



**Vida sana**  
por Carolina G. Menéndez

## Comer escuchando al cuerpo

La alimentación energética, que proporciona vitalidad al incluir productos naturales y poca grasa, debe ir unida a hábitos como desayunar bien, cenar más temprano o comer despacio

Seis de los siete principales factores determinantes de la salud están ligados a la alimentación y a la práctica de actividad física, según la Organización Mundial de la Salud. Dado que ambos aspectos están presentes en la vida de las personas, del modo en que se realicen dependerá, en gran medida, el bienestar presente y futuro de los ciudadanos. Con esta premisa por bandera, la asociación asturiana Come Sano se ha volcado en promocionar hábitos de vida saludables a través de una alimentación energética o macrobiótica que proporciona energía y vitalidad, señala Sonia Oceransky. Está basada en alimentos sanos, locales, de la estación y cocinados apropiadamente; tiene sus orígenes en la medicina tradicional oriental y sus principios energéticos y, combinada con la cocina mediterránea, el resultado es una alta variedad de platos sanos y muy sabrosos, apunta la profesora de cocina natural y energética.

El exceso de sal y azúcar, las grasas, los productos de origen animal y las harinas refinadas son algunos de los «enemigos» de esta alimentación «porque nuestro cuerpo no está preparado para recibirlos», resalta Oceransky. Por el contrario, potencia el consumo de frutas, verduras, legumbres, algas y cereales integrales, a ser posible de origen ecológico. Uno de sus principios es «escuchar al cuerpo»; es decir, no se trata de una alimentación estandarizada, igual para todas las personas. «Ha de adecuarse a las peculiaridades y necesidades de cada uno. Aunque la lechuga sea muy recomendable, si no sienta bien porque nos hincha o provoca gases, no hay que obligarse a tomarla. Lo mismo ocurre con el zumo de naranja del desayuno, que cae mal a mucha gente. Insisto: hay que escuchar al cuerpo y no insistir en hacer cosas o ingerir alimentos que no convienen. A veces nos empeñamos en aquello que dicen que es bueno y, en cambio, no es adecuado para nosotros», recalca Oceransky. Por ello, invita a abandonar costumbres alimenticias nefastas y malos hábitos como las chucherías —«que no llevan nada natural, todo es químico»—; el abuso de la sal, el azúcar y el aceite; cenar y meterse en la cama sin que hayan transcurrido tres o cuatro horas; no desayunar o tomar cualquier cosa en la primera comida del día, masticar poco y rápido y hacer de la comida un trámite cuando se trata de un placer».

El desayuno es la comida más importante del día, subraya Oceransky, «y lo que hacemos es el antidesayuno», apunta. Considera que se empieza el día mal alimentado y «si tienes ganas de un café a media mañana o mucha hambre tanto a la hora de la comida como de la cena es por no haber desayunado adecuadamente; incluso si te apetece algo dulce a media tarde es consecuencia de ese desayuno incompleto», comenta. Por tanto, recomienda corregir este



PABLO GARCÍA

hábito y, además, adelantar el horario de la cena para conseguir un descanso profundo y reparador.

Comer sano y natural y, al mismo tiempo, mantener una vida físicamente activa repercute positivamente en el cuerpo por dentro y también por fuera: adelgaza sin buscarlo, mejora el aspecto de la piel, del pelo, las uñas y el estado de ánimo, comenta

Sonia Oceransky. «Las emociones también están ligadas a la alimentación y las dietas de hoy generan mucha tensión y ansiedad porque no están equilibradas a nivel sensorial; debe haber un ajuste entre las texturas blandas y las crujientes», dice esta mujer que cambió el mundo científico por el de la alimentación energética «tras probarla en mi cuer-

po y comprobar que da tranquilidad, mejor humor, estás más centrada y te sientes ligera. En definitiva, te cambia la vida porque es una alimentación que tiene poder. Hay unas energías en los alimentos y en la forma de cocinarlos», anuncia. En este sentido, habla de preparar los alimentos cocidos y hervidos mejor que fritos. Y cuando se utiliza este último método, aconseja limitar el uso de aceite. «Se puede pochar una montaña de cebolla con una cucharada de aceite. Por muy bueno que sea, no se necesita echar una cantidad desorbitada».

Para no inducir a error, Oceransky dejar claro que la alimentación energética no es una alimentación vegetariana, si bien coincide con ésta en potenciar los productos de origen vegetal. En este sentido, cita las legumbres, algas —«que son medicinales»—, los cereales integrales, las semillas —de lino o calabaza— y el pescado. «Aprendamos a cocinar variado y equilibrado y platos muy básicos para el día a día. Existe un mundo por descubrir más allá de las ensaladas y los purés de verduras. La alimentación se puede ir cambiando poco a poco para sentirse a gusto», señala, para desvelar los tres secretos de la alimentación energética: centra el nivel emocional, mental y físico, ayuda a regular el pH interno y, al tratarse de una comida muy limpia, no produce depósitos en el organismo.



Juan José Rodríguez Sendín.

