

Comida lenta, no comida rápida

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Hilary Boynton es "La señora de la cafetería" en The Manzanita School, donde tiene un plan nutricional que ofrece un enfoque de la granja a la mesa. La idea es alimentar a los niños con carne del mercado de agricultores, frutas y vegetales saludables que se cocinan desde cero
- › Su misión nació de sus propios desafíos de salud junto con los de su familia, en los que descubrió que podía curarse al consumir los alimentos como medicina. Ella y otras dos personas más cofundaron School of Lunch, donde brindan educación y apoyo
- › Un cofundador de School of Lunch también dirige el capítulo local de Slow Food, una organización centrada en alentar a las personas a evitar comer la comida rápida y, en cambio, "consumir alimentos que son buenos para ellos, para las personas que los cultivan y para el planeta"
- › Boynton coescribió "The Heal Your Gut Cookbook" con recetas y apoyo para las personas que siguen la dieta de eliminación de GAPS para curar su intestino y reducir los síntomas de algunas afecciones mentales y físicas
- › Un principio fundamental en la dieta GAPS es consumir alimentos fermentados, que son fáciles de preparar en casa, sabrosos, beneficiosos, y que los investigadores descubrieron que podrían reducir el riesgo de mortalidad por COVID-19

En este breve video, veremos el programa de comida que Hilary Boynton, la señora de la cafetería, desarrolló para The Manzanita School en Topanga, California. Su objetivo era

revisar un sistema que alimenta a los niños con muchos alimentos procesados con alto contenido de toxinas y azúcares.

The National School Lunch es un programa financiado por el gobierno federal que ofrece comidas a bajo costo o gratis para niños en escuelas públicas y privadas sin fines de lucro. El presidente Harry Truman estableció el programa en 1946.

En el primer año participaron alrededor de 7.1 millones de niños. Para 2016, 30.4 millones de niños recibieron almuerzos en la escuela. Las escuelas reciben reembolsos por las comidas en el programa a diferentes tarifas, pero las autoridades pueden recibir 6 centavos adicionales por comida cuando el programa en su escuela está certificado como en cumplimiento.

Un factor de cumplimiento son los alimentos que la escuela proporciona a los niños. Pueden seleccionar varios de los alimentos aprobados por la USDA. Estos incluyen frutas, vegetales y salsas de tomate congeladas, enlatadas o no perecedoras. Boynton comenzó una cruzada impulsada por el deseo de que los niños consumieran alimentos que de verdad fueran nutritivos.

En una entrevista con Justin Nault, Boynton habló sobre cómo comenzó su viaje y la misión en la que se encontró para cambiar el status quo en el programa de almuerzos escolares. Su historia comenzó en su adolescencia cuando ella y sus padres comenzaron a creer y seguir el modelo de nutrición baja en grasas.

Lo practicó durante casi 10 años, y luego descubrió que tenía un efecto negativo en su fertilidad. Después de experimentar cuatro abortos espontáneos durante tres años, quedó embarazada por medio de fertilización in vitro y dio a luz trillizos. En un par de años quedó embarazada de forma natural de un hijo que desarrolló eccema cuando tenía 2 meses de edad.

Los médicos le dijeron que necesitaría cremas con esteroides y un antihistamínico de venta libre todos los días, y que lo más probable era que desarrollara asma y alergias, ya que esas afecciones van de la mano con el eccema. Su vida se volvió más agitada cuando quedó embarazada de su quinto hijo cuando su cuarto hijo tenía 6 meses. De repente tuvo cinco hijos menores de 4 años.

No estaba dispuesta a mantener a su cuarto hijo con esteroides y medicamentos, así que comenzó a investigar los cambios nutricionales que podría hacer para ayudarlo a sanar. Descubrió cosas muy interesantes sobre la leche sin pasteurizar y comenzó a dársela con aceite de hígado de bacalao. A los pocos meses descubrió que se había recuperado por completo, lo que le demostró el poder de la comida como medicina y cómo podía curar el cuerpo.

Pronto comenzó a dirigir una cooperativa amish fuera de su casa porque creía de todo corazón que otras personas deberían poder experimentar el poder de comer alimentos cerca de la fuente de producción. Su misión fue compartir esta información con otras personas, por lo que se graduó del Instituto de Nutrición Integrativa y comenzó a dar clases de cocina fuera de su casa.

Durante ese tiempo, una de las trillizas desarrolló epilepsia y comenzó a investigar qué cambios en la alimentación podrían ayudar a su pequeña. Se le exhortó a que su hija y su familia siguieran la dieta GAPS. Uno de sus estudiantes era un fotógrafo que también seguía la dieta GAPS junto con su familia. No encontró muchos recursos para ayudar a crear recetas en casa y decidieron escribir un libro juntos. Esto se convirtió en "The Heal Your Gut Cookbook."

El autor de 'The Heal Your Gut Cookbook' se enfoca en los niños en edad escolar

Boynton se describe a sí misma como una activista alimentaria y espera que su trabajo ayude a que las personas se den cuenta de la relación entre su salud y los alimentos que consumen. En definitiva, le apasiona la salud de los niños, lo que la llevó a convertirse en la señora de la cafetería en la escuela de sus hijos para combatir los efectos devastadores de la mala nutrición.

