**Dieta orientativa para todos.**

**Desayuno**

Elegir uno de cada una de las opciones para componer el desayuno:

* Fruta del tiempo (mangos, manzanas, peras, uvas, mandarinas, granadas, etc.).
* Yogurt  - soja, cabra, oveja o vaca.
* Copos de Avena Crujientes –  (de una a dos cucharadas soperas colmadas) o Copos finos de avena o Muesli o Galletas Integrales.
* Fruta desecada – 6 dátiles o 6 ciruelas u orejones Bio o higos desecados.

**Otras opciones de desayunos, elegir una de ellas:**

1. Leche de arroz o de almendras con copos de maíz sin azúcar (tipo cornflakes).

2. Té verde o té yogi con tostadas de pan integral con mantequilla o margarina Bio y miel o mermelada y frutas frescas compatibles con pan (manzanas, peras, papayas, granadas).

3. Té o infusión y pan con tahín o pan con requesón de cabra o vaca (máximo 100 gramos por persona) o pan con tomate y aceite, o pan con ½ aguacate, tomate y paté de olivas negras “garum” o pan con tomate a la catalana con aceite y embutido vegetal. Además, fruta fresca a elegir entre manzanas, peras o papayas.

**Menús para la Comida**

Ensalada y Verduras + Carbohidratos

* ***Ensalada de crudités con carbohidrato.***

-Crudités  ( lechuga, escarola, zanahoria, apio, col blanca, tomate ojo, cebolla o ajo, pepino, germinados de alfalfa, hinojo, remolacha cruda rallada).

Semillas de sésamo o de calabaza (tostadas).

Aceitunas negras desaladas.

 Nota: Todos los carbohidratos a continuación se pueden combinar con uno o más de los siguientes vegetales:

- acelgas o espinacas o col verde o brócoli o judías verdes al vapor.

- zanahoria, puerros, apio, cebolla, ajo, nabo, chirivía – para caldos, potajes, sopas, estofados, salsas.

Aliñar en el plato con aceite de oliva virgen, crudo.

Se pueden mezclar directamente con los carbohidratos como paella, puré, estofados, potajes, o para acompañar en el plato.

Ejemplos:

- Arroz o quinoa con verduras salteadas como paella.

- Puré de calabaza, puerro, zanahoria y apio.

- Croquetas de mijo, espinacas y cebolla frita.

- Lasaña vegetal o canelones vegetales.

- Empanadillas vegetales.

**Carbohidratos: elegir uno sólo por comida:**

- Patatas

- Arroz Integral o Rojo

- Pasta Integral

- Legumbres (Lentejas o Garbanzos o Judías estilo potaje con verduras o fríos como ensalada)

- Quinoa

- Cuscus

- Mijo

- Avena (croquetas o sopa)

- Remolacha (combina bien con patata)

- Pan Integral Bío con aguacate ( ½ por persona)

- Hamburguesas vegetales (en herbolario)

- Croquetas de Cereales o de Patata o de Arroz

- Trigo Sarraceno (KASHA) con cebolla frita, luego añades el trigo y poco agua, tapar y cocer rápido.

- Bocadillo de tomate y ensalada con embutido vegetal o aguacate o 100 gramos de requesón.

Nota: El requesón y el yogurt aunque sean proteínas, al ser más ligeras, combinan muy bien con los carbohidratos y se digieren fácilmente.

Nota: Si se quiere adelgazar hay que comer 50% crudo y 50% cocido en la misma comida, si no la proporción serán 75% alimento cocido a 25% crudo. En verano puede ser al revés!

Aliños para el mediodía para acompañar los carbohidratos

- Aceite de oliva (virgen, prensado en frío).

- Tamari o salsa de soja Bio - poquita cantidad.

- Lecitina de soja

- Jengibre en polvo o fresco y rallado.

- Hierbas aromáticas, orégano, perejil, albahaca, etc.

- Sal del Himalaya (poquita), y pimienta negra.