### Los colegios médicos piden que la ley del aborto incluya el supuesto de malformación

La asamblea general de la organización señala que la mujer que decide abortar «no es una enferma mental»

Madrid

La Organización Médica Colegial (OMC) pidió ayer que la futura nueva ley del aborto incluya el supuesto de malformación grave o enfermedad incompatible con la vida del feto para que la mujer pueda someterse a la interrupción involuntaria del embarazo.

La asamblea general de la OMC, que representa a todos los colegios médicos de España y está presidida por Juan José Rodríguez Sendín, aprobó una declaración institucional sobre el anteproyecto de ley que ha aprobado el Gobierno, en la que destaca que los poderes públicos son responsables de conciliar sensibilidades diferentes.

El texto señala que la mujer que decide abortar «no ha de ser considerada ni definida de antemano como una enferma mental» y considera que la responsabilidad de certificar por parte de dos psiquiatras un grave peligro para su salud psíquica como condición para interrumpir el embarazo «queda en manos del criterio de cada profesional».

Los médicos piden introducir en la nueva ley que al menos el padre o la madre de la menor de 16 y 17 años sean informados de la decisión de su hija de interrumpir su embarazo y que sólo se obvie esta información cuando alegue fundadamente (certificado por los Servicios Sociales) que provocará un conflicto grave (peligro de violencia familiar o situación de desarraigo o desamparo).

Además, aboga por una educación sexual y reproductiva «decidida» y el acceso gratuito a la píldora de emergencia (del día después) en los centros de salud y de orientación familiar.

La OMC recalca que los médicos no pueden negar, ocultar o manipular información para influir en la decisión de la madre sobre la continuidad de su embarazo.

### Recetas

#### ■ Crema de cebolla

**Ingredientes:** (preferiblemente ecológicos)

- 20 cebollas
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 2 cm de tira de alga kombu
- Sal marina
- Canela en rama al gusto

#### **Preparación:**

Pelar las cebollas y cortarlas finamente en medias lunas. Saltearlas con un poco de aceite y una pizca de sal marina, sin tapa, a fuego medio-alto, durante 12-15 minutos. Añadir el alga kombu y la canela. Tapar y cocer a fuego muy lento, al menos durante 4 horas. Remover de vez en cuando para que no se pegue. Si el fuego es muy lento, no tendría que necesitar agua. Si las cebollas están cortadas muy finas, no se necesita hacer puré. Se puede tomar caliente o del tiempo, sobre el pan o tortitas. Apta para utilizar de base para muchos platos.

Se conserva 3-4 días en la nevera dentro de un tarro o fiambarrera de cristal. Una receta medicinal ya que sirve para ayudar al cuerpo a sacar fuera las mucosidades y expectorar.

Para que su efecto sea más rápido, acompañarla de alimentos con poca sal, poca proteína de origen animal, muchos caldos de verduras y nada de harinas...

Sirve de tentempié o de base para muchos platos, desde un arroz integral con verduras hasta una sopa, una crema de verduras, unas legumbres, tartaletas, pasteles...

#### ■ Bebida de tomillo y jengibre

Para procesos catarrales, para calentar el cuerpo y para expectorar, subir el moco a la nariz y no se quede en los pulmones

#### **Ingredientes:**

Para 1 litro de agua, 4 rodajas de jengibre del tamaño de una moneda, una cucharada soperas de tomillo y miel

#### **Preparación**

Meter el jengibre (sin pelar si es ecológico y pelado si no lo es) en el agua. Cuando rompa a hervir, tapar y dejar cocer unos 20 minutos. Añadir el tomillo, darle un hervor, tapado, y retirar del fuego. Dejar reposar 5 minutos. Colar y tomar la bebida caliente con un poco de miel.

#### ■ Cómo cocinar las legumbres

Poner las legumbres a remojar en agua la noche anterior. Tirar el agua, lavar las legumbres, meterlas en la olla, cubrirlas totalmente de agua y llevarlas a ebullición sin tapar.

Quitar la espuma que se va formando cuando las legumbres van hirviendo, durante unos 10 minutos.

Retirar también todas las pieles que estén en la superficie sueltas.

Quitar la mayor parte de la espuma; aún quedan restos en el agua de cocción. Es conveniente tirar esa agua con restos de espuma y volver a poner las legumbres en la olla con agua hirviendo (cuatro dedos de agua por encima del nivel de las legumbres, aproximadamente).

(Si se añade agua fría a unas legumbres que ya estaban hirviendo se cerrarán y quedarán duras. Por lo tanto, hay que poner agua a calentar al inicio del proceso para que esté lista cuando se tire la primera agua con los restos de espuma. Esa espuma concentra las purinas y saponinas de las legumbres, de ahí la importancia de quitar toda la posible). Si vuelve a salir espuma, quitarla de nuevo con la espumadera.

Cuando ya no queda espuma, añadir un pedazo de alga kombu. También se puede incluir una cebolla entera, dientes de ajo, hojas de laurel, etc. Tapar y cocer hasta que las legumbres queden abiertas, blandas y cremosas.