

Guía alimenticia *Sattva*



¿Qué es *Sattva*?

Sattva es una de las tres cualidades fundamentales (junto con Rajas y Tamas) que influyen en nuestra mente, emociones y comportamiento.

Sattva representa la pureza,
la armonía y la luz.

Es la cualidad que nos acerca a nuestro bienestar mas profundo y a nuestra verdadera esencia.

Las 3 cualidades de la naturaleza

Los pensamientos que tenemos, las actividades que realizamos, las personas con las que nos relacionamos y los alimentos que comemos pueden clasificarse como sátvicos, rajásicos o tamásicos.



SÁTVICO

Pureza
Felicidad
Compasión
Amor
Autocontrol
Satisfacción
No violencia
Sin miedo



RAJÁSICO

Arrogancia
Ego
Inquietud
Ira
Impaciencia
Miedo
Deseos
incontrolables
Estrés



TAMÁSICO

Pereza
Cansancio
Depresión
Letargo
Ignorancia
Apatía
Inercia
Ilusión

Nuestro bienestar depende del equilibrio entre estas tres energías.



SÁTVICO

Alimentos que nutren cuerpo y mente.

Alimentos frescos, integrales (sin procesar ni refinar), de origen vegetal, jugos (ricos en agua), cocinados en el momento y sazonados suavemente.

Alimentos sátvicos por naturaleza.

La comida que está más cerca de su estado natural posible.

Ejemplos de comida sátvica

Frutas frescas
Melones, papayas, manzanas, peras, uvas, etc.

Verduras frescas
Calabazas, zanahorias, espinaca, cilantro, hojas verdes, etc.

Grasas saludables
Coco, nueces remojadas, semillas.

Granos integrales y legumbres
Trigo integral, arroz integral, lentejas, garbanzos, etc.



RAJÁSICO

Alimentos que estimulan y excitan.

Son alimentos muy amargos, ácidos, salados, picantes, purgantes, secos y calientes por naturaleza.

Incluye alimentos con exceso de sazonadores como demasiada sal, chile, salsas, especias picantes, vinagres, etc.

Demasiados estimulantes en su naturaleza.

Ejemplos de comida rajásica

Comidas muy picantes
Salsas de chile, chutneys, currys o sopas picantes, etc.

Snacks excesivamente salados

Estimulantes
Café, té, bebidas energéticas, cebolla y ajo.



TAMÁSICO

Alimentos que estorpecen o debilitan.

Alimentos viejos (que llevan demasiado tiempo cocidos), podridos y fétidos (con mal olor) y malos (de naturaleza dañina).

La comida tamásica no tiene energía. Está muerta. Cuando comemos este tipo de alimentos, la misma energía de muerte se transfiere a nuestro cuerpo en forma de enfermedad.

Ejemplos de comida tamásica

Comida vieja
Cualquier alimento que ha sido cocinado hace mucho tiempo y recalentado.

Alimentos procesados
Todo lo que está altamente procesado en fábricas y luego envasado, embotellado, refinado o enlatado.

Productos animales
Como carne, pescado, lácteos y huevo.

Nuestra comida debería de estar VIVA

Comer alimentos vivos significa consumir alimentos en su estado más puro y natural. Para entender mejor este concepto, tomemos el ejemplo de una planta de tomate. Si cogemos una semilla de tomate, la enterramos en la tierra y la regamos durante unos días, se convertirá en un plantón. Pero si cogemos unas patatas fritas, un trozo de chocolate o una galleta y los plantamos en la tierra, ¿se convertirán alguna vez en un plantón? ¡NO! Porque, a diferencia del tomate, los alimentos procesados no contienen energía vital. Por lo tanto, no pueden generar más vida. En esencia, están muertos. ¿Cómo puede algo que está muerto aportar vida a nuestro propio cuerpo? Por otro lado, las frutas, las verduras, los brotes, el coco, los cereales, los frutos secos y las semillas son todos alimentos vivos. Cuando estos alimentos vivos entran en nuestro cuerpo, nos transmiten su energía vital.

Recuerda: esta analogía no es una representación literal que quiera decir que cualquier alimento vivo se convertirá en una planta. Se trata simplemente de un ejemplo para ayudar a comprender el concepto de la fuerza vital.