Nota: Importante – NO AÑADIR NADA DE ÁCIDO, por ejemplo vinagre de ningún tipo ni limón ya que corta la producción de la enzima ptialina que digiere los hidratos de carbono en la boca.

2. Bocadillo abierto

Al pan integral tostado añadirle tomate restregado a la catalana, aceite de oliva, 100 gramos de requesón y un poco de paté de olivas negras. Se puede hacer con requesón de vaca, cabra u oveja. El mismo bocadillo abierto se puede hacer con ½ aguacate en lonchas o untado como mantequilla, con el toque final del paté de olivas (Garum).

Postres – Elegir una de las opciones:

- Compota de manzanas y peras sin azúcar

- Yogurt natural con un poco de miel cruda

Infusión digestiva, menta, manzanilla, anis, hinojo, té verde, té yogui u otras infusiones naturales.

***Sanos tentempiés  entre comidas - a elegir sólo uno:***

- Tortitas de arroz con Tahín y pera o manzana.

- Tahín y miel - mezclar y untar sobre galletas, tortitas, tostada.

- Té verde  o leche vegetal y galletas.

- Sólo fruta de la estación.

- Pan con margarina Bio, o aceite, o mantequilla bio y té verde y manzana o pera.

- Fruta desecada – 6 dátiles o 6 orejones o 6 ciruelas o un puñado de pasas.

- Frutos secos, a elegir uno: 12 almendras o 12 avellanas o 6 nueces o 40 piñones o 40 semillas de calabaza o girasol.

- Leche de arroz con polvo de algarroba o cacao.

- Manzanas/Peras y galletas o pan o tortitas de arroz con crema de algarroba y avellana (dietética).

- Un plátano.

- Un yogurt o kéfir.

**Importante tener en cuenta:**

- Usar al máximo dos cucharadas soperas al día de aceite de oliva.

- Tanto si comes carbohidratos con verduras como si comes proteínas con verduras es importante comer 25% - 50% de alimentos crudos y 50 - 75%% de alimentos cocidos, siendo que se toman a la vez, un bocado de crudo y otro de cocido, de ese modo la comida se digiere mejor y se adelgaza siempre y cuando haya un sobrepeso.

- Cocinar sin usar papel aluminio.

- Los aliños son diferentes en las comidas con carbohidratos y en las comidas con proteína. Los ácidos facilitan la digestión de las proteínas.

- No mezclar frutas ácidas con frutas muy dulces en la misma comida. (p.ej. piña y plátano no)

- No usar agua del grifo para cocinar, mejor embotellada, destilada en casa o de osmosis inversa.

- No usar cazos de aluminio ni papel de aluminio.

- Preferible sartenes ecológicas sin plomo.

**Menús para la Cena**

*Verduras y Proteína*

 Verduras o ensaladas:

- Gazpacho (en temporada) o ensalada.

- Verduras al vapor o al horno (escalibada o a la plancha).

- Berenjena, pimientos verdes/rojos y cebolla.

- Calabacines, puerro, alcachofa, espárragos, cebolla, ajetes, etc. a la plancha con un poquito de Sal del Himalaya, pimienta negra y aceite de oliva virgen.

Nota: Aliños para ensaladas o verduras que acompañen proteínas:

- Aceite de oliva virgen extra, prensado en frío.

- Vinagre de Sidra/Manzana bio.

- Limón o Lima.

- Piña, Papaya en la ensalada.

- Chucrut / Sauerkraut / a la ensalada  - ideal para comer con carne o pescado para facilitar la digestión.

- Levadura de cerveza

- Lecitina de Soja (guardar en nevera)

- Tamari o salsa de soja

- Hierbas aromáticas

- Semillas

**Proteínas – elegir sólo una:**

- Guisantes tiernos extrafinos con menta.

- Champiñones o setas con ajo picado y perejil.

- Requesón 100 gramos con pan dextrinado (dietética) restregar tomate sobre el pan con aceite de oliva.

- ½ Aguacate con pan dextrinado.

- Huevos Bio – pasados por agua, en tortilla, huevos duros o fritos con poco aceite. Acompañados con pan dextrinado.

