

864

31 DE OCTUBRE DE 2015
MUJERHOY.COM

mujerhoy

AGRESIONES
SEXUALES

¿Por qué Carmen
Maura, Lady Gaga y
Oprah Winfrey
rompen su
silencio?

ESPECIAL
vida saludable

Dieta en
verde,
filosofía de vida

Running:
motivación
extra

AMANDA
SEYFRIED

“Quiero ser
REAL, no
quiero
aparentar”

5
claves
beauty
para triunfar
este OTOÑO

¿DIETA O ESTILO DE VIDA?

El club de las *veggies*

La fiebre **vegetariana** vive su mejor momento, pero ¿qué hay de nuevo? ¿Cuánto hay de **verdad** y cuánto de mito? Cuatro mujeres que han elegido esta **opción** de vida nos cuentan sus razones.

Por Blanca J. de la Hoz / Fotos: J. Millás

VANESSA LOSADA
NUTRICIONISTA



La alimentación vegetariana y ecológica está de moda. Y cada vez más. Por eso hemos preguntado a cuatro mujeres que han hecho de los hábitos saludables su modo de vida cuáles son sus razones. Ellas son Martina García, creadora de Il Tavolo Verde, un espacio multidisciplinar que acoge un restaurante orgánico en Madrid; Vanessa Losada, nutricionista y naturópata; Cumi Torán, psicóloga y vegetariana; y Helen Medal, *nutrcoach*.

¿Cuál será la nueva dieta saludable en 2016?

Martina García. El *raw food*, es decir, consumir solo alimentos crudos, para mantener todos sus todos sus fitonutrientes y antioxidantes, seguirá consolidándose.

Cumi Torán. Yo creo que la flexitariana: vegetariana en un 80% y con un 20% de huevos y pescado.

Helen Medal. Coincido con Cumi. Con el tipo de vida que llevamos, las restricciones alimenticias no son buenas y generan un estrés que nos afectará igual que si consumimos cosas poco saludables. Somos lo que comemos y lo que pensamos.

Vanessa Losada. Cada vez hay mayor sensibilidad hacia los productos ecológicos y la alimentación vegetariana y vegana.

¿Son los **superfoods**, los alimentos extranaturales, una moda?

Helen. Son mitad alimento y mitad medicina, importantes para lograr una dieta completa. Pero hay que pedir consejo profesional para tomarlos.

Vanessa. Es un fenómeno mediático y comercial. Han existido toda la vida: el

polen, el germen del trigo, la levadura de cerveza, la granada... son terapéuticos y excepcionales.

Martina. Creo en una alimentación variada, con frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y también *superfoods*. Muchos están en una alimentación sana diaria, no hace falta recurrir a los exóticos.

Cumi. Aquí entran en juego las modas y no hay que volverse loco. Creo en sus



Sano, sano.
Detalle del desayuno eco que degustaron.



HELEN MEDAL
NUTRICOACH

CUMI TORÁN
PSICÓLOGA

MARTINA GARCÍA
CREADORA DE IL
TAVOLO VERDE

propiedades y los tomo en zumos, pero no hay que obsesionarse.

¿Es el gluten el enemigo público número uno de unos hábitos alimenticios sanos?

Martina. Me gusta ser cauta y pienso que es fundamental personalizar la dieta. No hay que demonizar ningún nutriente. Creo que hay que ser moderados y seguir lo que mejor le funciona a cada uno.

Cumi. Si no eres celíaco y optas por tomar productos sin gluten y no ecológicos, es aconsejable tener cuidado con las etiquetas, pues pueden contener aditivos y químicos. Lo nocivo, realmente, es el trigo y las harinas refinadas, más que el propio gluten.

Helen. Si no te sienta bien no hay que consumirlo, pero si no te hace daño no hay que abusar. Es bueno contar con produc-

tos que no lo contengan en casa para evitar así que su consumo sea elevado.

Vanessa. Mi experiencia personal y con mis pacientes me ha enseñado que se produce una gran mejoría en la salud de muchas personas cuando se retira de la alimentación. Aparte del daño neuronal y la proliferación de alergias que puede llegar a ocasionar, el gluten produce inflamación, dispepsia y permeabilidad intestinal. Muchas patologías intestinales y algunos problemas de salud mejoran cuando se retira de la dieta.

¿Cómo podemos interpretar correctamente la etiqueta de un producto?