Según el Bhagavad Gita, la comida debe consumirse en las tres horas siguientes a su preparación. Pasadas esas tres horas, comienza a perder la energía vital que contiene y a desarrollar cualidades tamásicas. Esto explica por qué, en la cultura yóguica, los yoguis no comían sabzi, arroz ni chapati si se habían conservado

durante más de tres horas. Nuestros antepasados y abuelos también obedecían esta ley. Solían comer todo fresco, directamente de la cocina al plato. Sin embargo, hoy en día, la gente guarda la comida cocinada en la nevera durante varios días, saca un poco cada día, se la come y la vuelve a guardar. Están comiendo comida rancia y en mal estado.

Con el apresurado estilo de vida que llevamos hoy en día, para muchos de nosotros puede resultar imposible mantenernos a este intervalo de tres horas. Pero lo que sí podemos hacer es intentar que la mayoría de nuestras comidas sean lo más frescas posible.



Sustituciones inteligentes

EN LUGAR DE:

ELIGE ESTO:



cereales envasados



frutas frescas



galletas envasadas



rodajas de coco



chips fritas



nueces, semillas
o nueces de la india



refrescos



agua de coco
o jugos naturales



helados comerciales



smoothie bowls
caseros



jugos enlatados



jugos naturales

Sustituciones inteligentes

EN LUGAR DE:	ELIGE ESTO:
 leche de animal	→  leche vegetal casera de coco, almendra, avena, o ajonjolí
 mantequilla	→  mantequilla de nueces casera como de almendra o cacahuete (en su estado natural), en la etapa de sanación
 crema	→  malai de coco fresco o gelatina de coco natural
 queso	→  queso de anacardos casero
 yogurt	→  yogurt de coco casero
 helado	→  helado vegetal hecho con plátanos congelados

Nuestra alimentación debe ser SALUDABLE

La madre naturaleza sabe más que nadie. Hay una razón por la que ella pone dátiles en los árboles y no azúcar. Hay una razón por la que nos da cacahuetes y no aceite de cacahuete refinado, patatas y no patatas fritas.

Los alimentos que proceden directamente de las plantas y los árboles son saludables; por ejemplo, las frutas y verduras crudas. No se les ha quitado nada. La naturaleza ha dotado a cada alimento de una proporción específica de proteínas, grasas y nutrientes para que los seres humanos podamos digerirlos fácilmente y eliminarlos de nuestro organismo.

Sin embargo, si fragmentamos un alimento consumiendo solo una parte del mismo, quitándole la capa exterior o exprimiéndolo para extraer y refinar únicamente el aceite, estamos alterando el diseño original de la naturaleza. La Madre Naturaleza ha concebido cada alimento como un «paquete completo». Si nos da arroz, nos proporciona el mecanismo para digerirlo en el salvado que lo recubre. Si fragmentamos los alimentos desechando el salvado o la fibra, también desechamos el mecanismo digestivo de ese alimento. El arroz blanco, el azúcar blanca, los aceites refinados, las harinas refinadas y el trigo refinado son todos alimentos altamente procesados. Han sido muy alterados con respecto a cómo nos los proporcionó la naturaleza.

Cuando consumimos estos alimentos antinaturales, no se digieren adecuadamente en

nuestro organismo, dejan residuos no digeridos en nuestros intestinos, lo que provoca indigestión, seguida de multitud de problemas de salud.

Come arroz integral o rojo en lugar de arroz blanco. El arroz integral y el arroz rojo son alimentos saludables. Cuando le quitamos el salvado, se convierte en arroz blanco. La clave para la digestión de ese arroz reside en el salvado exterior, que decidimos descartar por comodidad para que el arroz tenga una vida útil más larga.

Come dátiles, higos, pasas o jarabe en lugar de azúcar. Los dátiles son saludables. El azúcar está refinado.

Cuando consumes trigo, toma solo trigo integral, junto con la capa exterior. Opta por otros cereales integrales.

