

Cantidad y calidad

Además de aportar nutrientes básicos para los procesos vitales de nuestro organismo, las verduras también nos curan y nos desintoxican. Cada vez hay más estudios científicos que corroboran la sabiduría intuitiva de nuestros ancestros. De allí la importancia de incrementar su uso. Pero lamentablemente el modo "industrial" de producirlas deja sus pesadas huellas; en ciertos casos disminuyendo sus cualidades terapéuticas y nutricionales, y en otros convirtiéndolas en fuente de intoxicación. O sea todo lo contrario a lo que necesitamos. De allí la importancia de conocer estos hechos y a quienes las producen.

ASPECTO NUTRICIONAL

Las verduras nos **nutren** de: clorofila (sobre todo las hojas verdes), abundante cantidad de sales minerales (es la fuente alimentaria más rica), vitaminas, proteínas, antioxidantes, enzimas, levaduras, fibra y agua biológicamente pura; todo ello con **muy pocas calorías**. La **clorofila** -sintetizada por las plantas a través de la luz solar y de composición similar a la hemoglobina de nuestra sangre- nos aporta la **energía** y la **vitalidad** del sol. El contenido energético y vitamínico de los vegetales ha sido medido con distintos sistemas y todos evidencian la merma que se produce con la conservación. A pocas horas de recolectados, los vegetales comienzan a acusar pérdidas, que se agravan con la exposición al aire, al frío y al calor.

Por la preponderancia de **elementos alcalinos** (potasio, calcio, magnesio, sodio), las verduras contribuyen a mantener la reacción **básica** del organismo, neutralizando ácidos. Recordemos que ésta es la condición **indispensable** para permitir los fenómenos vitales de nuestro cuerpo.

ASPECTO TERAPEUTICO

Si los vegetales son importantes en la dieta por la cantidad de principios nutritivos, **más** importantes lo son por sus numerosos **principios terapéuticos**. Las antiguas civilizaciones lo sabían y recién ahora la ciencia esta descubriendo la acción de gran cantidad de **antibióticos, hormonas, antioxidantes**, etc., que explican los **efectos curativos** de las verduras. Si bien cada una aporta lo suyo, en general favorecen la **fluidez** natural de la sangre y reducen el riesgo de enfermedades **cardiovasculares**. Su presencia diaria en la mesa ha demostrado su efecto preventivo en **tumores**.

Por su parte la **clorofila** nos aporta sus principios tónicos, antianémicos y bacteriostáticos, obrando como **reconstituyente de tejidos, neutralizante de toxinas y preventivo de tumores pulmonares**.

El poder **alcalinizante** de las verduras combate los efectos de la acidosis: **reuma, artrosis, artritis**, etc. Su contenido en **minerales** -y sobre todo en microminerales- hace que las verduras nos eviten problemas de **descalcificación y desmineralización**.

Otro beneficio del consumo genérico de vegetales es el aporte de **fibra**, con la cual se estimula naturalmente el peristaltismo intestinal y se combate el **estreñimiento**. Para conocer los efectos terapéuticos específicos de cada verdura, puede **solicitar gratuitamente** un folleto detallado.

DE QUE MANERA DEBEMOS CONSUMIRLAS

Por todo lo expuesto, es necesario consumir **todos los días** una buena dosis de vegetales **frescos** y la mayor parte debe ingerirse **cruda**. Las experiencias científicas demuestran que al ingerir alimentos cocinados, aumenta la producción de glóbulos blancos en la sangre, como si el organismo se pusiera a la defensiva. En cambio esto **no ocurre** cuando nuestro primer bocado es de alimentos crudos y éstos forman parte activa del plato. Es decir que la clásica **ensalada** debe ser parte obligada del almuerzo, por el indispensable aporte de sustancias **vitalizantes** (sobre todo de sales alcalinas, vitaminas termosensibles, enzimas y clorofila) que requiere nuestro organismo.