Helen. La publicidad de los alimentos, in-

“La publicidad de algunos alimentos healthy es engañosa”.

Helen Medal

cluso de algunos con etiqueta *healthy* (saludable), es engañosa. Hay que mirar bien la composición de todo, ya que a veces el porcentaje de los ingredientes estrella de un producto está presente en una cantidad tan ínfima que resulta

ineficaz. Otro de mis consejos es que, si ves nombres que te cueste pronunciar y que empiezan por E, es mejor evitar el producto. Y, si son alimentos procesados, mejor que no tengan más de cinco ingredientes. También es aconsejable eliminar las grasas trans, como el aceite hidrogenado, que son tóxicas.

Martina. Hay que tener cuidado con las grasas saturadas, los edulcorantes y los acidulantes. Numerosos estudios



“

La alimentación lo es todo: creatividad, placer, sorpresa”

VANESSA LOSADA

37 años. *Ecofood specialist & eating designer* y licenciada en Bellas Artes. Cuenta con consulta privada como *food coach*, es nutricionista y naturópata y dirige el aula de biococina *El sentido del gusto*.

Mi dieta. “Es de inspiración vegetal, sin tóxicos. Se basa en productos frescos, ecológicos, locales y de temporada, e integra lo mejor de las cocinas sanas adaptándose a mis necesidades de cada momento y estación”.

Mi filosofía. “Mi trayectoria como artista y diseñadora fue escorando de forma natural hacia el mundo de la alimentación. El descubrimiento de esos ingredientes, sabores, texturas... transformó mi dieta”.

Un menú diario. “Para desayunar, zumo de limón y un caqui. Luego, pan de amaranto con gomasio, aceite de lino y aguacate; y un té bancha. Si hace frío, mijo salteado con castañas, canela y calabaza. A mediodía, carpaccio de

hinojo, granada y ajo negro, y lentejas rojas con calabaza, jengibre y aceite de coco. La cena: *crudités* con paté de anacardos y ramen de miso con verduras, setas, algas y tallarines de arroz integral”.

Mi cuerpo lo nota en... “Estabilidad física y mental”.

Nunca como. “Lácteos, carnes, refinados, productos industriales y gluten”.

Dietas desterradas. “Lo ideal es integrar lo mejor de cada dieta y descubrir qué nos sienta bien”.

Comer es... “Placer, creatividad, sorpresa, pasión y cuidado. La alimentación lo es todo”.

Mis mandamientos. “Hacer cinco comidas ligeras; masticar bien; comer sentada y erguida; sirope de agave en lugar de azúcar; no a los fritos; utilizar ollas y sartenes sin plomo, teflón o aluminio; calentar en cristal y nunca en microondas; eliminar las latas”.

Lecturas esenciales. *Las toxinas. Cómo eliminarlas del organismo*, de C. Vasey.

Mi página web. www.vanessalosada.com

Y además recomiendo... www.theethicurean.com y www.kinfolk.com.

Cumi. El 95% de los problemas de salud se podrían curar o mejorar de forma muy notable con la alimentación.

¿Qué mitos habría que desterrar del vegetarianismo?

Vanessa. Se suele creer que es una opción aburrida y limitante, pero puede ser muy rica. En Estados Unidos hay muchos chefs relevantes introduciendo técnicas e ingredientes de la cultura vegetariana, vegana y crudivegana.

Helen. Muchísimos, porque se banaliza

“Hoy, ser un vegetariano responsable es una opción de salud”.

M. García

su esencia, se considera que es una moda. Y mucha gente cree que es una dieta en la que faltan proteínas, aunque es variada y equilibrada. También se dice que resta energía, y no hay nada más opuesto a la realidad, porque sus nutrientes vivos aportan una fuerza espectacular. Y que es una comida aburrida asociada a una cultura de *hippies*.

Cumi. Mucha gente cree que los vegetarianos necesitan tomar suplementos –pueden ayudar, pero no son imprescindibles–, y que no es aconsejable para niños ni embarazadas. Pero esto último es posible si se cuenta con el asesoramiento de un buen *nutricioach*.

Martina. Hay mitos, como lo de que es escasa en calcio y proteínas, y se necesita tomar suplementos de vitaminas y minerales. Hay muchos prejuicios infundados. Hoy ser vegetariano, consciente e inteligentemente, es una opción de salud. ●