- Frutos secos – 12 almendras o 12 avellanas o 6 nueces. Acompañar con pan dextrinado , tomate y aceite.

- Pescados:

Recomendables: Pescado blanco, pescado azul, salmón fresco, lubina, dorada, lenguado, merluza, sardinas, arenque y mero.

No recomendables: Mariscos en general, atún, pez espada, emperador, sepia y pulpo. Algunos contienen mucho mercurio.

Nota: Cocinar sin usar papel de aluminio.

Carne – preferiblemente Biológica.

Recomendables: pavo, gallina o pollo de granja, conejo bio, cordero lechal o carne biológica.

No recomendables: Embutidos, cerdo en general, ternera o vísceras.

* Queso (cabra, oveja y vaca) - 100 gramos máximo por persona y acompañar de pan dextrinado.

Nota: El queso no es compatible con el pan normal sólo con el dextrinado, excepto el requesón.

* Seitán, en filetes
* Tofu,  100 gramos a la plancha (imprescindible cocinar el tofu, aunque sea un poco a la plancha, con aceite y tamari o sal del Himalaya).
* Tempeh, a la plancha como el tofu.

Postres – Elegir uno de ellos.

* Manzana, pera, papaya piña.
* Kéfir con miel (es ácido).
* Yogurt con miel.
* Compota de manzana o pera ( sin azúcar).

**Otras opciones de cena  – elegir una de ellas:**

-Fruta de la estación, a gusto, excepto plátano.

- Yogurt o requesón con miel o mermelada y con pan dextrinado o tortitas de arroz, tortitas de otros cereales, sin sal.

- Castañas

- Pastel de arándanos hecho de pan dextrinado con requesón y mermelada bio de arándanos. Mojar el pan con zumo de frutas y añadir requesón y mermelada encima. Queda como un pastel.

- Galletas  integrales sin azúcar y un yogurt.

**Apuntes extras recopilados**

**¿Por qué combinar correctamente los alimentos?**

Combinar correctamente los alimentos va a permitir una mejor digestión, una correcta asimilación, una adecuada evacuación intestinal y una desintoxicación continuada.  
Una digestión demasiado lenta y laboriosa seguida de una tardía evacuación permite una **reabsorción de las toxinas fecales** y como consecuencia la **fabricación de más grasa** para poderlas almacenar.  
Si no se da un descanso fisiológico al aparato digestivo, el cuerpo no puede desintoxicarse de forma continua. **Un cuerpo hinchado es un cuerpo intoxicado.  
Los órganos de desintoxicación son los riñones y el hígado**. Si ambos no funcionan correctamente será muy difícil perder peso. El secreto para conseguir el peso ideal, una sensación de bienestar intestinal y mejorar la salud a todos niveles está en la práctica de la nueva dieta del siglo XXI, una dieta que respeta la **correcta combinación de los alimentos**.

**Cómo combinar nuestros alimentos**

**No combinar jamás almidones y féculas con ácidos**.

Los ácidos destruyen e inhiben la secreción de la **enzima ptialina**, como resultado la digestión de los almidones se ve alterada e incompleta y ocasionará **fermentaciones anormales** en el duodeno. Por eso **no se debe aliñar con vinagre ni limón cuando en un menú hay presencia de un almidón o fécula** (pan, patatas, arroz, garbanzos..) **ni se deben juntar en una misma comida las frutas muy ácidas con el plátano**.

**No combinar jamás proteínas fuertes con almidones fuertes.**

Las proteínas son digeridas en un medio ácido en el estómago mientras los almidones y féculas precisan un medio alcalino para su digestión. Nada más ingerir una proteína se segregan los ácidos gástricos para la activación de la **pepsina**, lo que ocasiona la inmediata paralización de la digestión de los almidones. Entonces **no son compatibles en una misma comida carne con patatas o pescado con arroz o una tortilla de patatas**.

