

# Alimentos integrales para huesos fuertes



Montse Vallory

[mvallory@gmail.com](mailto:mvallory@gmail.com)

[www.montsevallory.com](http://www.montsevallory.com)

# Marco filosófico

Mejor pensar en “fortalecer” los huesos que focalizar en la “prevención”, la cual equivale a focalizar en el problema, el miedo a la osteoporosis y a las fracturas.

La preocupación debilita!

Tenemos que estar confiadas y comer lo que nos gusta sin restricciones, mientras sean alimentos naturales.

# Objetivo: fortalecer los huesos

- ◆ De qué están formados los huesos y cómo funcionan
- ◆ Alimentos a enfatizar para tener huesos fuertes y flexibles
- ◆ Planificación de menús remineralizantes
- ◆ Lo que promueve osteoporosis y fracturas
- ◆ Hábitos saludables para los huesos



# De qué está formado un hueso

- ◆ 65% SALES MINERALES: calcio y fósforo = DUREZA
- ◆ 35% MATRIZ ÓSEA o tuétano: proteína = FLEXIBILIDAD

1/3 del hueso es colágeno, lo que le da flexibilidad.

Cuando la proporción de Calcio disminuye, el hueso no se rompe, se dobla.

Hueso DENSO = puede romperse  
Hueso FLEXIBLE = nunca se rompe

¿Cuál es la mejor manera de evitar fracturas?  
**Los lácteos y las pastillas de calcio NO son la solución.**

Estudios demuestran que beber 2 vasos de leche/día dobla el riesgo de fractura de cadera.



# Dieta para unos huesos fuertes

- ◆ Para una ingesta de **minerales** óptima:  
verdura fresca ecológica, algas, legumbres y caldos.
- ◆ La **proteína** es esencial para dar flexibilidad y prevenir fracturas:  
ya sea de origen vegetal y/o animal de calidad ecológica
- ◆ Para la mejor fuente de todas las **vitaminas B**, para la **fibra** y la fuente más equilibrada de **carbohidratos complejos**:  
cereales integrales ecológicos
- ◆ **Aceites y grasas saludables** para retener la vitamina D, indispensable para fijar el calcio en el hueso.
- ◆ **Sal marina** natural, sin aditivos
- ◆ **Agua** mineral de calidad



# Alimentos a enfatizar (I)

verdura fresca y ecológica

- ◆ **verdura verde oscura**, cruda o cocida: berros, nabizas, hojas de rábano, perejil, ensalada de brotes verdes, brotes de col...
- ◆ Crucíferas: brócoli, col, coliflor, brotes de col, rúcula...
- ◆ Raíces: zanahoria, chirivía, nabos...
- ◆ Todo el resto de verduras locales y estacionales



# Alimentos a enfatizar (II)

## Algas: las verduras del mar



- ◆ **Propiedades**
  - remineralizan
  - alcalinizan la sangre
  - reducen el colesterol
  - depuran y desintoxican
  - combaten la polución y la radioactividad
  - bajan el nivel de azúcar en sangre
- ◆ **Conservación**
  - cerradas herméticamente, evitando humedad
- ◆ **Advertencia**
  - alto contenido en yodo, hay que comerlas con moderación. Pueden activar demasiado el ritmo de las tiroides
- ◆ **Consumo moderado**
  - cantidad: 1-2 cucharadas de alga cocida/comida.
  - Aliñar con aceite y vinagre de arroz o limón para asimilar mejor sus minerales.



# Alimentos a enfatizar (III)

## Proteínas de calidad

- ◆ Legumbres bien cocinadas con algas
- ◆ Pescado salvaje, cocinado con piel y espinas
- ◆ Huevos, carne y aves ecológicos: en poca cantidad y cuando haga falta
- ◆ Semillas, especialmente de sésamo
- ◆ Frutos secos
- ◆ Caldos caseros, con algas y/o huesos-espinas

