***Comida vegetariana y alimentación consciente***

**¿Qué es alimentación consciente?**

El concepto que en Quinta Conciencia hemos desarrollado respecto a lo que es la ***alimentación consciente* es: *tomar conciencia sobre nuestros hábitos alimenticios y sus efectos para mi mismo/a y para mi entorno.*** Es decir, saber responder a la pregunta cómo me alimento y cómo esa mi alimentación influye en la Naturaleza y en otros seres con quienes convivimos en la *casa común* llamada Madre Tierra.

Una alimentación consciente necesita revisar constantemente nuestros hábitos alimenticios cotidianos, reflexionando sobre la procedencia de nuestras fuentes de energía física y sus formas para obtenerlas, ya sea modos de cultivo y/o procesamiento en el caso de alimentos procesados (cocción, embasado, conservación, etc.). En este aspecto, cuando nuestra dieta alimenticia incluye el consumo de carnes de animales (res, pollo, pescado, frutos de mar) y sus derivados, se debe incluir la reflexión sobre los modos de crianza y métodos de matanza que aplican para convertir a los animales en productos de consumo.

**Razones para ser vegetariano/a**

A nuestro sentir, tanto la experiencia directa como la investigación bibliográfica, confirman que existen varias razones para ser vegetariano/a. Decidir por una vida vegetariana influye de manera integral: mente, cuerpo y espíritu, a nivel individual y colectivo. A corto plazo, los beneficios pueden ser percibidos claramente a nivel individual en la constitución física, el metabolismo, la digestión, la sensación de ligereza, la reducción de la aceleración, el nivel de estrés, y la salud en general. A mediano y largo plazo, los beneficios colectivos podrán verse reflejados en nuestro impacto en la Pachamama, ya que cada vez hay más evidencia de que la opción del vegetarianismo es ambientalmente más sostenible que el consumo de animales y sus derivados. Una dieta vegetariana estará más acorde con una visión holística de la realidad y con principios de vida como el respeto, la armonía y la no violencia.

**Características del vegetarianismo**

El vegetarianismo es una opción de alimentación considerada consciente al eliminar el consumo de carnes de todo tipo de animales, y la eliminación total o reducción de consumo de productos derivado de animales, dependiendo el tipo de vegetarianismo por el cual se *opte (vegano, ovo-lácteo-vegetariano, crudívoro, frutívoro o macrobiótico)*. Las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas son saludables, nutricionalmente completas y pueden beneficiar a la salud en la prevención y tratamiento de desequilibrios y enfermedades. Son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital y para cualquier tipo de actividad física.

**Nutrición vegetariana**

Respecto a la pregunta cuál debe ser la mejor dieta y los mejores hábitos de alimentación para vivir en armonía y equilibrio, existen muchas teorías y líneas de pensamiento dentro del vegetarianismo, basadas en conocimientos “medico-científicos” hasta creencias religiosas y dogmáticas. Consideramos que la respuesta a esa pregunta es muy personal, ya que no juzgamos ninguna opción de alimentación y cada quién es libre de elegir la forma en que se nutre de manera integral. Sin embargo, existen opciones alimenticias que son más sostenibles para mantener el equilibrio no solo personal, sino también a nivel colectivo, entre todas las formas de vida de la Madre Tierra.

Entendemos que una correcta nutrición es aquella que alimenta no solo nuestro cuerpo, sino también nuestra mente y espíritu. Es así que cuando hablamos de nutrición tomamos en cuenta la frecuencia de vibración también de nuestros pensamientos (mente) y nuestras emociones (corazón/espíritu), como la vibración de los estímulos que recibimos de nuestro exterior (música, noticias, películas, conversaciones, relaciones, etc.), ya que es la forma en que nuestra mente y espíritu se nutren. Es necesario cuidar que nuestra alimentación mental y espiritual sea también amorosa y respetuosa. A nivel físico, químico y biológico, existe variada información para elegir una alimentación saludable y consideramos que cada quien debe elegir el camino que más resuene con sus principios y valores de vida.

**Mitos sobre el vegetarianismo**

Respecto a la calidad de la nutrición, constantemente se escuchan frases como que el vegetarianismo es deficiente e incompleto, y que no proporciona los nutrientes necesarios. En Quinta Conciencia practicamos más de 10 años el ser vegetarianos y entre medio nacieron nuestros dos hijos que son muy saludables e inteligentes. En este tiempo, tampoco hemos tenido la necesidad de consumir fármacos y medicamentos industrializados, recurriendo siempre a métodos naturales y respaldándonos en una buena alimentación. Por estas razones, consideramos que es posible estar saludable sin la necesidad de comer animales. Además de nuestra propia experiencia, conocemos ejemplos de amigos cercanos que llevan décadas siendo vegetarianos, veganos, crudi-veganos y hasta frutívoros. Y cada vez se difunden más investigaciones, teorías, movimientos sociales urbanos y rurales, y hasta culturas enteras que son testimonios vivos de que ser vegetariano es posible.