**Nunca combinar frutas dulces y azúcares con proteínas**. Las frutas dulces son de muy fácil y rápida digestión y por lo tanto no permanecen en el estómago ni siquiera media hora. Por lo contrario las proteínas requieren varias horas para su larga digestión. Como consecuencia si se comen juntos, los azúcares quedarán retenidos en un medio húmedo y caliente con el resultado de una **fermentación anormal.**

**El yogurt y el requesón se consideran una excepción por estar pre-digeridos.**

**Nunca combinar azúcares con grasas**. Las frutas muy dulces y la fruta desecada tienen una digestión muy rápida mientras los alimentos ricos en grasas tienen un proceso de digestión muy lento y el resultado es el mismo que en el caso anterior.

**No combinar jamás frutas muy dulces con frutas muy ácidas**. Por ejemplo los **plátanos, uvas y melones no combinan bien con el kiwi, ni el limón, ni la piña**aunque **sí se puede tomar un zumo de fruta ácida media hora antes de comer frutas dulces.**

En general las **frutas ácidas van mejor por la mañana** y las **frutas dulces a mediodía y para la cena**.

**No combinar vegetales salados y amargos con frutas muy dulces**. **Los ajos, cebollas, rábanos, apio, perejil…**etc., tienen distinto tiempo de digestión que las frutas muy dulces por lo que conduce a una **fermentación**.

Pero la excepción está en las **frutas muy ácidas o poco azucaradas como el kiwi, limón, pomelo, piña que sí son tolerables con hortalizas y ensaladas**. Así por ejemplo se pueden combinar **kiwi, piña o limón en una ensalada** siempre que no haya ningún almidón en el mismo menú.

Los **aguacates** hacen una buena combinación con **ensaladas, fruta ácida y almidones**, pero **combinan mal con fruta dulce y azúcares.**

Los **aguacates** son una de las mejores fuentes de grasa y son una excelente proteína, pero son un alimento fuerte por lo que no se debe abusar de ello **ni combinarlo con frutos secos, semillas y proteínas fuertes**. **Una ración es medio aguacate**.

Los **tomates** aunque habitualmente se consideran una fruta ácida, los tomates que se cultivan en España apenas tienen acidez especialmente si se comen bien maduros, por lo que nosotros, considerando su **gran riqueza enzimática**, somos partidarios de **consumirlos con almidones y proteínas** pero **nunca con frutas muy dulces ni muy ácidas**.

El **tomate bien maduro** no debe faltar en ninguna ensalada por su **gran valor alcalinizante**.

**Nunca comer juntos dos féculas y/o almidones distintos**, ésta es una de las peores combinaciones y de las más practicadas.

Por ejemplo **arroz con lentejas, potaje con lentejas y patatas**, o **pan** para “remojar” en presencia de **patatas, arroz, legumbres**…etc., **bocadillo de tortilla de patatas.**

**Nunca combinar dos proteínas de muy distinta naturaleza entre sí**, la **putrefacción** que ocasiona la **mala digestión de las proteínas** es una de las fuentes de mayor **toxemia**. Debemos evitarla a toda costa.

La combinación de dos proteínas muy similares puede considerarse aceptable, como por ejemplo **yogurt** en una salsa dentro de un menú en el que también entre algo de **queso**, etc.

**Algunos ejemplos de mala combinación de los alimentos**  
Nunca pan y patatas  
Nunca pan y arroz  
Nunca pan y garbanzos  
Nunca kiwi y plátano  
Nunca tomate y limón  
Nunca lentejas y arroz  
Nunca lentejas y patatas  
Nunca huevo y patata  
Nunca plátano y limón  
Nunca jamón y melón  
Nunca carne con patatas  
Nunca pescado con arroz  
Nunca higos con nueces  
Nunca vinagre o limón en la ensalada con pasta o arroz o patatas  
Nunca leche con pan  
Nunca dátiles y almendras

