

La energía de los alimentos

Todos los alimentos, bien sean vegetales o animales, tienen en su esencia una energía almacenada a nivel bioquímico en cada una de las moléculas que componen sus células y que a nosotros nos darán nutrientes, vitaminas y minerales. Dependiendo de cuales hayan sido las condiciones en las que han crecido en cuanto a terreno, sol, alimento, estrés al que se hayan sometido, manera de recogida y procesado, manipulación posterior, aditivos, conservantes, etc. sus nutrientes sean óptimos o estarán en mayor o menor grado de alteración.

Puede que cuando lleguen a nuestra mesa, sólo se parezcan en apariencia y sabor a lo que debe ser, pero que molecularmente estén bastante alterados y por supuesto, no tengan la **energía suficiente**, ya que, o no han podido desarrollarla por su forma de crecer o en el proceso posterior la han ido perdiendo. Con esta energía nos referimos a la pureza molecular, a la entereza de todas las sustancias que debe tener en su totalidad un alimento cuando se ha desarrollado con todo su potencial en el medio más natural y acorde a su esencia posible.

Las plantas necesitan un aporte de nutrientes, agua y minerales determinados, así como la fuente energética y calorífica que es **el sol**. Cuando se desarrollan en un medio óptimo, dándoles tiempo a maduración en el terreno y sin influencia de pesticidas, exceso de nitritos, terrenos empobrecidos, se puede obtener un producto óptimo, que contendrá toda su calidad en nutrientes, vitaminas y minerales, entre ellas de las más escasas la vitamina C, que sólo puede obtenerse en productos vegetales madurados en la mata. Además, los vegetales nos ayudan a prevenir de enfermedades y prepararnos para épocas "malas" ya que son capaces de detectar en el ambiente futuros cambios que ocurrirán, e ir preparando moléculas especiales para esos momentos que las protege.

Nosotros al ingerir estos alimentos, también estamos preparando a nuestro organismo frente a esos futuros que están por llegar. No ocurre esto cuando consumimos alimentos fuera de temporada o de lugares lejanos al que vivimos, ya que al consumirlas nos preparan para algo que no va a ocurrir donde vivimos.



En cuanto a la energía de los animales, ocurrirá algo similar. Si éstos han estado en libertad, o por lo menos semilibertad, consumiendo nutrientes propios de su especie, dándoles el sol y sin someterse a estrés (antibióticos, ansiolíticos, hormonas de crecimiento, alimentos procesados para rápido crecimiento...) tendrán todo su potencial tanto de nutrientes como energético.

A todo esto tenemos que añadir, la transformación que podamos hacer en nuestras casas. A modo de generalidad: cuanto más elaborado, cocinado, calentado, etc. esté el alimento, más se alejará de su esencia originaria de energía y más transformación tendrán sus nutrientes. Esto no quiere decir que nos comamos todo crudo, ya que de hecho algunos alimentos requieren de transformación para poder extraer lo necesario e incluso para que no sean tóxicos. Pero sí, la forma más intuitiva de cocinar, a la antigua usanza de puchero en leña, es la más saludable, con paciencia, sin prisas y con dedicación al momento. Todo esto es adaptable a la vida de hoy, que nadie desespere.