Algunos mitos comunes:

* Proteínas: con una dieta vegetariana consumes toda la proteína que el cuerpo necesita para estar en equilibrio. Si bien es cierto que la proteína de procedencia animal es de más fácil asimilación que la proteína vegetal, alimentos como las coles (brócoli, coliflor, berros) contienen más proteína que un filete de res. Los frutos secos (almendras, nueces, cajú, maní) contienen altos niveles de proteínas, más si están combinadas con legumbres como los frijoles, lentejas, garbanzos, etc. por contener también proteína.
* Calidad y gusto: es común también escuchar la creencia de que difícilmente es posible disfrutar la comida vegetariana ya que se reduce a verduras que no tienen sabor. También por nuestra experiencia y nuestro amor a la cocina, sabemos que es posible disfrutar y gozar de una dieta vegetariana. Es más consideramos que la comida vegetariana es más creativa y colorida. El uso de hierbas aromáticas y la variedad de colores de las frutas, vegetales, legumbres, cereales, etc. hacen que cocinar y comer vegetariano sea un verdadero deleite sin la carga del sufrimiento animal que genera la dieta carnívora.
* Saciedad y hambre: otro mito que escuchamos a menudo es que la comida vegetariana deja con sensación de hambre y que no “llena” lo suficiente. La cantidad de comida depende de cada constitución y del tipo de actividad física que se realice, y la comida vegetariana puede comerse en abundantes cantidades hasta hallar el punto necesario. Además, cuando nos alimentamos con comida saludable, principalmente frutas y verduras crudas, no hay limitaciones ni excesos.

**Hábitos saludables de alimentación**

Como ya se mencionó con anterioridad, existen muchas tendencias y líneas de dietas balanceadas vegetarianas. La propuesta en Quinta Conciencia, se basa en las siguientes sugerencias:

* Comer sin restricciones frutas, verduras y vegetales, preferentemente crudos, ya que en estos alimentos y sus combinaciones encontramos todos los nutrientes y sustancias químicas necesarias para vivir saludable y en armonía.
* Evitar la mezcla de frutas con otro tipo de alimentos (harinas, cereales, frutos secos, lácteos), ya que al mezclar se alarga el proceso de digestión, ocasionando una oxidación y pérdida de nutrientes de las frutas. Consumir frutas y esperar al menos un par de horas para comer otros alimentos.
* Evitar o reducir el consumo de harinas y azúcares refinadas, ya que no contienen nutrientes relevantes y son de difícil digestión.
* Evitar las gaseosas, golosinas, repostería y todo aquel alimento que contenga azúcares refinados. El exceso de azúcar debilita la capacidad regenerativa del cuerpo, y al ser una sustancia química adictiva, genera niveles de ansiedad e hiperactividad.
* Consumir superjugos y zumos de frutas y verduras. Las bebidas son una forma sencilla y efectiva de consumir altas cantidades de alimentos.
* Reducir el consumo de productos derivados de animales, como los lácteos y los huevos.
* Beber al menos 2 litros de agua al día.
* Evitar el consumo de alimentos muy fríos o muy calientes, procurar una temperatura media.
* Desarrollar la creatividad en la decoración y presentación de los alimentos, y “jugar” con colores en las comidas. Mientras más colores contenga un plato más diversidad y salud.
* Reducir el uso de aceites procesados y grasas saturadas. Remplazar con las grasas naturales presentes en alimentos como los frutos secos o la palta y las aceitunas.
* Dar gracias por los alimentos que se tienen y por la abundancia en general.
* Cocinar con amor

*El menú ideal del día (dieta de desintoxicación y fortalecimiento de las capacidades regenerativas)*

1. Desayuno:

1 Vaso de clorofila o zumo de verduras (zanahorias, remolachas, pepinos, apio, etc.)

2 Vasos de jugo de frutas sin agua (papaya, sandia, naranjas, bananas, manzanas, piñas, etc,)

No comer nada más hasta el medio día, para facilitar el proceso de desintoxicación del cuerpo que sucede durante la mañana

1. Almuerzo:

Comenzar con una porción bastante grande de ensalada variada, al menos 6 verduras crudas (lechugas, remolacha, rabanitos, zanahorias, pimiento morrón, cebollas, pepinos, repollos, vainitas, espinacas, puerros, etc.), que pueden servirse ralladas, acompañadas con sabrosas salsas y aderezos.

Como segundo plato pueden hay un sinfín de opciones. Se sugiere combinar siempre cereales con legumbres, acompañadas de verduras crudas o al vapor. Evitar la cocción excesiva de alimentos para mantener las propiedades de los nutrientes. Algunos ejemplos de platos fuertes: guiso de lentejas con arroz integral al curry, pastel de quinua con verduras, guiso de berenjenas con puré de papás, *feijoada* vegetariana y pico de gallo, pasta integral al pesto, pasta integral con salsa de tomate y hongos, guiso de garbanzos, verduras al ajonjolí cocidas al vapor y arroz integral, hamburguesas veganas de zanahoria y remolacha.

1. Cena:

Para la cena consumir nuevamente frutas en gran cantidad y más tarde una taza de té de frutas o hierbas aromáticas y digestivas.