**Algunos ejemplos de buena combinación de los alimentos**  
Pan o pasta con aguacate  
Fruta de cualquier tipo con yogur o 100 gr de requesón sean uvas, peras, plátano etc.  
Patata con verduras  
Huevo con pan dextrinado (en tiendas de dietética)  
Pescado con limón  
Carne con postre de piña natural  
Ensaladilla rusa pero sin atún  
Fruta con pan dextrinado  
Fruta con copos de avena  
Ensalada de hortalizas frescas SIN vinagre, con arroz (almidón)  
Ensalada de hortalizas frescas CON vinagre, con setas (proteína)  
Uvas con castañas  
Fresas con miel y nata montada  
Yogur con muesli  
Quinoa con verduras salteadas

**Dieta disociada muy simplificada:**

**Desayunos a elegir solo uno y alternar**.

Fruta de la estación, yogur con muesli.

Fruta de la estación con pan dextrinado, 100 gr. de requesón con miel o mermelada de arándanos.

Infusión o zumo de manzana, tostadas de pan con tomate y 100 gr. de requesón.  
Una manzana, Infusión o zumo de manzana.

Bocadillo de medio aguacate, tomate, ajo o cebolla y lechuga. Una manzana.  
Leche vegetal (soja, arroz, avena….etc.) con cereales (copos de avena, muesli o tipo cornflakes), una cucharada de postre de polen. Pera o manzana

**Comida**  
Un plato grande de ensalada de hortalizas frescas con aceite de oliva pero sin vinagre ni limón.

Verduras de la temporada a mezclar con un solo almidón / fécula a escoger entre:

Patatas, Arroz, Pasta, Legumbre, Pan, Calabaza, Castañas, Boniatos, Quinoa.  
Postre: Manzana, pera, papaya, compota, yogurt sin endulzar

**Cena**  
Gazpacho o ensalada con vinagre de sidra.

Verduras de la temporada a mezclar con una sola proteína a escoger entre:  
Pescado, Carne de Ave, Huevo, Queso fresco, 100 gr. máximo, Tofu, Setas, Seitán, o Champiñones, Guisantes, Frutos secos 12 piezas de una sola variedad (nueces 6)

Postre: yogur natural, manzana, pera, compota, papaya.

**Dieta del Arroz, polo positivo**

DIETA DEL ARROZ

Se utiliza preferentemente arroz rojo integral pero se puede emplear también arroz redondo integral.

Hay que tener en cuenta que las calidades de todos los ingredientes deben de ser lo más cuidadas posible, es decir usar productos ecológicos.

Para realizar esta dieta lo ideal es tomarla durante tres días mínimos, para una depuración muy amplia de nuestro organismo, y hasta 21 días en casos de cáncer.

Las reacciones de nuestro organismo pueden ser múltiples, pero ninguna debe ser considerada como negativa.

Hay dos maneras de comer el arroz pero en ambas las cantidades son las mismas.

Una de las formas es hacer cuatro comidas en el día, es decir, desayuno, almuerzo, merienda y cena masticando hasta hacer una leche en la boca y la otra es hacer bolas que se consumen desde el desayuno hasta la cena, masticando igual que en la forma anterior. Las bolas son de un tamaño aproximado a una pelota de ping pong.

El gomasio se agrega cuando servimos el arroz, en el caso de optar por la primera forma y en el caso de las bolas, se rebozan en el gomasio una vez hechas las bolas.

Sólo se puede beber durante el tiempo que hacemos esta dieta, agua hervida y sólo si tenemos sed, no tomar por tomar.

Las cantidades orientativas por día son:

250 grs de arroz antes de cocinarlo.

Gomasio (sésamo tostado y sal marina).

Agua hervida.

Receta del gomasio. Sésamo crudo 250 gr. Una pizca de sal marina o sal de Himalaya. Se tuestan un poco las semillas de sésamo, no deben tostarse demasiado. Una vez tostadas se dejan enfriar y se muelen, se envasa la mezcla de sal tostada y sésamo molido en un bote de cristal y ya esta lista para usar.

