

FLORENCIA DAFNE RAELE

MEDICINA PREVENTIVA - en tu cocina -



INCLUYE
RECETAS
FÁCILES

Comé simple,
viví mejor

FLORENCIA DAFNE RAELE

MEDICINA PREVENTIVA - en tu cocina -



Comé simple, viví mejor

Raele, Florencia Dafne
Medicina preventiva en tu cocina / Florencia Dafne Raele. -
1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Planeta, 2022.
480 p. ; 21 x 15 cm.

ISBN 978-950-49-7618-9

1. Nutrición. I. Título.
CDD 613.2

© 2022, Florencia Dafne Raele

Edición: Teodora Scoufalos

Diseño de cubierta e interior: Guillermo Miguens y Diego F. Martin

Corrección: Vanesa Fernández

Todos los derechos reservados

© 2022, Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.

Publicado bajo el sello Planeta®

Av. Independencia 1682, C1100ABQ, C.A.B.A.

www.editorialplaneta.com.ar

1ª edición: mayo de 2022

9.000 ejemplares

ISBN 978-950-49-7618-9

Impreso en Talleres Trama,

Pasaje Garro 3160, Ciudad Autónoma de Buenos Aires,

en el mes de abril de 2022

Hecho el depósito que prevé la ley 11.723

Impreso en la Argentina

No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las leyes 11.723 y 25.446 de la República Argentina.

ÍNDICE

PRÓLOGO /pág. 8

PRIMERA PARTE

Introducción a la alimentación evolutiva /pág. 12

CAPÍTULO 1

UN PASEO POR NUESTRA HISTORIA /pág. 13

SEGUNDA PARTE

Grupos de alimentos /pág. 48

CAPÍTULO 1

PROTEÍNAS ANIMALES Y SUS DERIVADOS /pág. 49

CAPÍTULO 2

VEGETALES Y FRUTAS /pág. 103

CAPÍTULO 3

LA AMARGA REALIDAD DEL AZÚCAR /pág. 139

CAPÍTULO 4

ALGAS Y HONGOS /pág. 149

CAPÍTULO 5

SEMILLAS Y FRUTOS SECOS /pág. 171

CAPÍTULO 6
LOS LÁCTEOS /pág. 193

CAPÍTULO 7
EL ARTE DE LA FERMENTACIÓN /pág. 221

CAPÍTULO 8
CEREALES Y LEGUMBRES /pág. 249

CAPÍTULO 9
LAS ESPECIAS Y LAS HIERBAS /pág. 307

CAPÍTULO 10
INFUSIONES Y BEBIDAS /pág. 373

CAPÍTULO 11
LAS GRASAS /pág. 413

TERCERA PARTE
De la teoría a la práctica /pág. 430

CAPÍTULO 1
LOS TIPOS DE NUTRIENTES /pág. 431

CAPÍTULO 2
PLATOS MINIMALISTAS /pág. 447

AGRADECIMIENTOS /pág. 467

BIBLIOGRAFÍA /pág. 469

PRÓLOGO

Quienes hayan leído mi libro *Medicina ancestral y epigenética* recordarán que allí nombramos las siete causas principales de la enfermedad y destacamos la importancia de aplicar la medicina funcional sobre cada una de ellas para poder prevenir o curar desde la raíz. Estas causas son:

1. La disfunción mitocondrial.
2. La disfunción intestinal o alteraciones en la microbiota.
3. La inflamación de bajo grado.
4. La intoxicación ambiental.
5. Los desbalances hormonales
6. El estrés y las emociones.
7. Los desbalances nutricionales.

Si nos ponemos a pensar en la alimentación y cómo esta repercute en nuestro organismo, rápidamente comprenderemos que nuestras elecciones alimentarias pueden ser tanto nuestro peor veneno como nuestra mejor medicina, ya que repercuten en cada uno de los otros pilares.

Una alimentación a base de alimentos saludables:

- Les brindará a nuestras mitocondrias todo lo que necesitan para producir energía.
- Le otorgará a nuestro intestino todo aquello que lo repare, no lo dañe y alimente de forma positiva nuestra microbiota intestinal.
- Nos dará polifenoles y antioxidantes que nos traerán un poderoso efecto antiinflamatorio previniendo la inflamación de bajo grado.
- Nos brindará saciedad y repercutirá controlando de forma ideal importantes hormonas como la insulina y la leptina.
- No nos generará estrés ni reforzará nuestros circuitos de recompensa de forma exhaustiva, por lo tanto, no nos generará adicción a sabores irreales alejándonos de la verdadera sensación de saciedad.
- Nos proveerá de nutrientes esenciales y nos alejará de las deficiencias nutricionales.
- Nos evitará la exposición a toxinas comunes en los alimentos ultraprocesados.

