



Algunos Principios de la Alimentación General

Los aportes de una sabiduría milenaria

El Ayurveda enseña que cada individuo tiene un poder de equilibrarse a sí mismo en la mayor parte de la vida. Esta ciencia y sabiduría milenaria nos muestra las posibilidades que tenemos de recobrar la salud por medio del entendimiento del cuerpo y sus necesidades.

Para que el individuo se mantenga sano, son fundamentales la alimentación y una rutina estable y sana.

Textos ayurvédicos escritos hace 2600 años destacan la importancia de la influencia de los siguientes factores sobre la alimentación:

1. **Cualidades naturales de los alimentos:** son inherentes a cada alimento. Siempre se debe elegir el alimento de más fácil digestión. Algunos alimentos son más pesados que otros. Los primeros deberían conformar como máximo un tercio de la comida y los segundos no más que la mitad. Algunas sustancias, como las especias, tienen características naturales únicas que las hacen excepcionalmente útiles en la dieta.
2. **El lugar donde los alimentos crecieron, fueron preparados y se consumen:** la base de la cocina saludable es la prevención de los posibles efectos secundarios mediante los procesos apropiados. Todos los alimentos deben estar “vivos” para poder dar vida a quien los come. Debe evitarse la comida recocida, medio cruda, quemada, de mal sabor, inmadura o demasiado madura, pasada, rancia o que por cualquier otro motivo cause repugnancia. Lo ideal es moler las especias cuando van a ser usadas. Los alimentos refrigerados se vuelven pesados, lo mismo que los sometidos a otro proceso de refrigeración. Las sobras deberían calentarse (tampoco deberían ser la comida predominante). La comida y la bebida frías están generalmente contraindicadas. Los alimentos no deberían ser cocinados ni guardados en recipientes de aluminio. Los alimentos crudos están más “vivos” que los cocidos, ya que su energía vital está más intacta, pero también son más difíciles de digerir y en ocasiones pueden provocar desequilibrios en el sistema.
3. **La cantidad de alimento ingerida:** En el Ayurveda, al hablar de “la capacidad del estómago” no se hace referencia al volumen sino a la fuerza del fuego digestivo. Un fuego digestivo fuerte le será más fácil enfrentar cualquier “infracción dietética”, en cambio un fuego digestivo débil es incapaz de hacerlo. La idea de medida está siempre presente en el Ayurveda. Solo se puede comer la cantidad de alimento que se pueda digerir, tomar más o menos de esa cantidad es llamar a la enfermedad. Una de las sugerencias es que en cualquier comida debe llenarse un tercio de la cámara gástrica con alimento sólido, otro tercio con líquidos y un tercio debe quedar vacío para el libre movimiento de los doshas.
4. **La persona que come:** El comer nos puede contactar con la fuerza de la conciencia de la vida. Muchas personas podrían revolucionar su vida sólo con estar atentos a qué es lo que comen, cómo y por qué lo comen, y con dar las gracias al universo por proporcionarles su alimento. Poder controlar la dieta nos proporciona la capacidad de poder controlar muchos otros aspectos de nuestra vida, porque uno es lo que come.
5. **Los efectos del clima y la hora del día:** Se recomienda consumir alimentos que por sus características se oponen y por lo tanto equilibran al clima del momento. También se resalta la importancia de comer la comida principal en el almuerzo.
6. **La combinación de los alimentos:** ciertas combinaciones de características perturban la digestión y es preciso evitarlas. El principio fundamental es que no debe haber en la misma comida, alimentos en iguales cantidades que tengan diferentes velocidades en su digestión. Por ejemplo, no se han de mezclar



iguales cantidades de alimentos crudos con cocidos en la misma comida, a menos que la cantidad de uno de ellos sea pequeña.

Al mismo tiempo es fundamental que tengamos presente que la alimentación es un proceso de socialización. Es bueno y sano comer en familia y en un ambiente de afecto y calidez.

El Ayurveda no promueve la alimentación individualista o centrada en el propio beneficio.

Nos sugiere que consumamos los mejores alimentos disponibles, adaptándonos al presupuesto disponible y a las posibilidades de la oferta local. La propuesta fundamental es que comamos con conciencia, teniendo presente que el espíritu de la vida nos provee el alimento a través de la naturaleza para nuestro propio bienestar.

Dr Jorge Luis Berra

Director

Fundacion de Salud Ayurveda Prema

(Centro Colaborativo Gujarat Ayurved University - India)

Santa Fe 3373 6 B (1425) Buenos Aires – Argentina

Teléfono: (+54-11)48241574 / 48274590

www.medicinaayurveda.org

info@medicinaayurveda.org