EN LUGAR DE:	ELIGE ESTO:
 arroz blanco	→  arroz integral o rojo
 azúcar refinada	→  dátiles, jaggery, pasas o higos
 trigo refinado (sin salvado)	→  trigo integral (con salvado o germen) o mijo

Fuentes vegetales de calcio

El calcio es un mineral que tu cuerpo necesita para formar y mantener unos huesos fuertes, así como para llevar a cabo muchas funciones importantes. Aproximadamente el 99% del calcio del cuerpo se almacena en los huesos, y el 1% restante se encuentra en la sangre, los músculos y otros tejidos.

Hemos crecido oyendo que tenemos que beber leche para obtener calcio. Veamos por qué. El calcio es un mineral que se encuentra de forma natural en la corteza terrestre. La hierba absorbe el calcio del suelo. Las vacas comen esta hierba y de ahí obtienen su calcio. Ahora bien, los seres humanos bebemos la leche de vaca y obtenemos nuestro calcio.

Sin embargo, cuando consumimos alimentos de origen vegetal, obtenemos el calcio directamente de la planta, sin tener que pasar por la vaca. No necesitamos depender de las vacas para satisfacer nuestras necesidades de calcio.



Cuando consumimos alimentos de origen vegetal, como verduras, semillas, frutos secos, cereales y hortalizas de hoja verde, obtenemos una fuente de calcio mucho más directa.

Todo sobre los ACEITES

La mejor alternativa al aceite refinado es utilizar grasas integrales.

En Sattva, preparamos todas nuestras recetas utilizando exclusivamente grasas integrales. Por ejemplo, utilizamos leche de coco en las sopas, coco rallado o polvo de cacahuete triturado y frutos secos remojados y triturados en los aderezos para ensaladas.

Otra excelente alternativa al aceite refinado es el aceite prensado en frío. En este método, los frutos secos o las semillas se introducen en una prensa mecánica, que extrae el aceite manteniendo una temperatura baja (conservando así sus propiedades nutricionales).

Para determinadas condiciones, recomendamos consumir entre dos y tres cucharadas soperas de aceite prensado en frío al día. Esto va dirigido a personas que tienen una necesidad adicional de grasas en su organismo. Entre ellas se incluyen:

- Las personas que tienden a tener un peso inferior al normal o que no desean perder más peso.
- Las personas que padecen sequedad, como piel seca o cuero cabelludo seco.
- Las personas que no pueden consumir grasas enteras en cantidades adecuadas.

Un aspecto importante que hay que tener en cuenta con los aceites prensados en frío es que no deben calentarse para atemperar o freír. Calentar y recalentar el aceite puede alterar la calidad de la grasa. Añade siempre los aceites prensados en frío después de apagar el fuego. También puedes añadirlos a los aderezos para ensaladas.



Nuestra alimentación debe ser **BASADA EN PLANTAS**

PRIMERO, APRENDAMOS SOBRE LA CARNE

¿Cómo impacta la carne tu salud física?



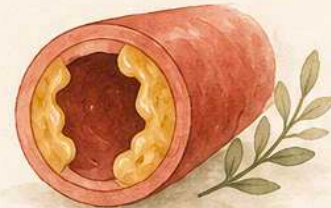
Las carnes, especialmente las rojas y procesadas, son altas en grasas. Con el tiempo, su consumo puede elevar los niveles de colesterol en la sangre.



Cuando hay demasiado colesterol circulando en la sangre, se forman depósitos de grasa en las paredes internas de tus arterias (las arterias son los vasos sanguíneos que llevan la sangre del corazón al resto del cuerpo).



A medida que estos depósitos de grasa se siguen acumulando en las arterias con los años (como un tapón en una tubería), hacen que las arterias se vuelvan más estrechas y angostas.



Estas arterias más estrechas dificultan que la sangre fluya libremente por ellas. Entonces, el corazón tiene que hacer más esfuerzo para bombear la sangre a través de esos espacios más pequeños, lo que a menudo resulta en presión arterial alta y enfermedades del corazón.



A veces, estos depósitos de grasa en las arterias también pueden romperse de forma repentina y formar un coágulo, causando un ataque al corazón o un derrame cerebral.



¿CÓMO AFECTA LA CARNE NUESTRA SALUD?

