

CURSONUTRICIÓN
y
DIETOTERAPIA
ENERGÉTICA





MÓDULO 5. PRÁCTICAS

TEMA 5.5 Elaboración de un desayuno ayurvédico revitalizante.

Pautas para un desayuno según ayurveda:

Antes de desayunar, 30 minutos más o menos, acostúmbrate a tomar una infusión té bien caliente, hecha a partir de una mezcla de canela, clavos de olor, jengibre y pimienta negra, con poca miel o sin edulcorante alguno.

Realice algunas respiraciones profundas y vigorizantes. También puedes realizar algunas posturas o asanas de yoga, o bien, caminar un poco.

Estos pasos sencillos no solo harán que las toxinas generadas por el cuerpo durante la noche se eliminen, si no, que también se activará el fuego digestivo. Lo cual se manifestará en apetito. Si hay apetito, el fuego digestivo está bien estimulado. En otras palabras, el cuerpo está listo para comer.

El apetito demuestra que los jugos gástricos y el fuego digestivo están fuertes, y que es el momento de sentarse a comer y disfrutar del alimento bien concentrado y con tranquilidad. Cuando comemos con tranquilidad y concentrados, la digestión se lleva a cabo cabalmente, mejor que cuando nos distraemos por alguna otra cosa.



De acuerdo con el Ayurveda **las especias al igual que la dieta o el régimen diario de alimentación se ajustan en concordancia con el dosha predominante en el individuo.** El Ayurveda establece un enfoque individualizado del sujeto en cuestión, de manera que este pueda determinar su bio-tipo, y así poder establecer su dieta.

Por ejemplo, para los individuos parsimoniosos de naturaleza Kapha, la recomendación es preparar sus alimentos añadiendo especias calientes como chile o jengibre con el propósito de activar su digestión y metabolismo; para los individuos de naturaleza Vata, se les recomienda, por ejemplo, las semillas de comino con alimentos que ayuden a generar asentamiento y calma de su nervioso e inestable temperamento; y para apasionados Pitta, se les recomienda la avena y el cardamomo , por ejemplo, para estabilizar su ardiente comportamiento.

El estilo de vida que llevamos en la actualidad en los países occidentales, nos inducen a desayunar con cereales fríos y dulces, o pasteles que no contienen un alto nivel energético, además de ingerirlos rápidamente sin masticarlos bien. Por lo general estos alimentos son de baja calidad nutricional, proveen de energía inmediata que se consume rápidamente. Y al tomarlos fríos, sin cocinar y con azúcar refinado, terminan por apagar los procesos digestivos de la mañana; por lo que son denominados alimentos con propiedades “frías.” Por esa razón el Ayurveda recomienda los alimentos con propiedades “calientes,” para mantener el fuego digestivo siempre activo.



Hay muchos tipos de desayunos ayurvédicos. Exponemos un ejemplo aquí con lo explicado:

Copos de Avenas, Arroz o Polenta y Fruta.

Ingredientes:

- 200 g avenas, polenta o arroz integral
- 100 ml leche de soja
- 50 ml agua
- Fruta (p.ej. manzana, pera, melocotón, frutos secos: nueces).
- 1 cucharada ghee(mantequilla clarificada)
- Semillas
- Canela en polvo

Mezcla ingredientes en una olla y cocinar 5 a 10 min.

Recomendación Dosha: bueno para Vata y también Pita, menos para Kapha, solo de vez en cuando.

Te proponemos que realices este plato, lo pruebes y nos comentes que te ha parecido.