**Conviene comer proteína  
2-3 veces al día**





# Consideraciones sobre la soja y sus derivados



## soja fermentada

- ◆ tempeh
- ◆ miso
- ◆ shoyu (salsa de soja)
- ◆ tamari
- ◆ natto

## soja sin fermentar

- ◆ leche de soja
- ◆ tofu
- ◆ soja texturizada
- ◆ suplementos

- ◆ tomada regularmente en exceso, **la soja sin fermentar** contiene toxinas que pueden provocar **pérdida de minerales** y afectar al buen funcionamiento del cerebro.
- ◆ interfiere en la absorción del yodo: mejor comerla con algas (ricas en yodo).
- ◆ la leche de soja expande los intestinos y podría debilitar el sistema digestivo: mejor hervirla antes de consumirla
- ◆ El tofu tampoco debe tomarse nunca crudo. Mejor cocinarlo con algún fermento (shoyu, tamari o miso)

# Alimentos a enfatizar (IV)

## cereales integrales

### ◆ Cereales sin gluten

- Arroz
- Mijo
- Quínoa y amaranto
- Maíz
- Trigo sarraceno

### ◆ Cereales con gluten

- Cebada (ordi)
- Avena (civada)
- Centeno (sègol)
- Trigo
- Espelta
- Kamut

El remojo *inactiva* el ácido fítico presente en el salvado del cereal integral, el cual podría interferir en la absorción del calcio, hierro, magnesio y zinc.

El cereal se cocina con el agua de remojo y añadiendo sal marina para equilibrar su efecto acidificante.



# Alimentos a enfatizar (V)

## Aceites y grasas

### Grasas que curan

- ◆ pescado salvaje (no de piscifactoría)
- ◆ frutos secos y semillas
- ◆ cantidades modestas de aceites prensados en frío de oliva virgen, sésamo, lino y girasol
- ◆ aceite de coco virgen
- ◆ mantequilla y jamón ibérico (de animales sanos, sin hormonas ni antibióticos)

Estas grasas "que curan" ayudan a retener la Vitamina D, indispensable para absorber y fijar el calcio en el hueso, es decir, para prevenir que el calcio sea excretado por la orina.

Las grasas saturadas de alta calidad evitan que los radicales libres debiliten el hueso.

### Grasas que matan

- ◆ grasas hidrogenadas, grasas "trans" (margarinas, salsas sintéticas, aceites quemados y todos los fritos)
- ◆ aceites refinados
- ◆ aceites rancios, frutos secos rancios y semillas rancias



Annemarie Colbin  
*El poder curativo de los alimentos*

# ALTERNATIVAS AL CALCIO DE LA LECHE



Para alimentarse bien sin productos lácteos, es bueno:

- ◆ Añadir **perejil fresco** y picado en cada comida
- ◆ Incluir siempre algún vegetal de **hoja verde oscura** como brécol, col rizada, otras variedades de col, rúcula, diente de león, hoja de rabanitos y de nabos, nabizas
- ◆ Tomar **legumbres** regularmente
- ◆ Los no vegetarianos, incluir huesos de pollo, ternera y espinas de pescado en los **caldos**
- ◆ Cocinar con **algas**
- ◆ Espolvorear **semillas de sésamo** tostado y molido sobre el cereal
- ◆ Comer **almendras**

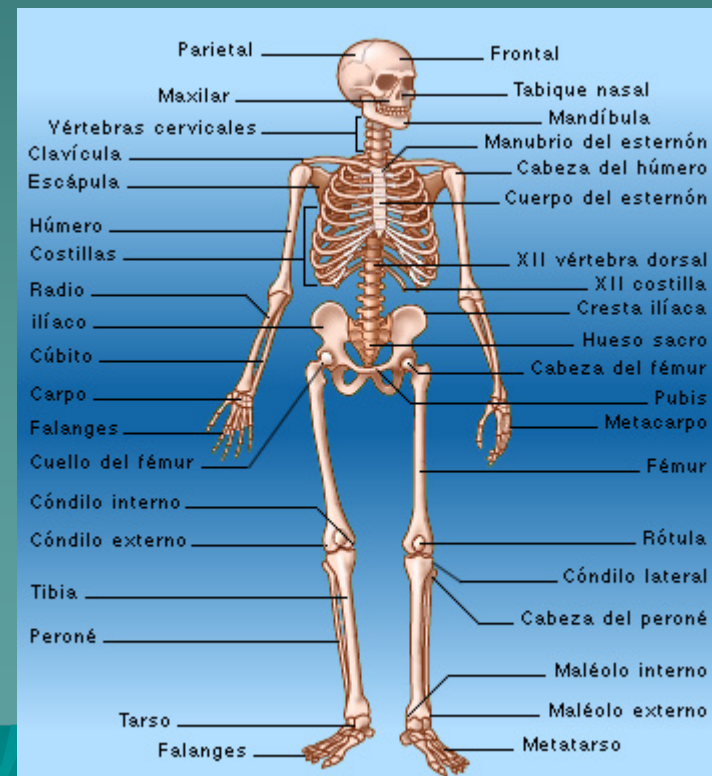
# Lo que promueve osteoporosis y fracturas