Numerosos investigadores de todo el mundo han estudiado la relación entre el consumo de carne y las enfermedades cardíacas. Uno de estos estudios, publicado en 2020 por la revista British Medical Journal, realizó un seguimiento de 43 272 hombres entre 1986 y 2016.

Se hizo un seguimiento de sus hábitos durante un periodo de 30 años para evaluar cómo determinadas elecciones alimentarias se asociaban con las enfermedades cardíacas (el tipo de enfermedad cardíaca que se debe a la acumulación de colesterol en las arterias del corazón). El criterio de valoración fue un episodio relacionado con una enfermedad cardíaca (como un infarto de miocardio) o la muerte causada por una enfermedad cardíaca.

Los investigadores descubrieron que los hombres que consumían aproximadamente una ración al día de carne roja, ya fuera procesada o no procesada, presentaban un riesgo un 28 % mayor de padecer una enfermedad cardíaca.

Los investigadores también querían saber cómo influía la proteína de origen vegetal en el riesgo de enfermedad cardíaca. Descubrieron que, cuando las personas consumían fuentes de proteína de origen vegetal, como legumbres, soja y frutos secos, en lugar de carne, presentaban un riesgo de padecer una enfermedad cardíaca entre un 11 % y un 33 % menor.

Este es solo uno de los muchos estudios que demuestran que quienes siguen dietas de origen vegetal tienen un riesgo mucho menor de padecer enfermedades cardíacas. En un metaanálisis (desde un punto de vista científico, un metaanálisis proporciona una evidencia más sólida que un único estudio), los investigadores recopilaban los resultados de 30 estudios. Descubrieron que las personas que se pasaron a una dieta de origen vegetal presentaban niveles de colesterol total 13 mg/dL más bajos que sus homólogos que continuaban con una dieta basada en la carne.

NUESTRO ESTÓMAGO NO ES UN CEMENTERIO

Cuando alguien muere, llevamos su cuerpo a un cementerio para incinerarlo o enterrarlo. Pero cuando consumimos el cadáver de un animal o un pájaro, ¿no estamos convirtiendo nuestro propio estómago en un cementerio? Piénsalo. Nuestro cuerpo debería ser un jardín, no un cementerio.

Todas las religiones de este mundo han defendido el vegetarianismo. Un número incontable de personas de fama mundial han sido vegetarianas, como Platón, Plutarco, Pitágoras, Sócrates, Séneca, Zoroastro, Buda, Jesús, Hipócrates, Voltaire, Leonardo da Vinci, Alexander Pope, Tolstói, Sir Isaac Newton, Thomas Edison, Gandhi, Bernard Shaw y muchos otros. Las mayores obras maestras del mundo, como el Bhagavad Gita, el Zend Avesta de Zoroastro y el Evangelio de la Paz de los esenios, han defendido una dieta vegetariana para el ser humano.

«No matarás», pues la vida es un don de Dios para todos, y lo que Dios ha dado, que el hombre no lo quite. Porque en verdad os digo que de una sola Madre procede todo lo que vive sobre la tierra. Por lo tanto, quien mata, mata a su hermano. Y de él se apartará la Madre Terrenal, y le privará de sus pechos vivificantes. Y será rechazado por sus ángeles, y Satanás tendrá su morada en su cuerpo. Y la carne de las bestias sacrificadas en su cuerpo se convertirá en su propia tumba. Porque en verdad os digo que quien mata, se mata a sí mismo, y quien come la carne de las bestias sacrificadas, come del cuerpo de la muerte. Pues en su sangre, cada gota de la sangre de ellas se convierte en veneno; en su aliento, el aliento de ellas en hedor; en su carne, la carne de ellas en forúnculos; en sus huesos, los huesos de ellas en tiza; en sus entrañas, las entrañas de ellas en podredumbre; en sus ojos, los ojos de ellas en escamas; en sus oídos, los oídos de ellas en secreción cerosa. Y su muerte se convertirá en su muerte.

- Evangelio esenio de la Paz

Planes de alimentación sátvica

Cada plan está diseñado para apoyar tu cuerpo en el camino hacia la salud y el equilibrio.

