

ALIMENTACION ADAPTATIVA NATURAL



ARIEL CASANOVA

Alimentación Adaptativa Natural

Casanova, Ariel

Alimentación adaptativa natural / Ariel Casanova. - 1a ed. - Bahía Blanca : Ariel Casanova, 2018.

160 p. ; 21 x 14 cm.

ISBN 978-987-42-8045-9

1. Alimentación Natural. 2. Cocina. 3. Estilo de Vida. I. Título.
CDD 641.5

Diseño de tapa: Rob Williams.

Todos los derechos reservados. Se prohíbe la reproducción de la presente obra, en todo o en parte, por cualquier medio, sin el permiso previo de su autor.



Si querés contactarte con el autor podés hacerlo a través de los siguientes medios:

Web: www.alimentacionnatural.com.ar

Facebook: www.facebook.com/alimentacionadaptativanatural/

Twitter: twitter.com/casanovariel

Instagram: www.instagram.com/arielcasanovacoach/

Correo electrónico: arielcasanova@gmail.com

Introducción.....	8
Alimentación.....	13
Adaptación.....	16
Naturaleza.....	19
Alimentación y salud.....	20
Enfermedades ¿crónicas o agudas?.....	22
Sobrepeso y obesidad.....	24
Eliminando lo que te hace mal.....	30
Grasas trans, hidrogenados y margarinas derivados de la soja	
Grasa vacuna refinada	
Colorantes	
Conservantes	
Edulcorantes sintéticos	
Azúcar	
JMAF	
GMS	
Planificación.....	37
Verduras de hoja	
Remojo	
Legumbres y cereales	
Hamburguesas	
Pan integral, creppes y hot cakes	
Conservas	

Vegetarianismo	42
Ácidos Grasos EPA y DHA	
Proteínas vegetales	
Soja	
Refinado o integral	51
El remojo y el ácido fítico	53
Fibra	56
Productos orgánicos	59
El desayuno	64
Los lácteos	69
Los huevos	77
Los probióticos	81
El pan y el gluten – la celiacía	84
El pan de masa madre	91
Usos y costumbres que habría que poner en duda	
Píldoras anticonceptivas	93
Cosméticos y tinturas	95
Analgésicos y antigripales	98
Antibióticos	100
Embarazo, lactancia y primeros años	
Alimentación en el embarazo	103
Alimentación en la lactancia	104
Destete	106
El ejercicio	110

Lista de la compra.....117

Herramientas de cocina.....121

Recetas Esenciales.....125

Caldo de huesos

Yogur

Ghee

Chucrut

Copos de avena

Pan de masa madre

Hot cakes de sarraceno

Mantequilla de maní

Tahini

Veggie burgers de quinua

Ideas para cocinar.....150

Palabras finales.....153

Introducción

Las primeras palabras de cualquier texto son las más difíciles de elegir. Y más aún las primeras palabras de un libro. ¿De qué puedo empezar a escribir para obtener tu atención? ¿Cuál de todos los temas harían una mejor introducción al vasto universo de la alimentación? Si este libro está en tus manos es muy probable que estés buscando una nueva forma de alimentarte, porque la que llevás actualmente no te satisface.

Quizás no tengas ningún problema de salud, pero sentís que un cambio en tu alimentación es necesario para obtener mayor calidad de vida, energía o rendimiento. O tal vez estés atravesando malestares crónicos, o problemas de salud o sobrepeso y te das cuenta de que el cambio tiene que empezar por vos mismo. Sea cual sea el motivo es importante destacar **que en la historia de la humanidad, no siempre se comió como se come ahora.**

Hemos evolucionado mucho como sociedad, y también como especie. Y el tipo de alimentos que fuimos incorporando tuvieron mucho que ver con esto. Pero ahora estamos en un punto en el que parecería haberse dado una involución. La sociedad que hemos co-creado nos exige cada vez más tiempo para servirla, y

nos deja cada vez menos tiempo para nosotros. Mantener esta inmensa maquinaria funcionando ha impuesto ciertas desventajas, a saber:

- Los miembros adultos de la familia trabajan la misma cantidad de horas, y generalmente en el mismo horario, dejando la casa vacía y haciendo más difícil la tarea de preparar los alimentos.
- Como consecuencia del punto anterior, la **primera infancia** ya no transcurre con mamá, si no con distintos cuidadores, desde la guardería maternal hasta papá o la abuela, pasando por la niñera. Esto hace que se produzca un corte temprano de la lactancia así como también la **adquisición de costumbres alimenticias poco recomendadas en la mayoría de los casos.**
- En los casos en que no es así, igualmente se hace difícil la preparación de los alimentos ya que **los años han ido extinguiendo tanto los conocimientos como las costumbres culinarias** de tiempos pasados.

- Muchas de **las comidas ocurren en el horario e incluso en el lugar de trabajo**, haciéndote recurrir a comidas rápidas, de preparación industrial, o aun cuando sean de un servicio especializado, con ingredientes muy poco nobles.
- Los **niveles de stress** a los que normalmente te sometés, ya sea en el trabajo o en la vida diaria (embotellamientos, sobreinformación, problemas relacionales, etc.) **impactan negativamente** en tu sistema digestivo y funciones biológicas.
- El afán por aumentar **la rentabilidad en la industria alimenticia** nos deja como resultado una oferta grande en productos antinaturales o desnaturalizados, al tiempo que la disminuye la oferta de productos orgánicos y naturales.

Estos, y otros puntos que seguramente se me escapan, entretejen un sistema de vida que no favorece para nada el normal funcionamiento de tu biología humana, empezando por el sistema digestivo.

Ahora, **¿cómo podés evitar esto sin volverte un ermitaño o un ser antisocial?** Aquí es en donde entra mi concepto de ***Alimentación Adaptativa Natural***: la idea es que vos puedas desarrollar en tu vida cotidiana una forma de alimentarte que, ante todo, te provea de los **nutrientes que necesitás** para el normal desarrollo de tus **funciones biológicas**; en segundo lugar que se **adapte a tus gustos** y situaciones sociales, y finalmente, que sea lo más cercana posible a lo **natural**. Esto quiere decir que por más saludable que sea comer como lo hacían los hombres primitivos, probablemente tengas un deseo muy grande de comer cosas que te gustan y que requieren cierto refinamiento (por ejemplo, una torta de chocolate o un helado de dulce de leche), o que tengas que **adaptarte a cuestiones sociales** como desayunar en familia o almorzar en el trabajo (algo impensable para un hombre del paleolítico), pero que puedas encontrar la forma de adaptar tus necesidades biológicas junto con las emocionales, a lo que te ofrece el medio que te rodea, **buscando siempre la forma más natural posible de alimentarte**.

Esto quiere decir: que puedas hacerte una torta de chocolate reemplazando la harina refinada con harina integral orgánica, el azúcar blanco por azúcar orgánico, el chocolate industrial por

uno orgánico o amargo al 70%, los huevos de supermercado por huevos de campo, la margarina por aceite de coco y finalmente, que no te la comas toda de una sentada, si no que la hagas para compartir con tus amigos y familia, te des el gusto y sigas adelante.

Creo que **no es sano ni natural vivir privándose de las cosas que a uno le gustan**, pero también es muy importante saber poner el límite, reconectarse con el cuerpo para poder sentir en dónde está ese límite. Si te la pasás comiendo comida chatarra, probablemente todos tus sentidos estén saturados y tu relación con tu cuerpo no sea de lo más comunicativa, y esto hace que no sepas y no puedas darte cuenta qué es lo que verdaderamente te gusta y qué cosas estás comiendo sin realmente disfrutarlas. Es como el fumador, que en determinado momento del día descubre con asombro que ha fumado una equis cantidad de cigarrillos sin haberse dado cuenta.

Hecha esta introducción, vamos ahora sí, a meternos de lleno en el contenido de la Alimentación Adaptativa Natural.