

ALIMENTACIÓN MACROBIÓTICA





Índice

Antecedentes 1-2

En este apartado descubrirás, de dónde proviene la dieta macrobiótica, su significado y antecedentes

¿Qué es la dieta macrobiótica? 3

¿Qué es la dieta macrobiótica, y cuáles son sus principales objetivos?

Yin y yang en los alimentos 4-5

Entender para dar a tu cuerpo lo que necesita en cada momento

Alimentos Prohibidos 6

No hay alimentos prohibidos, si recomendados según lo que quieras potenciar

Cómo elaborar un plato 7-8

transición a la dieta macrobiótica. Aspectos a tener en cuenta

Plato macrobiótico estándar 9-10

Composición de un plato tipo en Macrobiótica



Bienvenido y bienvenida. Si estás aquí es porque te importa la salud, la tuya y la de las personas que quieres y te rodean. Vamos a intentar hacer una pequeña aproximación de qué es la Macrobiótica y en qué se basa y terminaremos con unas recomendaciones para una dieta tipo

“QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICINA
Y TU MEDICINA SEA TU ALIMENTO”

HIPÓCRATES



Antecedentes

La palabra MACROBIÓTICA proviene del griego. Macro=grande, Bios=vida. Lo que significa larga y gran vida. Es un modo de vivir y de pensar, con respeto y convivencia armónica con el resto de seres vivos, el medio y la naturaleza. Ha sido practicada durante miles de años alrededor de todo el planeta.

Proviene de la comprensión intuitiva del orden natural. Es un gran ejercicio de autoconocimiento, que nos ayuda a comprender cuál es nuestra naturaleza.

Ya Hipócrates, en la antigua Grecia (460-370 a.C.) y padre de la medicina, habló de "macrobiótica". Define macrobiótica como: "Un estilo de vida saludable para mantener buena salud, con una alimentación basada en cereales integrales, legumbres, verduras, semillas y frutas". La alimentación, afirmaba, debía variar según las estaciones y el clima.

Otra frase que me se debe destacar es: "Somos lo que comemos". O sería más acertado decir... "Somos los que digerimos", ya que no siempre (y hoy día aún menos con el estilo de vida y alimentación poco sana y equilibrada que en general tienen las personas) nuestro sistema digestivo y nuestra microbiota se encuentran en buen estado.

El año 1796, el médico alemán Christoph Wilghen Hufeland escribió un tratado sobre la salud, donde preconizaba una vida sana basada en una buena alimentación, titulado "Makrobiotik, oder die Kunst das menschliche Leben zu verlängern" ("Macrobiótica, o el arte de prolongar la vida humana"). El japonés George Ohsawa (1893-1966) adoptó esta denominación a partir del año 1938 con el fin de occidentalizar el nombre de su enseñanza, que en el Japón se llamaba simplemente "Principio Único".

Por su parte, en Oriente tradicionalmente siempre se ha relacionado la alimentación con la espiritualidad y con la salud (tanto personal como social). En los monasterios Zen japoneses, por ejemplo, se practicaba un régimen llamado Shojin Ryori (精進料理), que era "la cocina que mejora el juicio".



Ohsawa fue el primer maestro en divulgar la Macrobiótica por Europa. Durante la adolescencia fue diagnosticado de tuberculosis (enfermedad por la que habían fallecido varios miembros de su familia) y de la que se sanó con el método natural del Dr. Sagen Isuzuka (1850-1909), que había creado un movimiento de alimentación basado en cereales integrales, verduras, legumbres, semillas y fermentos para sanar enfermedades. Este apostaba por la curación de las enfermedades sin medicamentos; tan sólo equilibrando, en la alimentación, la relación entre sodio y el potasio. Este sistema, que tuvo mucho éxito, era una adaptación científica de la antigua tradición médica extremo-oriental, basada en el principio de equilibrio entre el Yin y el Yang. Ohsawa definió fundamentos y teoremas y fue autor de numerosos libros que hablan sobre esta filosofía de vida. Otra persona que también realizó grandes aportaciones y una gran labor de divulgación de la macrobiótica fue Michio Kushi (1926-2014). Discípulo de Ohsawa, fue quien a mediados del siglo XX divulgó la macrobiótica por Occidente.