**------------------------------------------------------**

**Utensilios de cocina y su toxicidad**

*Artículo publicado por Conasi en la revista “****La Eco****” en el mes de octubre 2008.*

Con este artículo queremos hacernos más conscientes de la importancia que tiene un alimentación sana y cómo influyen en ella los utensilios de cocina que utilizamos.

Para ello os ofrecemos toda la información que vamos elaborando y ponemos a vuestra disposición los mejores productos del mercado europeo: sartenes, cazuelas, ollas, woks, parrillas… sin teflón (de titanio con antiadherente de carbón), panificadoras sin teflón (antiadherente de titanio), utensilios de silicona, germinadores, deshidratadores, extractores de zumos… siempre respetando el criterio de que los materiales que los componen no liberen metales pesados ni productos tóxicos de ningún tipo.

Habitualmente no somos conscientes de la influencia que tienen los utensilios de cocina sobre los alimentos que cocinamos. Sin darnos cuenta, contaminamos nuestros alimentos en la propia cocina con reconocidos tóxicos como metales pesados o productos sintéticos.

Este es un hecho aún más paradójico cuando se consumen productos ecológicos. Se compran estos alimentos porque nos certifican que no han intervenido productos tóxicos en ninguno de sus procesos de cultivo, crianza o elaboración y luego, en casa, van directos a una sartén de teflón, a una olla de aluminio o a una cazuela que posiblemente libera plomo. La intoxicación con metales pesados sucede porque nuestro organismo no tiene sistemas para eliminarlos.

Su acumulación produce una toxicidad lenta, insidiosa e inevitable. Para hacernos más conscientes del alcance de esta cuestión, he aquí un listado de materiales que forman parte de nuestro menaje habitual.

**Utensilios de aluminio** El uso de utensilios de aluminio o cocinar con papel de aluminio son factores relacionados con la intoxicación por este metal (¡¡cuidado con el papillotte y con los envases de aluminio de la comida industrial!!). El aluminio se deposita en el cerebro y está reconocido como una de las causas de trastornos mentales como Alzheimer y de cáncer, entre otros problemas de salud. Es un material prohibido para uso culinario en muchos países y aunque en España ya no podemos comprar ollas de aluminio, sin embargo es habitual en cocinas de restaurantes y colegios. Sólo el aluminio anodizado ha recibido un tratamiento especial que lo protege de la corrosión y lo sella (este material es de diferente color en interior y exterior) con lo que no se incorpora aluminio a los alimentos que contiene.

El aluminio lo encontramos en ollas antiguas, latas, comida al papillotte…

**Utensilios de hierro colado** El hierro no es un buen conductor de calor (por lo que cocinar en utensilios de hierro requiere mayor consumo energético que con el resto de materiales), pesa mucho y tiene el problema añadido de los cuidados que necesita para evitar la oxidación. En cuanto a la posible incorporación de hierro en la dieta, se trata de un tema controvertido y no hay consenso acerca de la absorción de este hierro ni que el hierro que pueda absorberse sea realmente fisiológico. Pero lo más importante en caso de decidir comprar utensilios de hierro colado es que el fabricante pueda certificar que no contienen plomo.

**Esmaltes** También pueden contener plomo u otros metales pesados los esmaltados y los barnices de cazuelas metálicas o de barro. Además, si el esmaltado se desgasta o se deteriora por un golpe, el alimento queda expuesto al material que hay en la base. Es importante que siempre nos informemos de que no contienen plomo. La intoxicación por plomo suele ser lenta y crónica, dando lugar a problemas gastrointestinales, fatiga, ansiedad, insomnio, problemas del sueño y un largo etc. Los niños son más sensibles pudiendo producir en ellos, entre otros síntomas mermas en el cociente intelectual y trastornos de atención. Cuidado también con los alimentos enlatados y antiguas canalizaciones de agua con tuberías de plomo.