PLAN DE RESTAURACIÓN



Personas que buscan revertir enfermedades crónicas relacionadas con el estilo de vida, como alteraciones de la tiroides, diabetes tipo 2, trastornos hormonales, problemas digestivos, enfermedades cardiovasculares, afecciones respiratorias, sobrepeso, hígado graso, acné, migrañas, cansancio constante, entre otros.

Después de aproximadamente tres meses siguiendo este plan, se recomienda hacer la transición al plan que mejor se adapte a tu constitución y nivel de actividad.

PLAN DE EQUILIBRIO



Personas con tendencia a aumentar de peso fácilmente.

También quienes llevan un estilo de vida sedentario (la mayor parte del día sentados y con poca actividad física).

PLAN ACTIVO



Personas con tendencia a perder peso con facilidad o que realizan actividad física intensa o prolongada de forma habitual.

PLAN DE RESTAURACIÓN

Para personas que desean restaurar su salud mediante una alimentación Sátvica.

8:00 am

JUGO DEPURATIVO

Elige una opción:

- Jugo verde
- Agua de coco



10:00 am

DESAYUNO DE

Elige una opción:

- Una sola fruta
- Combinación de frutas
- Smoothie (máximo 2-3 veces por semana)



1:00 pm

COMIDA

Basada en cereal o legumbre por el doble de verduras.

Ejemplos:

- Arroz integral + verdura
- Quinoa + verduras
- Lentejas + verduras



4:00 pm

COLACIÓN

Elige una opción:

- Agua de coco
- Fruta
- 7 - 8 nueces remojadas o trozos de coco



7:00 pm

CENA

Elige una opción:

- Ensalada
- Sopa de verduras (con grasas saludables como la leche de coco)
- Verduras salteadas



PLAN DE EQUILIBRIO



Para personas con:

- Tendencia a subir de peso
- Estilo de vida sedentario

8:00 am

JUGO DETOX

- Jugo manzana + pepino
- Jugo de betabel
- Agua de coco
- Jugo de apio + pepino



10:00 am

DESAYUNO

- Frutas + un puñado de nueces remojadas
ó
- Smoothie bowl (maximo 3 veces a la semana)



1:00 pm

COMIDA

- 1 porción de cereal integral
- 1 porción de legumbres
- 2 porciones de verduras



4:00 pm

COLACIÓN

- Agua de coco
ó
- Fruta
ó
- Coco fresco ó 7-8 nueces remojadas



7:00 pm

CENA

- Ensalada
ó
- Sopa de verduras
ó
- Verduras salteadas



Agrega cereales o legumbres si aún tienes hambre.

PLAN ACTIVO



Para personas con:

- Tendencia a bajar de peso
- Alta demanda física diaria

8:00 am

JUGO DETOX

- Jugo manzana + pepino + apio
ó
- Jugo de betabel
ó
- Fruta + nueces remojadas
smoothie



10:00 am

DESAYUNO

Desayuno basado en cereales o legumbres.

Ejemplos:

- Ensalada de germinados +
- Scramble de tofu
- Frijoles



1:00 pm

COMIDA

- 1 porción de cereal integral
- 1 porción de legumbres
- 2 porciones de verduras



4:00 pm

COLACIÓN

- Fruta
ó
- Fruta con crema de nueces
ó
- Smoothie con nueces



7:00 pm

CENA

Elige una opción:

- Cereal + cereal + verduras
- Verduras salteadas con cereal
- Sopa
- Ensalada



ADAPTACIONES PARA INVIERNO



Durante el invierno, los jugos fríos y las frutas pueden resultar demasiado refrescantes. Estas alternativas ayudan a mantener el cuerpo cálido sin alejarse de una alimentación sátrica.

JUGO DETOX

- Jugo de zanahoria
- ó
- Jugo de betabel
- ó
- Jugo verde de temporada



EN LUGAR DE FRUTAS O SMOOTHIES EN EL DESAYUNO

Elige:

Sopas ligeras de verduras caseras



EN LUGAR DE AGUA DE COCO POR LA TARDE

Elige:

Infusiones calientes, té herbales o bebidas calientes con especias suaves como canela o jengibre