Pero la Macrobiótica no es solo una forma de alimentarse, es adoptar una alimentación adecuada y consciente. Es la observación del orden del Universo, su comprensión y aplicación en la vida.

Es una forma de vida en la que podemos desarrollar nuestro potencial como humanos, basada en el respeto y convivencia armónica con el medio, la naturaleza y los otros seres vivos y acompañada de hábitos de vida saludables como el ejercicio físico, la meditación y el contacto con la naturaleza. También nos sirve como ejercicio de autoconocimiento ya que nos proporciona herramientas a través de la observación y la práctica, que nos permiten vivir lo mejor de nosotros mismos y enfocarnos a nuestros objetivos.



¿Qué es la Macrobiótica?

La Macrobiótica es una manera de comer basada en la energía de los alimentos, que busca el equilibrio físico y emocional a través de la nutrición. No una dieta a la que recurrir cuando queremos adelgazar y llega el verano, o un tipo de comida que se ha puesto de moda. Es una forma de alimentarse y mantener un estilo de vida saludable. **Por lo tanto, hablar de dieta macrobiótica no es muy apropiado.**

Uno de los principios más importantes de la macrobiótica es que no te creas lo que nadie te diga, compruébalo por ti misma (Non-credo).

En este sentido, podemos afirmar que cada persona tiene que experimentar y comprobar qué le hace bien y qué no, porque incluso la macrobiótica, si no atendemos ciertos aspectos importantes, como la constitución y la condición de la persona, la estación, la edad, sexo, el clima, etc... puede ser que no nos ayude o equilibre como deseamos.

“La macrobiótica tiene que ver con el equilibrio y la armonía con el medio ambiente y por lo tanto, con respecto a los alimentos, lo que puede ser bueno para uno puede no serlo para otro” (Phiya Kushi)

Uno de los aspectos más importantes de la macrobiótica es la comprensión del YIN y YANG. Son dos fuerzas antagónicas y complementarias. Todo tiene su parte contraria, día y noche, juventud y vejez, vida y muerte... Todo en el universo tiene un aspecto YIN y YANG, las personas, los animales, los árboles... Nada es completamente YIN o YANG. Los seres que están en armonía se encuentran en equilibrio de estas dos fuerzas.



Yin Yang en los alimentos

En macrobiótica se considera que los alimentos además de estar compuestos por nutrientes, tienen una energía Yin y Yang.

Los utilizaremos dependiendo de nuestra condición (hay momentos en que podemos estar más YIN o más YANG), y el momento en el que los vayamos a consumir según en qué estación (de esto hablaremos más adelante).

Para saber si un alimento tiene tendencia Yin o Yang, tendremos que observar varios factores, teniendo en cuenta que ningún alimento es extremo en su totalidad.



Alimentos extremo YIN	Efectos que producen
-Azúcar y miel -Café y excitantes -Tofu crudo -Lácteos blandos: yogurt y queso fresco -Verduras y frutas crudas en general -Siropes y melazas	-Dispersión y dificultad para materialización -Inestabilidad -Altibajos de energía -Cansancio y somnolencia -Tristeza, decaimiento y melancolía
Alimentos extremo YANG	Efectos que producen
-Sal -Huevos -Carne y pescado -Condimentos salados (Shoyu, Tamari, miso) -Horneados -Harinas refinadas	-Impaciencia -Tensión y rigidez -Dificultad para relajarse -Enfado -Intolerancia y agresividad -Necesidad de control -Falta de empatía
Alimentos equilibradores (centro)	Efectos que producen
-Cereal integral en grano -Legumbre y proteína vegetal -Verduras de temporada -Algas -Semillas y frutos secos	-Estabilidad emocional -Flexibilidad -Capacidad de adaptación -Serenidad -Energía duradera -Fuerza y resistencia

Si queremos conseguir equilibrio energético a través de nuestros alimentos, lo primero que vamos a hacer es elegir en su mayor parte alimentos de centro, y los alimentos con energía extrema los dejaremos para momentos ocasionales o para equilibrar nuestros platos y energía cuando así lo necesitemos.



Alimentos prohibidos en Macrobiótica

En la Macrobiótica no hay alimentos prohibidos, solo recomendaciones. Cuando conoces los efectos que tienen los alimentos en ti puedes elegir las reacciones que quieres provocar en tu interior, y desde este conocimiento eres totalmente libre para elegir cómo te nutres. No olvidemos que el conocimiento nos da libertad.