Consumiendo verduras **cocinadas**, es importante hacerlo al vapor (método más rápido y económico), guisadas o con el agua de cocción (reduciendo al mínimo la cantidad), a fin de aprovechar al máximo las vitaminas y las sales alcalinas. Si bien en verano las verduras son más necesarias y más abundantes, en **invierno** no debemos dejar de ingerirlas, para tratar de compensar la **baja de vitalidad orgánica**, generada por la menor exposición solar y el mayor consumo de alimentos cocinados. Cada estación del año nos brinda las variedades adecuadas a las condiciones del clima y a las necesidades del cuerpo.

QUE ES UNA VERDURA DE "CALIDAD"

* **Aquella producida en nuestra zona de residencia y en la estación**. Las antiguas filosofías orientales y los movimientos naturistas consideran necesario que el hombre se nutra mayoritariamente con alimentos producidos en **su hábitat** y en **la estación del año**. El suelo, el agua, el clima y las especies vegetales de cada zona geográfica proveen al ser humano de los nutrientes correctos para afrontar las exigencias del lugar y de cada estación climática. Los modernos sistemas de comercialización ofrecen como un logro, poder disponer de cualquier tipo de vegetal en cualquier momento del año. Esto genera muchísimos **desequilibrios orgánicos** y **problemas de salud**. Los vegetales y el ser humano tienen precisos equilibrios estacionales de nutrientes (sobre todo sodio y potasio) que son alterados cuando consumimos -por ejemplo- un fruto proveniente del trópico en el frío invierno serrano.

* **Aquella que llega fresca a la cocina**. Actualmente, la cadena de intermediación (productor, acopiador, mercado, minorista) necesita tiempos prolongados entre la recolección de la verdura y la llegada a manos del consumidor. Los vegetales pasan gran parte del tiempo

en cámaras frigoríficas o exhibidas al aire, lo cual **reduce** inevitablemente su contenido vitamínico y energético.

* **Aquella cultivada sin fertilizantes químicos.** El uso y abuso de fertilizantes inorgánicos (sobre todo nitrogenados) genera rápidamente volumen en los vegetales, en detrimento de su calidad. Además del sabor y el perfume, esto **disminuye** el contenido de aminoácidos, vitaminas y microminerales. Esta problemática se ve agravada por el agotamiento del suelo en microminerales, elementos claves para los procesos vitales en la tierra y en nuestro cuerpo. Carencias en el organismo de vitamina A, magnesio, cobre, litio, manganeso y molibdeno, por ejemplo, están asociadas a desarrollo de cáncer, afecciones virales, anemia, mala absorción de calcio, problemas reproductivos, caries dentales y problemas nerviosos. Por otra parte la fertilización química **aumenta** el contenido de nitratos, sustancia que el organismo convierte en las **cancerígenas** nitrosaminas. Los abonos químicos -y el consiguiente empobrecimiento del suelo- también **disminuyen** la resistencia de las plantas a insectos (los cuales deben ser combatidos con más productos tóxicos) y el tiempo de conservación de los vegetales.

CUADRO 1: TIEMPO DE CONSERVACION Y PERDIDAS DE NUTRIENTES POR COCCION Y ALMACENAJE EN HORTALIZAS CULTIVADAS CON DISTINTO TIPO DE FERTILIZACION

Tipo de Fertilización	Tiempo de conservación	Pérdidas por la cocción	Pérdidas por almacenaje	Pérdidas totales
Química	2,8 meses	27,9 %	38,0 %	55,3 %
Biológica	5,7 meses	4,4 %	17,1 %	20,7 %

Fuente: Dr. H. Müller - Cooperativa de Granjas Orgánicas - Suiza

* **Aquella recolectada en su justo momento de maduración.** El pesado sistema de intermediación exige largos períodos de conservación (ya reducidos por el uso de fertilizantes químicos) y por ello se recurre a la recolección anticipada. Al no permitirse la madurez en la planta, los vegetales **reducen** ostensiblemente sus contenidos de nutrientes.

