclusive que se tome el tiempo de conocer a sus granjeros cuando sea posible. En este mundo lleno de estrés, donde la prisa y la preocupación limitan nuestras oportunidades de tener relaciones y placeres, es un paso importantísimo aprender de donde proviene nuestra comida.

Enseñando y compartiendo el enfoque de E4H, alentamos a nuestros amigos y familiares a que cocinen y colaboren en planear las comidas, las cuales van a preparar y disfrutar juntos. Apoyamos la diversidad en sistemas de dieta personales y las elecciones de las comidas.

Durante los últimos 35 años en mi trabajo como consultor nutricional, me he dado cuenta de que la sobrecarga informacional acerca de dietas y nutrición, junto al ritmo de vida y los problemas de salud relacionados a la edad abruma a mucha gente. No saben por donde empezar ni en quien volcar su confianza. Si eso resuena con su forma de sentirse, respire profundamente, relaje los hombros y sienta nuestro apoyo porque este libro fue creado para usted.

Nuestro objetivo es ayudarlos a bajarse del carril rápido, si está fuera de sí, por falta de energía o alguna enfermedad. Esto comienza por aprender a como armar una cocina funcional en la cual pueda crear comidas deliciosas y saludables. Sabiendo que guardar en sus alacenas y como utilizar estos ingredientes para cocinar conscientemente para usted y sus seres queridos le elevará el autoestima, y le ayudará a sanarse.

He observado que la actitud y el comportamiento es lo que determina lo que sucede con la salud. Mantener un propósito y una actitud positiva es un “sabor” y quisiera apoyar que lo cultives y empujes hacia adelante. Hay gente que consume comida fresca y saludable pero que no son agradecidos cuando lo están comiendo. Esto no solo compromete la alegría, pero además afecta negativamente a otros. Una persona que juzga, siente enojo, resentimiento o narcisismo durante una comida, a lo mejor ni se da cuenta, pero está tirando hacia abajo la energía de los demás. Es preferible comer sólo a que comer con alguien cuando no está presente con agradecimiento. Por razones similares, sugiero que apagues el teléfono, televisor y la música, eso distrae tu atención de la comida y la situación social en la que te encuentres.

Comer para la salud es desarrollar hábitos conscientes y consistentes de los alimentos. Podés ser vegetariano, ómnivoro o alterar tus planes de comida de acuerdo a tus creencias, necesidades médicas, intenciones y acceso a los alimentos. Los hábitos de comer y de la buena salud llevan tiempo para cultivar, al estar condicionados a comer apurados y sin pensar. Vendrán tiempos en los cuales no tengamos tanta calidad de alimentos por estar limitados en la cantidad de comida que hay en el mundo y por otros factores ajenos a nuestro control. Eso nos haría dar cuenta de que cada bocado cuenta, pero nos podemos despertar y cambiar nuestros hábitos ahora mismo en lugar de esperar. Mientras nos relajamos, comenzaremos a notar los cambios súbitamente de la textura, sabor y olores de lo que comemos. Cuando comemos con menos prisa y conscientemente mejoramos nuestra digestión y asimilamos de manera mas efectiva los nutrientes de la comida.

Desafortunadamente, nuestra cultura desperdicia muchos recursos en agricultura, mercadeo, compra y consumición de la comida. La mayor parte del suministro alimenticio es de calidad muy pobre. Grandes campañas de desinformación, fundadas por las grandes cadenas fabricadoras de alimentos, conglomerados productores de farmacológicos, corporaciones de comida rápida y restaurantes han seducido a nuestra juventud a comer estas comidas convenientes cargadas con calorías, químicos, sabores artificiales y preservativos. Muchas personas tienen que primero reconocer y despues trabajar para quebrar la adicción a los sabores de la enfermedad: azúcares, grasas rancias, exceso salino, y a ambos sabores “naturales” y “artificiales”. Consumidores con poca experiencia en variedades de comida encuentran estos sabores atractivos y deliciosos. Por lo contrario, consumidores con mas experiencia y mejor informados entienden que tales decisiones no hacen más que socavar su bienestar actual y sobre todo a largo plazo.

Afortunadamente, todas las personas, intrínsecamente, en la reserva genética guardan el amor por la vida. Verdadera comida S.O.U.L. les llamará la atención si es que no tienen una aversión que los condicione. He visto niños que nunca han probado un vegetal fresco, curiosamente, por el escepticismo a una vaina cruda o a una rodaja de chile dulce. Luego, acompañado de un aderezo, lo prueban y dicen “me gusta!”. Esto nos da la esperanza. Todos merecemos y requerimos alimentos frescos y saludables, para convertirnos en seres inteligentes, con recursos y en armonía. El tiempo es ahora para que cada persona se despierte, crezca, y huela el ajo en lugar de las papas fritas. Aquellos que coman por salud, estarán bien fortificados para enfrentar las demandas de la vejez, polución, estrés, inseguridad y cambios inevitables.

En mi trabajo con clientes, aspiro a instaurar un apetito especial por la buena comida y por la energía mejorada, la cual es una de los grandes premios por comer sanamente. Consumir suplementos nutricionales no es ningún sustituto para mejorar la dieta. Cientos de mis clientes con problemas de salud desde moderados hasta graves, han consumido suplementos dietéticos excelentes mientras al mismo tiempo mantenían una dieta alimenticia mediocre, consumiendo alcohol en exceso, conjuntamente con drogas, y una actitud negativa hacia la vida.

Hay veces en las que puedo convencerlos de que necesitan hacerse del tiempo de cocinar comidas que promueven la buena salud. Doctores, terapeutas, las parejas entre si, ni los amigos pueden arreglar ese problema sin que la persona esté dispuesta a hacer el trabajo de alimentarse y vivir de una manera mas sana.

Aquí está la lista de sugerencias fáciles de recordar para comer para la salud:

- Relaje y permítase encontrar alegría en ser activo en su experiencia hacia el aprendizaje de la cocina.
- La nutrición es una ciencia. Cocinar es un arte. Aprender a estar mejor es una destreza que madura con el correr del tiempo.
- Abre tu mente y tus sentidos para recibir información nueva, probar nuevas comidas, nuevos sabores y nuevas influencias culturales.
- La única dieta correcta para uno o para otro, es aquella que ha sido probada con el correr del tiempo, la cual está abierta a nuevas influencias y medioambientes, y la cual está basada en una diversa selección de comidas S.O.U.L., en temporada, orgánicas, sin preservativos y locales. No se suba al tren de las dietas que están de moda.
- Si alimentos orgánicos y naturales no están a su alcance, no se preocupe. Tome la mejor decisión que pueda, bendiga su comida y sepa que su cuerpo asimilará y digerirá la comida mejor cuando esté pensando en como come y si come con moderación.
- Estando en conflicto sobre, cuándo, cómo y con quién comer, puede ser un problema más grave que decidir que comer. El estrés le manda un mensaje al sistema nervioso que inhibe la respuesta del aparato digestivo.
- Coma en paz y apunte a comer lo suficiente como para estar cómodo pero no lleno. Sepa que puede y que va a comer nuevamente más tarde, no como si fuera la última cena.

Las claves para la salud, felicidad y longevidad son (1) Comer sanamente todos los días, (2) estar enfocado y mantener una actitud positiva, (3) Estirar, moverse y respirar profundamente durante el transcurso del día (4) Conectarse con uno mismo (5) Alinearse con valores positivos (6) Conectarse con recursos creativos a través del servicio, práctica espiritual y amor por la vida, la tierra y los otros seres humanos.