

La actriz adoptó la alimentación viva y acá muestra sus platos favoritos

Medicina

m

Josefina Montané cuenta su menú con pura comida cruda

“Se me ha ido la celulitis, no 100%, pero ayuda mucho. Ya no voy al gimnasio”, cuenta. Un médico lo avala y otros plantean dudas.

Daniela Torán

Un batido de plátano con frutilla, agua enzimática, aceite de coco, semillas de chía y linaza activadas, brotes, concentrado de algas, espirulina y un toque de miel cruda para endulzar, es el desayuno que Josefina Montané y su marido Darko Peric se preparan todos los días.

“Es súper potente y nutritivo”, dice la actriz de 27 años, quien desde hace seis meses dejó de comerse una barra de chocolate diaria, mientras veía alguna serie de TV, para adoptar la *raw food* o alimentación viva.

“La *raw food* se basa en frutas y verduras crudas, más semillas, granos, brotes y algas. La idea es no cocinar nada a más de 45 grados de temperatura para que no pierdan su valor enzimático. Se eliminan todos los alimentos procesados y los carbohidratos, pero yo no soy extrema”, aclara Josefina. Si está en su casa lo cumple al 100%, pero si la invitan a comer no se hace problema. “Me gusta sociabilizar. Si voy a

un restaurante como pescado. Sigo esta alimentación en un 80 o 70%. Incorporo legumbres y huevos, pero a la copa, con la yema cruda”.

-¿Por qué llegaste a comer todo crudo?

-Fue gradual. Hace un año probé los jugos detox por tres días (mezclas de frutas y verduras, extraídos en un proceso en frío). Después no puede volver a alimentarme igual. Empecé a

tener conciencia de cada alimento que comía, me cambió la actitud y el ánimo. Empecé de a poco a adoptarlo. En el verano me dio una sinusitis súper fuerte, estuve diez días con antibióticos. Dejé los lácteos 100% y se me pasó. Luego me metí de lleno gracias a Darko y su emprendimiento de jugos prensados en frío (La Prensa). Él es súper mateo, estudió y concluyó que era una alimentación inteligente.

Yo lo sigo.

-¿Qué tuviste que cambiar?

-Toda la despensa. Ahora la mayoría de las compras que hago son de frutos secos. Los compro al por mayor porque son carísimos.

-¿Dónde?

-En comercial Ha, en La Vega. Compro harta castaña de cajú, almendras, mani y dátiles. Las nueces las saco del campo de mi abuela. Las frutas y verduras las compro en el supermercado o pido canastas orgánicas. Compré la Greenis (máquina para hacer jugos), una deshidratadora y una procesadora de alimentos. A pesar de eso, mi gasto bajó casi en 30%. Antes compraba colaciones y galletas. Ahora le doy frutos secos o manzanas deshidratadas de colación a la Colomba (su hija de seis años).

-¿Y comes carne?

-No. Antes sí, pero nunca fui muy buena. Tampoco soy estricta. A mi familia le encantan los asados. Algunas veces, para no ser mal educada, como un poquito. Después duermo mal, me da insomnio, estreñimiento. Con la alimentación cruda no he tenido esos problemas. Sí tomo cápsulas de vitamina B12 y DHA (omega 3).

-¿Cuáles son los beneficios que has notado?

-Se me ha ido la celulitis, no 100%, pero ayuda mucho. Tengo la piel más suave, el pelo se me puso lindo. No necesito hacer tanto deporte, un yoga corto y caminatas son suficientes. Dejé de ir al gimnasio. El mayor cambio



Ensalada Pad Thai: "La zafrañona, zapallo italiano y pepino se cortan en forma de tallarines. Se puede agregar algún vegetal deshidratado. Se aliña con una salsa de aceite de coco, jengibre y mani".

liviana, es loco, pero verdad. Antes andaba con panas de dormir siesta después de comer.

-¿Tu hija sigue esta alimentación?

-No. Le doy a probar, pero ella tiene una alimentación tradicional, come de todo. Cuando sea grande y tenga más conocimiento, elegirá.

-¿No aburre comer siempre lo mismo?

-No, hay millones de posibilidades. Esta cocina me pone creativa, no hay que esperar tiempos de cocción o estar revolviendo. Lo básico es deshidratar: sacarles el agua en forma gradual

muy baja durante mínimo seis horas. Así se logra una textura más crujiente. Lo otro es activar los granos y semillas dejándolos en agua durante 12 horas para digerirlas mejor.

-¿Qué platos has hechos?

-Mi favorito es un pudín de manzana con canela. También he hecho cheese cake, crema de zapallo, ensaladas pad thai, plátano relleno y un sushi con coliflor cruda (ver fotos).

-¿No te cae mal comer la coliflor o el brocoli crudo?

-No. Todo se puede.