**Acero inoxidable** El acero inoxidable es una aleación de hierro con carbono, a la que se añaden metales pesados en diferentes proporciones para obtener distintas características. El conocido acero 18/10 de las baterías de cocina o cuberterías significa que en su composición contiene 18 partes de níquel y 10 de cromo. El acero inoxidable es bastante estable en contacto con los alimentos, pero libera pequeñas cantidades de estos metales pesados a la comida, por lo que no deben utilizarlo por ejemplo personas con alergia a alguno de estos metales. El más aconsejable es el acero quirúrgico (T-304) ya que no es poroso, aunque siempre hay que tener cuidado con las ralladuras y deterioros de la superficie. El acero japonés utilizado por ejemplo en cuchillos , es una aleación de extraordinaria calidad, más ligero y de mayor dureza y que, además, no contiene cromo ni níquel.

**Cobre** Los “cacharros de cobre” son ideales para decoración, pero nunca para cocinar en ellos. Para este uso podemos encontrar utensilios de cobre recubiertos de acero inoxidable. El cobre es el mejor metal conductor del calor, seguido por el aluminio, y suelen formar parte de los fondos difusores de ollas y cazuelas, pero no deben estar en contacto con el alimento. En el caso de utilizar utensilios de hierro, aluminio o cobre al menos hay que tener muy en cuenta que no entren en contacto con sustancias ácidas (vinagre, limón, frutas, tomates…) ya que la reacción química que se produce aumenta considerablemente los niveles de intoxicación por estos metales.

**Teflón** Es un material sintético llamado PFTE (polifluorotetraetileno), inventado por la multinacional DuPont en el año 1938. Aunque la mayoría de nosotros lo conocemos como antiadherente de los utensilios de cocina, tiene múltiples aplicaciones: revestimiento de cables, de aviones, formando parte en componentes de naves espaciales, de prótesis médicas, en componentes de motores, trajes espaciales, lentillas, mangueras, pinturas, barnices, alfombras, membranas que impermeabilizan ropas y calzados, etc. El peligro del teflón es debido al APFO (ácido perfluoro octánico, también conocido como C-8), sustancia prácticamente indestructible y acumulativa. Se sabe que en el año 1961 Dupont ya conocía que el APFO se acumula en el cuerpo, no se descompone en el medio ambiente y causa dolencias en animales (cáncer endocrino y sanguíneo, esterilidad, hipotiroidismo, problemas en el hígado, malformaciones en fetos).

A pesar de eso, continuó con los vertidos en aguas y a la atmósfera, por lo que se ha encontrado APFO en ríos, mares, plantas, animales (incluso osos polares, ballenas…), en alimentos y en la sangre del 95% de los estadounidenses y en personas de todo el mundo.

El APFO o C-8 es un material necesario para la adhesión del antiadherente a su base. La razón por la cual el uso de esta sustancia es peligrosa en el teflón es porque la superficie del teflón se deteriora rápidamente, no es estable y las partículas del teflón no tienen la dureza necesaria para evitar que el C-8 se volatilice. Si bien sus cualidades antiadherentes son buenas, no lo es su durabilidad. Por esta razón, han aparecido alternativas al teflón: antiadherentes más resistentes o que se aplican a temperaturas muy elevadas, manteniendo su superficie totalmente sellada. Se habla de la emanación de productos químicos tóxicos al calentarse el teflón por encima de 160º, que pueden matar a un pájaro que se encuentre cerca. El APFO se encuentra también en cajas de patatas fritas, de palomitas, de hamburguesas, etc.

Un exquímico de DuPont ha asegurado que los alimentos contenidos en estos envases pueden absorber sustancias tóxicas. No se dispone de estudios en humanos con evidencias, aunque sí en ratas. DuPont sólo ha admitido la relación con tasas elevadas de colesterol y triglicéridos. No obstante, la Agencia de Protección Ambiental de EE.UU. ha acusado a DuPont de ocultar información, por lo que ha pagado cuantiosas multas y compensaciones y las compañías que lo fabrican están obligadas a reducir el 95 % de las emisiones de APFO en el año 2010, y a erradicar los rastros de APFO de todos los utensilios de cocina y de artículos que lo contienen y estén relacionados con alimentos.