* **Aquella no tratada con agrotóxicos.** La agricultura "industrial" hace uso de innumerable cantidad de productos químicos tóxicos para controlar hierbas, hongos e insectos que atacan a los débiles cultivos artificializados. Hay casos -como la manzana- con más de 25 pulverizaciones en la temporada de producción. Esos residuos **pasan** a nuestro organismo, generando gran cantidad de afecciones y sobre todo **desequilibrios** en nuestro delicado sistema de glándulas y hormonas. Este tipo de contaminación, que no podemos evitar en los

alimentos industrializados, puede en cambio **evitarse** eligiendo vegetales producidos sin uso de herbicidas ni pesticidas.

* **Aquella regada con agua pura y limpia.** Recientes escándalos periodísticos han puesto de manifiesto el uso **irresponsable** de aguas servidas (ricas de materia orgánica, pero también de contaminantes) en el riego de cultivos hortícolas próximos a grandes ciudades. Resulta paradójico que en una zona de **agua pura**, como nuestro Valle de Traslasierra, estemos consumiendo verduras "importadas" de grandes ciudades y regadas con agua contaminada.

* **Aquella proveniente de semillas naturales.** La escalada de las semillas **transgénicas** ha llegado a la huerta. Sería extenso referirse a los riesgos de esta manipulación genética (puede solicitarse información más detallada al respecto) pero básicamente nos expone a desconocidas reacciones **alérgicas** y a productos **desvitalizados**. Los tomates larga vida son un ejemplo palpable: además de ser **insípidos**, su capacidad de resistir largos almacenamientos (por la acción de un gen de pescado introducido en su ADN) le quita la **energía vital** de todo vegetal fresco. Para evitar la desaparición de las semillas naturales y la catastrófica pérdida de biodiversidad, las pequeñas comunidades rurales están generando sus **propios** bancos de semillas, volviendo a prácticas antiguas.

ALTERNATIVAS NATURALES

Siguiendo la tendencia evidenciada desde hace un par de décadas en Europa y Estados Unidos, en muchos lugares del país están desarrollándose cultivos naturales de verduras, denominadas orgánicas ó biológicas. Solo basta acercarse a los lugares de producción y comprobar el modo en que se cultivan. Esa es la mejor garantía de genuinidad y bien vale la pena perder el tiempo para verificarlo.

Otra alternativa, para aquellos que disponen de un espacio, es comenzar a producir sus propias verduras. Además de representar una excelente terapia anti estrés, el cultivo natural de nuestros alimentos representa un gran ahorro para toda la sociedad. Por un lado porque se evita la erosión de los suelos, se resguarda la calidad del agua y se ahorra gran cantidad de energía. Pero lo más importante es la mejora en nuestra calidad de vida. Si evitamos carencias nutricionales e intoxicaciones con químicos, nuestra salud se beneficiará y el ahorro en medicamentos y terapias compensará con creces.

Extraído de "Nutrición Vitalizante"

CUADRO 2: CONTENIDO DE MINERALES EN VEGETALES CULTIVADOS CONVENCIONALMENTES Y EN FORMA ORGANICA

Vegetal	Fosfatos	Calcio	Magnesio	Potasio	Sodio	Boro	Manganeso	Hierro	Cobre	Cobalto
Porotos Conv.	0,22	15,5	14,8	29,1	0,0	10	2	10	3,0	0,00
Porotos Org.	0,36	40,5	60,0	99,7	8,6	73	60	227	69,0	0,26
Repollo Conv.	0,18	17,5	13,6	33,7	0,8	7	2	20	0,4	0,00
Repollo Org.	0,38	60,0	43,6	148,3	20,4	42	13	94	48,0	0,15
Lechuga Conv.	0,22	16,0	13,1	53,7	0,0	6	1	9	3,0	0,00
Lechuga Org.	0,48	71,0	49,3	176,5	12,2	37	169	512	60,0	0,19

Los valores de fosfatos, calcio, magnesio, potasio y sodio se expresan en miliequivalentes x 100g de peso seco. Los demás valores se expresan en partes por millón de materia seca. Fuente: Revista Salud Alternativa - Nº 6 - Editorial xyz - Buenos Aires