

LA IMPORTANCIA DE LA FIBRA EN LA ALIMENTACIÓN

Del mismo modo que somos lo que pensamos, también se puede afirmar que somos lo que comemos. Este razonamiento tiene su importancia en los tiempos actuales, donde todo sigue un ritmo acelerado y no hay tiempo material para nada. Las prisas forman parte de nuestra vida y la sensación de que no llegamos es permanente. Además, hay que tener en cuenta que desde hace décadas se ha producido la incorporación masiva de la mujer al trabajo fuera del hogar (afortunadamente para el desarrollo de la sociedad en su conjunto).

Bien, como consecuencia de la anteriormente indicado, hemos descuidado de forma alarmante nuestra alimentación acudiendo a fórmulas nada recomendables, como por ejemplo: ir a un restaurante de comida rápida (no utilizo el término inglés para preservar el castellano, que es muy rico). Con mucha frecuencia, abusamos de las golosinas, patatas fritas, hamburguesas, bollería industrial, etc para complementar, o en su caso, sustituir la alimentación básica, tal vez para hacer buena la frase de que para perder peso, la mejor idea es no comer.

En mi opinión, no es necesario privarse de la buena alimentación para perder esos kilos de más, que por otra parte son causados, precisamente por productos inadecuados. Podemos aplicar perfectamente la frase de "desayunar como un rey, comer con un príncipe y cenar como un mendigo". Para ello, hay que añadir a nuestros alimentos complementos de fibra. Esto es, además de consumir regularmente verduras, hortalizas y frutas, se hace necesario complementar la dieta con cereales integrales: avena, trigo, cebada y centeno. Si a estos condimentos, añadimos la variedad de salvado, mucho mejor para nuestra salud, ya que estaremos aportando a nuestro organismo cantidades suplementarias de nutrientes, beneficiosos para el aparato digestivo y el sistema cardiovascular.

Es importante destacar que la solución a la mayoría de las enfermedades que todos podemos estar pensando, incluso el cáncer!, se pueden reducir e incluso evitar, simplemente con dar un giro decidido y convencido hacia la puesta en práctica de la "pirámide nutricional" que algunos especialistas están comenzando a incluir en la prescripción de "medicinas" para la resolución de los desórdenes de tipo alimentario.

Por tanto, la curación de nuestras enfermedades pasa por realizar una cuidada alimentación, además de realizar ejercicio físico moderado. Si cuidamos nuestro cuerpo, la mente seguirá un camino paralelo.

En resumen: desde aquí deseo realizar un brindis por la recuperación de la "cocina de la abuela".

Miguel Ángel Martínez