Una alimentación a base de alimentos insanos, por el contrario:

- Generará disfunción mitocondrial.
- Predispondrá a las disbiosis intestinales y síndromes de malabsorción de nutrientes por la permeabilización gastrointestinal.
- Generará exceso de radicales libres, por lo tanto, oxidación, envejecimiento prematuro e inflamación de bajo grado.
- Alterará nuestras hormonas de forma negativa alterando nuestro metabolismo.
- Nos generará estrés, picos de hiper e hipoglucemia, adicción y descontrol emocional.
- Nos generará deficiencias nutricionales.
- Sobrecargará nuestro sistema de toxinas.

Todos estos daños se retroalimentarán de forma negativa dando como resultado un cuadro de inflamación generalizada; de esta forma, se potenciará el efecto perjudicial de cada uno de ellos por separado. Por eso, independientemente de si sufrís de una enfermedad de base o no, la alimentación es un pilar fundamental en el cual todos debemos hacer hincapié si queremos sanar o prevenir desde la raíz.

MEDICINA PREVENTIVA EN TU COCINA: NO SOLO UN LIBRO DE RECETAS

Afortunadamente, en los últimos años se ha generado una conciencia masiva sobre la importancia de la alimentación como pilar fundamental, no solo para prevenir la enfermedad, sino para mejorar nuestra calidad de vida.

El auge de las redes sociales fue sin duda un gran vehículo para poder informarse sobre temas relacionados con la medicina y la nutrición, y de esta forma aplicar cambios para generar hábitos saludables. Sin embargo, hay mucha confusión con lo que respecta a alimentarse de forma saludable.

Durante años fuimos bombardeados, tanto por la industria como por las entidades sanitarias, con mensajes incorrectos, llevándonos a confiar más en las inscripciones en las etiquetas de un producto ultraprocesado que en los alimentos reales que nos acompañaron durante toda nuestra evolución.

Incluso a nosotros, los profesionales de la salud, nos enseñaron a pensar en calorías y en nutrientes, y a educar de esta forma a nuestros pacientes, dejando atrás la importancia de los alimentos como un todo. Nadie nos enseñó a descifrar las engañosas etiquetas que nos presenta la industria y a entender realmente cuáles son los alimentos que nos benefician y abastecen nuestras necesidades.

Los alimentos son mucho más que un conjunto de calorías y nutrientes; son información que regula cada uno de los procesos que suceden en nuestros organismos, como la expresión y modulación de nuestros genes, la inflamación de bajo grado, el estrés oxidativo, la función hormonal, la inmunidad, la salud de la microbiota, los procesos naturales de detoxificación y la salud cerebral, entre otros.

Tomamos muchísimas decisiones diarias con respecto a nuestra alimentación y en cada una de esas oportunidades tenemos la capacidad de devolverle al organismo lo que necesita para prevenir la enfermedad o, por el contrario, de darle algo que lo perjudique.

Si bien en mi primer libro, *Nutrición holística*, aprendimos muchos conceptos básicos sobre nutrición, en este libro nos introduciremos en los alimentos desde una perspectiva distinta, entendiendo cómo llevar la teoría a la práctica, y de paso derribar algunos dogmas nutricionales que han cambiado en los últimos años.

LA DIETA IDEAL PARA TODOS NO EXISTE

A pesar de que existen muchísimos tipos de dietas distintas (keto, vegana, paleo, vegetariana, pescetariana, omnívora, etc.), todas tienen algo en

común: la base de alimentos reales. La bioindividualidad que nos caracteriza determinará cuál de estas dietas es la más apropiada para cada uno de nosotros. Y esto no solo depende de nuestra predisposición genética y nuestras condiciones de base, sino de nuestros gustos y preferencias puntuales, que pueden incluso variar a lo largo de nuestra vida.

El propósito de este libro no es venderte una dieta de moda ni un plan mágico que promete resultados irreales, sino que, por lo contrario, es un libro que te ayudará a comprender a los alimentos desde sus propiedades terapéuticas y nutricionales, y cómo adaptarlos según tu tipo de alimentación.

Por eso, este libro no está destinado a un solo tipo de alimentación, sino a todos, ya que se basa simplemente en alimentos reales. Aprenderás qué nos aportan, cómo elegirlos y cómo prepararlos, y muchos otros datos que pueden ayudarte para llevar tu nivel de salud a un nivel superior, empezando a aplicar la medicina preventiva desde tu cocina.

CÓMO LEER ESTE LIBRO

En la **primera parte**, haremos una introducción a la alimentación evolutiva, un repaso por la historia de nuestra alimentación y analizaremos cómo fue que terminamos donde hoy estamos en lo que refiere a educación alimentaria.

En la **segunda parte**, pasaremos a describir todos los grupos de alimentos reales, aquellos en los que deberíamos basar nuestra alimentación. Aprenderemos características de cada uno de ellos, qué nos aportan a nivel nutricional, cómo elegirlos y cómo prepararlos.

En la **tercera parte**, repasaremos los tres principales macronutrientes (proteínas, grasas y carbohidratos), los nutrientes esenciales y sus fuentes. Llevaremos la teoría a la práctica para integrar todo lo aprendido y aplicarlo al plato.

¡Bienvenidos!