Si se decide utilizar utensilios revestidos con teflón hay que tener cuidado de no someterlos a temperaturas elevadas (por ejemplo fritos, ya que la temperatura en el momento de agregar los alimentos en el aceite es superior a 225º C, o salteados, horneados) y desecharlos en cuanto la superficie sufra algún deterioro (ralladuras, roces, erosiones…).

**Plásticos** Los plásticos que encontramos en tantísimas aplicaciones de la vida diaria son todos altamente contaminantes en su producción, sólo una mínima parte son biodegradables y pocos son reciclables. Contienen sustancias que actúan en nuestro organismo como disruptores hormonales, es decir que interfieren en las funciones de nuestro sistema hormonal, causando demostradas alteraciones (a las que son más sensibles fetos y niños) sobre todo los ftalatos, el estireno y el bisfenol A. Los encontramos en el recubrimiento interno de latas, contenedores de alimentos, botellas, biberones, envases… En contacto con los alimentos una parte pasa a ellos, ya que ningún plástico es totalmente inerte. En la cocina deberíamos anularlos, o al menos no deberíamos calentar en ellos ni tampoco poner comida caliente, grasas, líquidos o ácidos. Además hay que tener en cuenta que el más inestable de todos es el film de cocina.

El polipropileno es el único plástico recomendado por la OMS para estar en contacto con alimentos por su estabilidad tanto en contacto con ácidos como alcalinos y por su resistencia al calor.



Ante esta situación cabe plantearse si a pesar de que las legislaciones establecen límites de seguridad, en realidad algún límite es seguro, puesto que las materias tóxicas se acumulan en nuestro organismo sin posibilidad de eliminación. Es necesario conocer las **alternativas de que disponemos**para poder elegir a la hora de comprar, y hacerlo en función de nuestra salud y no por modas de consumo. Consideramos como utensilios seguros aquéllos que no desprenden ninguno de sus componentes al alimento y que no reaccionan con el alimento. Hasta donde hoy conocemos, **son seguros**:

**Vidrio** Está fabricado básicamente con sílice, cal y sosa. A algunos tipos de vidrio se les añaden metales pesados para cambiar sus características, por ejemplo las cristalerías de vidrio fino contienen plomo, a menos de que el fabricante indique lo contrario. Por lo general el vidrio es una buena alternativa para sustituir los recipientes de plástico e incluso para cocinar. Es ideal el cristal con cuarzo para contener bebidas, ya que transmite a los líquidos sus cualidades armonizadoras y energéticas.

**Esmaltados de porcelana (acabado vítreo de la cerámica)** Los esmaltados de porcelana que no estén rallados ni desconchados no desprenden ningún componente tóxico. Los utensilios de barro no deben estar barnizados y en caso de tener esmalte deben certificarnos que no contienen plomo.

**Silicona** Es un polímero sintético de los silicatos y se obtiene a partir de sílice de arena. Ahora está ampliamente difundido su uso en moldes, espátulas y otros utensilios que además de ser antiadherentes son flexibles. La silicona es estable e inerte, no reacciona al estar en contacto con los alimentos y resiste temperaturas desde la congelación al horneado. Hay diversas calidades de silicona y diferencias en su flexibilidad, duración y precio. La calidad superior es la denominada “silicona de platino” por su estabilidad, durabilidad y la calidad del sílice utilizado.

**Titanio (Saladmaster)** Es un metal inerte y atóxico, de gran dureza y resistencia y que no produce alergias, por lo que se utiliza en cirugía y para prótesis e implantes (no confundir con los rechazos que puede ocasionar, éstos no son alergias, es decir no hay implicación inmunológica). También hay utensilios de cocina que lo incorporan en el revestimiento, dando lugar a un antiadherente muy resistente y estable. Asimismo se han desarrollado antiadherentes de carbón sobre base de titanio, proyectados a 20.000 grados y que nos aseguran una superficie totalmente estable, de gran dureza y durabilidad, así como ausencia de toxicidad. Además no precisan del APFO o C-8 para su fabricación.

De nuevo se trata simplemente de estar informados para poder elegir.