Chao acné

Al igual que Josefina, Belén Dus-saubat (28) también eligió la comida cruda. "A los 20 años sufrí un acné severo, pasé por muchos dermatólogos, cremas y antibióticos. Nada sirvió. Investigué hasta que llegué a la alimentación y gradualmente dejé la carne y los lácteos. A los meses se me fue el acné", cuenta esta ingeniera comercial e instructora certificada de **raw food** por el Living Light Culinary Institute, de California.

Hoy, promueve esta alimentación con talleres y a través de www.chirimoyalegre.cl. "Muchos veganos (no comen productos de origen animal) se alimentan de forma muy deficientes, porque sustituyen las carnes con alimentos refinados como masas y golosinas. En la **raw food**, lo principal es cuidarse uno mismo y alimentarse a base de lo que la tierra entrega en su estado más natural posible".

Nutricionistas tienen sus reparos

de Chile, especialista en medicina interna y neurología, con un máster en nutrición y director del Centro de Medicina Integrativa Physis, también está a favor de la **raw food**.

"Constituye la forma de alimentación más saludable para el ser humano y contribuye a prevenir y curar graves enfermedades que hoy nos afectan, como el cáncer, infartos, diabetes, hipertensión arterial, reumatismos y enfermedades del Sistema Inmunológico. Esta alimentación es, en propiedad, la dieta natural del hombre, según destacados científicos como Darwin, Cuvier y Lamarck, que fueron vegetarianos".

Según Silva, los alimentos frescos e integrales favorecen los procesos vitales, como la digestión. "Esta dieta es más rica en proteínas, hidratos de carbono complejos, aceites esenciales, especialmente ácidos grasos esenciales (AGE), vitaminas y minerales, que la dieta omnívora. Además tiene menos calorías. Al pasar alimentos por el fuego y aún peor, por microondas, se destruyen enzimas, vitaminas y sustancias como polifenoles, flavonoides, etcétera".

-La vitamina B12 sólo está en alimentos de origen animal.

-Los vegetarianos con dieta bien balanceada constituyen la población con menor riesgo de deficiencia de vitamina B12. Esta vitamina es producida sólo por microorganismos, especialmente por la microflora acidófila del intestino de los animales herbívoros y vegetarianos.

Natalia Vergara, nutricionista y académica de nutrición y dietética de la Facultad de Medicina de la PUC, pone algunos reparos:

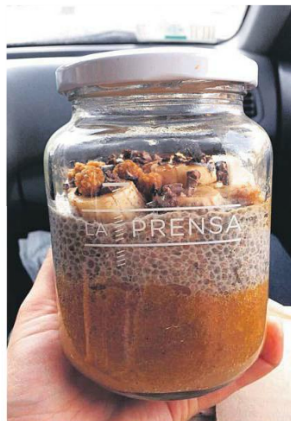
"Efectivamente, las enzimas se pueden inactivar a cierta temperatura. Al someterlas a cocción, es probable que sí se inactiven, pero no quiere decir que disminuya el valor nutricional del alimento". Para Vergara, esta corriente sí tiene aspectos a favor, sobre todo en personas con enfermedades de mal nutrición, como pacientes con diabetes, hipertensión y obesidad. "Al consumir más alimentos altos en fibra, hay una disminución del

perfil lipídico y de las grasas aterogénicas (que causan accidentes vasculares). Ellos pueden disminuir de peso, bajar los niveles de hipertensión y mejoren su glicemia. Sin embargo, sostenida en el tiempo puede provocar grandes déficit de minerales (hierro, calcio y zinc) y de vitamina B12, que se encuentra sólo en alimentos de origen animal, por lo que se hace indispensable tomar un suplemento. Su carencia puede provocar anemia o desórdenes neurológicos", explica.

-Esos minerales también están en los vegetales.

-Sí, pero los alimentos de origen animal son más fáciles de absorber para el hombre, porque los de origen vegetal van asociados a fibra y eso dificulta la absorción. El exceso de fibra compete en el intestino con la absorción de minerales. El otro déficit que puede producir es el de ácidos grasos poliinsaturados (omega 3). Hay un omega 3 de origen marino y otro vegetal. El que tiene un efecto comprobado antiinflamatorio y mejora el perfil lipídico es el de origen marino, no el vegetal.

"Este estilo de vida está contraindicado para pacientes inmunodeprimidos, con enfermedades inflamatorias intestinales, enfermedad de Crohn, embarazadas, niños y adolescentes", agrega. Rinat Ratner, nutricionista de la Clínica Alemana y directora de la escuela de nutrición y dietética de la U. del Desarrollo, agrega: "Se puede tener una buena salud, siempre y cuando incorpore alimentos variados y contemple medidas que garanticen la inocuidad de los alimentos. La cocción favorece la eliminación de bacterias y microorganismos. Comer alimentos crudos nos obliga a sanitizar y hacer una manipulación bajo estándares estrictos. La dieta crudista pudiese contener cargas de microorganismos mayores a las de dietas habituales". **m**



Pudín de manzana con canela, a base de chia remojada en leche de almendra, plátano y chips de chocolate de cacao.