

Introducción a la alimentación biocompatible

by Brenda Flores Enriquez - Thursday, June 18, 2020

<https://vinculando.org/salud/introduccion-a-la-alimentacion-biocompatible.html>

A través de los años se ha dicho y confirmado que la base de una buena salud es una buena alimentación.

Hemos conocido diversos artículos sobre investigaciones y estudios realizados a diferentes alimentos y tenemos conocimiento de la cantidad de nutrientes esenciales que contienen, y que en teoría proveen al cuerpo por medio de su consumo, pero, ¿qué pasaría si nos enteramos ahora que los nutrientes deben ser adecuados para nosotros también?

Sabemos que los nutrientes son indispensables para la correcta función de nuestras células y por lo tanto de nuestro cuerpo en general, pero a pesar de tener conocimiento de la necesidad que tenemos de ellos y las fuentes abundantes que hay de los mismo en la naturaleza, ¿por qué no somos capaces de alcanzar el potencial que tenemos de salud a través de ellos? ésta es la pregunta clave que responde la base principal de la alimentación biocompatible.

En nuestra generación están a nuestro alcance el mayor número de complementos y suplementos alimenticios que ha habido en la historia de la humanidad. Según la teoría ortodoxa de la alimentación de que consumir la cantidad de nutrientes conocidos como necesarios nos da la salud que deseamos, debería ser ésta la generación más sana que la humanidad ha conocido; sin embargo somos la generación con más enfermedades y menor calidad de vida que ha habido, entonces, ¿a qué se debe ésta completa negación de la teoría ortodoxa de la alimentación?

Estudios recientes han demostrado que nosotros necesitamos de los mismos nutrientes que diversas especies de animales; como son proteínas, carbohidratos y lípidos (por nombrar algunos), pero la fuente de donde ellos los obtienen no es siempre la misma. Por ejemplo: un gorila necesita de las proteínas para mantener los músculos que posee, sin embargo su alimentación es estrictamente a base de frutas, raíces y brotes; no consume nada de carne, que según sabemos es la mayor fuente de proteína.

Si nosotros usamos la teoría de la alimentación convencional tomaríamos la carne como parte de la dieta del gorila, lo que lo llevaría a presentar alguna enfermedad. ¿A qué se debe esta contrariedad?, según los estudios realizados por el Dr. Rafael García Chacón estos animales son capaces de tener una vida saludable alcanzando su esperanza de vida máxima gracias a que respetan el código genético que tienen impreso desde su nacimiento para consumir los alimentos de manera adecuada para ellos.

Los seres humanos, al igual que todos los animales, tenemos información genética que nos dice qué color de piel, ojos, cabello tenemos, define nuestra estatura y todos y cada uno de los rasgos que nos definen como especie y, aunque no lo habíamos visto, también define los nutrientes que podemos, o no, digerir. Es ahí donde entra la biocompatibilidad de nuestra alimentación.

Nosotros, al basar nuestra alimentación sobre las cantidades de nutrientes que según la dietética analítica deberíamos consumir, no hemos sido capaces de llegar a nuestro máximo potencial de salud debido a que nuestro cuerpo ha sido “saturado” a través de “súper alimentos” que, a pesar de estar fortificados de todos los nutrientes

conocidos, no son los adecuados para nuestro organismo, pues no somos capaces de “procesarlos”.

Para entender la palabra procesar, en este tema, es tomada como la capacidad del cuerpo para: digerir, asimilar, metabolizar y eliminar desechos de los alimentos consumidos.

Además de la citada importancia que tiene la biocompatibilidad de nuestro organismo con los alimentos que consumimos, hay que mencionar que existen algunos factores que no fueron tomados en cuenta durante la elaboración del antiguo modelo alimenticio, como son: los fitoquímicos que contienen los alimentos, y que son productos del metabolismo secundario de las plantas, algunos de los más conocidos son los conocidos como “antioxidantes”.

También existe el factor del medio interno donde son procesados los alimentos, esto quiere decir que si nuestro cuerpo está en estado ácido esto es un limitante para el uso y proceso de los alimentos consumidos.

El agua es el medio por el cual son transportados todos los nutrientes y fitoquímicos que consumimos, hasta la fecha no se le ha dado la importancia que tiene dentro de las guías alimenticias que conocemos, a pesar de su importancia dentro del proceso de los alimentos en el organismo. Es por eso que debemos recordar siempre, que es de vital importancia su consumo para mantener y restaurar el potencial de salud de nuestro cuerpo.

La actividad física es otro de los factores, que como sabemos y hemos escuchado siempre, es indispensable para mantener y recuperar la salud; ésta, contrario a lo que se piensa, algunos estudios recomiendan que no exceda los 40 minutos y no bajarla de 20 minutos diarios, esto se debe a que a partir de los 40 minutos de actividad nuestro cuerpo lo reconoce como estado de huida y se produce estrés (según dichos estudios), en cambio realizarlo por menos de 20 minutos no permite que se empiece a usar las reservas de energía (grasa), con la intensidad que nuestro cuerpo sea capaz de desarrollar.

Hay que tomar en cuenta que **la mente tiene la capacidad de ser aliado o enemigo de nuestra nutrición**; mantener una actitud positiva y abierta ante las posibilidades y beneficios que una alimentación adecuada puede darnos nos ayuda a evitar el autosabotaje y nos permite mantenernos dentro de un estilo de vida saludable; además de ser un gran factor para la capacidad de procesar los alimentos que presente nuestro cuerpo. Una mente sana ayuda a mantener una buena salud, mientras una mente enferma contribuye a enfermar un cuerpo sano.

7 principios de una alimentación biocompatible

- **Manejo de la carga calórica:** estamos diseñados para comer demás en caso de algún momento de escasez, está en nuestra mente la capacidad de controlar los impulsos y elegir alimentos bajos en calorías, que además sean biocompatibles, como: frutas, verduras, frutos secos, germinados, etc.
- **Biocompatibilidad:** Debemos comer de acuerdo al código inscrito en nuestros genes. Estamos biológicamente diseñados para procesar algunos alimentos, y otros no. Los que no podemos procesar debemos comerlos con moderación para evitar enfermarnos.
- **Atender los eco-reguladores:** entre ellos, los fitoquímicos. Nos ayudan a mantener un ambiente óptimo dentro del organismo.
- **Los nutrientes:** es la parte más conocida de un régimen alimentario, pero ahora tendremos que asegurarlos dentro de los nuevos parámetros.
- **Contaminantes:** los alimentos pueden ir acompañados de contaminantes que tienen un impacto negativo sobre nuestra salud.
- **Lo mental:** nuestro estado psicológico influye en nuestra digestión, metabolismo y eliminación de desechos, una alimentación excelente en una persona con grandes problemas psicológicos no surtirá el efecto que debería.
- **Adaptación:** estamos adaptados a una forma de alimentación, que aunque no sea la adecuada satisface

ciertas necesidades, un cambio brusco aún en la dirección correcta pocas veces es beneficioso. Se requieren adaptaciones de tipo personal, familiar y social.

Notas

La autora es Licenciada en Nutrición, estudiante del diplomado de dietoterapia y alimentación biocompatible.

Texto basado en los estudios metanalíticos contenidos dentro del texto “El código Alimentario”, escrito por el Dr.: Rafael García Chacón.