- ◆ Dietas bajas en grasas saludables
- ◆ Cereales refinados (harina y pasta blanca) diariamente
- ◆ Desayunar cereales azucarados con leche desnatada
- ◆ Azúcares simples, pastelería y bollería
- ◆ No comer mucha proteína o suficiente proteína de calidad
- ◆ Comer diariamente solanáceas (tomate, patata, pimiento y berenjena)
- ◆ Comer diariamente ácido oxálico (espinacas, remolacha, chocolate...)
- ◆ Exceso de carne y alcohol
- ◆ Beber café regularmente (peor el descafeinado)
- ◆ Tomar muchos medicamentos y aditivos químicos
- ◆ Prácticamente no salir al sol
- ◆ Hacer poco ejercicio y no andar



# Hábitos saludables

- ◆ Para suplir la vitamina D es suficiente tomar el sol con moderación y sin protección solar: 3 veces/semana, entre 20-60 minutos.
- ◆ Movimiento y ejercicio moderado, 2-3 veces/semana:
  - andar con suelas finas
  - yoga
  - estiramientos
  - tai-chi
  - chi-kung
  - Nia (Neuromuscular integrative action)
  - bailar
  - hacer pesas o ejercicios contra gravedad



# La respiración de huesos

Práctica milenaria guardada secretamente durante siglos, es un sistema para la salud desarrollado por los antiguos maestros taoístas, con el fin de reforzar y purificar sus cuerpos, alargar la vida e incrementar su poder tanto interno como externo.

Mantener una estructura ósea densa, saludable y llena de energía es una de las claves de la salud integral y desarrollo espiritual armonioso.

**Guillermo Leyva, instructor de Tao-yoga**

Centro Marenostrom, Fontanella 16, pral. 1ª, Barcelona

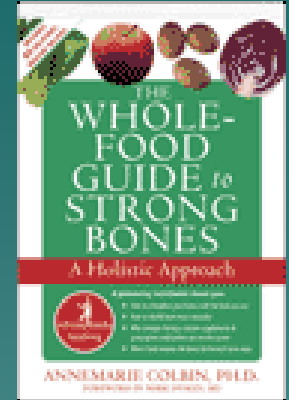
Más Información: [guillermoleyva@gmail.com](mailto:guillermoleyva@gmail.com) **T. 93 848 2394**

# BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Annemarie Colbin

*El poder curativo de los alimentos.* Robin Book

*The Whole-Food Guide to Strong Bones.* New Harbinger



Jorge Pérez-Calvo

*Nutrición energética y salud.* Mondadori

*Revitalízate.* Integral RBA

Montse Bradford

*Las verduras del mar: algas.* Océano

*El libro de las proteínas vegetales.* Océano

*Alquimia en la cocina y en la vida.* Océano

Olga Cuevas

*El equilibrio a través de la alimentación.* La autora





# Curso de cocina natural y saludable

En 9 sesiones de 3 horas teórico-prácticas

horarios: miércoles 10-13h  
jueves 17-20h  
viernes 10-13h

lugar: **Biospace** c/València 186 (Muntaner/Casanova) Barcelona

inscripciones: **93 453 1573**

### Curso básico

Precio: 405€

Objetivo: crear platos equilibrados, utilizando la amplia variedad de alimentos naturales integrales con técnicas culinarias saludables