Como consejo, si has decidido comer equilibrado y quieres seguir una alimentación macrobiótica, debes hacerlo poco a poco, sin agobiarte, disfrutando del proceso y sin sentir que hay “alimentos prohibidos” que ya no podrás volver a comer.

Siempre intentaremos reducir o eliminar los alimentos más perjudiciales o extremos, pero sin sentir que lo hacemos desde la “prohibición”, sino desde la libre elección.

El objetivo de la Macrobiótica es conseguir un cambio a una alimentación más saludable y equilibrada, que se mantenga en el tiempo y que nos dé el equilibrio y la capacidad para llevar a cabo una vida más libre, consciente y saludable.

Es importante la autoobservación para conocerse a uno mismo y así, con el tiempo, ser capaz de tomar mejores decisiones.



Cómo elaborar un plato macrobiótico estándar

Durante el proceso de transición a una alimentación macrobiótica se aconseja ir reduciendo algunos alimentos como:

- Proteína animal
- Solanáceas (pimiento verde y rojo, patata, tomate y berenjena)
- Estimulantes (café, té y alcohol)
- Azúcar

Los alimentos que vamos a utilizar por su energía estabilizadora y que en Macrobiótica se les llama alimentos centro son:

- Cereales integrales en grano
- Legumbre y proteína vegetal
- Verduras de temporada
- Algas
- Semillas y frutos secos
- Alimentos fermentados (miso, kimchi, tempeh, chucrut, kombucha...)



Siempre vamos a adaptar nuestra alimentación a la época del año en la que estemos, no es lo mismo un menú de verano que lo que se busca es dar frescor al cuerpo que uno de otoño donde el objetivo es nutrir y guardar el calor con el objetivo de preparar al cuerpo para el frío del invierno.

También tendremos en cuenta que, desde la Medicina Tradicional China, hay unos órganos específicos del cuerpo que se activan más en cada estación del año y que es necesario nutrir.

Para ello también se utilizan alimentos que nutren estos órganos y que utilizaremos en el menú estacional. Para montar el plato macrobiótico tendremos en cuenta las proporciones estándar que recomienda la macrobiótica, aunque adaptaremos estos porcentajes al tipo de ejercicio, constitución de la persona, etc...

Intentaremos usar alimentos ecológicos, esto es, cultivados según las leyes de la 'madre' naturaleza y limpios de las impurezas con las que los presenta la industria alimentaria moderna (aditivos, colorantes, conservantes...), de cercanía, reduciendo la huella de carbono y libres de pesticidas y abonos químicos ya que podrían tener un efecto pernicioso para nuestra salud.



Plato Macrobiótico Estándar

Es importante incluir en la comida principal todos los nutrientes mencionados anteriormente, para luego no sentir ansiosos apegos por determinados alimentos:

- Si hay carencia de carbohidratos por la tarde nos sentiremos ansiosos, con falta de energía, con ganas de tomar bollería...
- Si hay poca proteína puede que luego nos apetezca frutos secos, patatas fritas... etc

Estas serían las proporciones, más o menos, de un menú estándar. He elegido este gráfico ya que se acerca bastante a las proporciones del plato macrobiótico que buscamos:





Un tratamiento centrado sería una dieta moderada en las cocciones y condimentos, y necesitará ser ajustada según la condición de la persona, el clima, sexo, edad, nivel de actividad y otros factores a tener en cuenta.

Las propuestas que aquí compartimos están pensadas para personas que tienen buena salud. Si tienes dolencias concretas, necesitarás una dieta personalizada. Puedes consultar con un especialista.

Espero que esto te haya servido, que te ayude a comprender un poco más qué es la Macrobiótica, que te anime a probar y a experimentar en tu propio cuerpo los beneficios y bondades de esta técnica milenaria.

Más adelante compartiremos e indagaremos más en profundidad sobre los diferentes alimentos que se corresponden a cada estación, y adjuntaremos información detallada para cada una de las cinco estaciones, o también llamadas cinco transformaciones (Invierno, primavera, verano, verano tardío y otoño).

Gracias por leerme. ¡Feliz y abundante vida!

***Javier Alegría Salvatierra
Educador Alimentario***