- Criterios para una selección saludable de los alimentos
- Explora la cocina de los productos integrales ecológicos
- Cómo planificar un menú equilibrado y satisfactorio
- Aprende el arte de crear platos con chispa, combinando variedad de sabores, colores y texturas
- Métodos de cocción, material y técnicas de cocina saludables

Curso teórico-práctico en 9 clases de 3 horas (con degustación, recetario y apuntes)

Primavera 2010	9 miércoles	10-13h	14 abril - 16 junio
	9 jueves	17-20h	15 abril - 17 junio

*Durante Biocultura no hay clase*

### Cocina anticáncer

Precio: 225€

Objetivo: prevenir y tratar el cáncer mediante una alimentación antiinflamatoria y que refuerce el sistema inmune

- Cocinar con los alimentos anticáncer: mercado-despensa-cocina
- Técnicas culinarias que preservan los nutrientes
- Planificación y elaboración de menús que aumentan las defensas
- Alimentos que conviene evitar
- Material y menaje de cocina saludable

Curso teórico-práctico en 5 clases de 3 horas (con degustación, recetario y apuntes)

Primavera 2010	5 viernes	10-13h	14 mayo - 11 junio
----------------	-----------	--------	--------------------

Reserva de plaza e inscripciones en Biospace

:: [mvallory.googlepages.com](http://mvallory.googlepages.com) :: [mvallory@gmail.com](mailto:mvallory@gmail.com) :: 677 217 381 ::

### Curso básico

Precio: 405€

Objetivo: crear platos equilibrados, utilizando la amplia variedad de alimentos naturales integrales con técnicas culinarias saludables

- Criterios para una selección saludable de los alimentos
- Explora la cocina de los productos integrales ecológicos
- Cómo planificar un menú equilibrado y satisfactorio
- Aprende el arte de crear platos con chispa, combinando variedad de sabores, colores y texturas
- Métodos de cocción, material y técnicas de cocina saludables

Curso teórico-práctico en 9 clases de 3 horas (con degustación, recetario y apuntes)

Primavera 2010      9 miércoles 10-13h      14 abril - 16 junio  
9 jueves 17-20h      15 abril - 17 junio  
*Durante Biocultura no hay clase*

### Cocina anticáncer

Precio: 225€

Objetivo: prevenir y tratar el cáncer mediante una alimentación antiinflamatoria y que refuerce el sistema inmune

- Cocinar con los alimentos anticáncer: mercado-despensa-cocina
- Técnicas culinarias que preservan los nutrientes
- Planificación y elaboración de menús que aumentan las defensas
- Alimentos que conviene evitar
- Material y menaje de cocina saludable

Curso teórico-práctico en 5 clases de 3 horas (con degustación, recetario y apuntes)

Primavera 2010      5 viernes 10-13h      14 mayo - 11 junio

Reserva de plaza e inscripciones en Biospace

:: [mvallory.googlepages.com](http://mvallory.googlepages.com) :: [mvallory@gmail.com](mailto:mvallory@gmail.com) :: 677 217 381 ::

# Plataforma de formación CultivaBio

## Curso Online de Cocina con Alimentos Ecológicos



Tutoras: Lucía Redondo, Marga Roldán y Montse Vallory

Duración del curso: **100 horas**

Fechas: **varias ediciones durante 2009-2010**

Información: Mencía Prieto Tel. 935 800 818

[mencia.prieto@cultivabio.org](mailto:mencia.prieto@cultivabio.org)

[www.cultivabio.org](http://www.cultivabio.org)

PROGRAMA



FONDO SOCIAL EUROPEO  
"El FSE invierte en tu futuro"



Fundación Biodiversidad



# Consultoria Culinària

Un servei que s'enfoca en aconsellar els clients sobre tècniques i recursos culinaris per tal d'assolir objectius nutricionals



Classes de cuina especials i personalitzades

**Montse Vallory**

Professional de l'Alimentació Natural  
Xef graduada al *Natural Gourmet Institute for Health and Culinary Arts*, New York

[mvallory@gmail.com](mailto:mvallory@gmail.com)