Boynton conoció a Charles Barth y Joel Rodgers en un mercado local de agricultores. Barth estaba muy familiarizado con los sistemas alimenticios locales en su trabajo, y Rodgers era un productor ejecutivo de televisión con muchas relaciones con los agricultores y los productos alimenticios locales.

El grupo se asoció para cofundar " School of Lunch" y enseñarles a otras personas cómo promover una nutrición saludable en las escuelas; el resultado final era tener un impacto en la salud y la vida de los niños, al ofrecer capacitación y consultoría basada en el éxito de su modelo.

Ella lo llama un estilo de vida Regen-Living, ya que enseña que regresar a una base de alimentación ancestral, esforzarse por una relación saludable entre el cuerpo, el medio ambiente y las fuentes de alimentos locales es fundamental. Los principios básicos del sistema Regen-Living son sol, sueño, ejercicio, agua limpia, movimiento, comunidad y conexión con la naturaleza.

Ella establece esto al trabajar con los agricultores locales para proporcionar una cadena de suministro de la granja a la mesa para satisfacer las necesidades nutricionales de los niños. La idea es fortalecer el sistema alimenticio local y al mismo tiempo romper la tendencia de las enfermedades crónicas al enseñar a los niños a comer alimentos saludables.

El programa también ayuda a los niños a comprender de dónde provienen los alimentos y hace que los agricultores y propietarios de negocios de la zona formen parte del programa school lunch con un enfoque del agricultor a la mesa. School of Lunch ofrece una Academia de Capacitación para Líderes de los desayunadores, que es un retiro de una semana para que los padres, educadores y cocineros aprendan cómo hacer un cambio en sus vidas.

El cofundador del programa dirige el condado de Ventura de Slow Food

Barth es el director actual del capítulo de Slow Food en el condado de Ventura. Slow Food es una organización que se enfoca en alentar a las personas a " comer alimentos que sean buenos para ellos, para las personas que los cultivan y para el planeta".

La organización comenzó hace 30 años cuando los italianos en Roma protestaban por la apertura de una franquicia de comida rápida en la base de la Plaza de España. Los

activistas trajeron grandes recipientes de pasta penne para compartir con la multitud y corearon "No queremos comida rápida. ¡Queremos comida lenta!"

La organización ha llegado a más de 160 países, incluyendo 150 sucursales en los Estados Unidos, y su misión es "crear un cambio dramático y duradero en el sistema alimentario" al inspirar a "las personas y las comunidades a cambiar el mundo a través de alimentos buenos, limpios y justos para todos", de hecho, también quieren redescubrir los sabores de la cocina regional y deshacerse de los efectos dañinos de la comida rápida.

Apoyar la salud intestinal beneficia la salud

Boynton es una defensora de la dieta GAPS, que representa el síndrome del intestino y la psicología. El plan nutricional lo desarrolló la neuróloga y nutricionista, la Dra. Natasha Campbell-McBride, y derivó de la teoría de que muchas de las afecciones que afectan el sistema neurológico y el resto del cuerpo son causadas por un intestino permeable.

Cuando la pared intestinal permite que las moléculas ingresen al torrente sanguíneo desde el tracto intestinal, aumenta la respuesta inflamatoria y puede provocar una variedad de afecciones médicas. La dieta es una dieta de eliminación que ayuda a curar el intestino con el tiempo.

No se han realizado estudios científicos que demuestren beneficios o problemas relacionados con la dieta, sin embargo, muchas personas, incluyendo a Boynton, han reportado que experimentan beneficios al seguir el programa. El plan nutricional no aboga por el uso de alimentos procesados o suplementos de marca y, sin embargo, lo han criticado mucho ya que parece restrictivo según la dieta occidental actual.

En un podcast en Urban Farmer, Boynton describe la dieta GAPS como colocar su sistema intestinal de nuevo en una "Zona de impacto." Esto elimina muchos de los irritantes de su sistema, promueve el uso de alimentos fermentados y elimina los alimentos inflamatorios ricos en fibra para ayudar a restablecer un microbioma intestinal saludable.

El azúcar y los alimentos procesados nunca están permitidos, pero una vez que su sistema intestinal está reequilibrado, tiene la oportunidad de ser más flexible. Después de seguir el plan nutricional con su familia durante dos años y ver cambios notables en la salud de sus hijos, su cónyuge y ella misma, Boynton se convirtió en una experta en la dieta GAPS.

He escrito sobre la importancia de un microbioma intestinal sano en la salud física y mental en múltiples ocasiones. El impacto comienza en la infancia, como lo demuestran los datos del estudio Canadian Healthy Infant Longitudinal Development (CHILD). Los investigadores descubrieron que el nivel más alto de bacterias beneficiosas a los 3 meses y 1 año se encontraba en los bebés que se amamantaron en exceso.

Los bebés que se alimentan solo con fórmula tenían la menor variedad de bacterias y una proliferación de microbios que se encontraban con mayor frecuencia en niños mayores y adultos. Los que consumieron solo fórmula también tenían casi el doble de riesgo de tener sobrepeso, una afección que está muy influenciada por su microbioma intestinal.

Su microbioma intestinal es muy importante para las docenas de afecciones que incluyen depresión, síndrome de fatiga crónica, enfermedad de Parkinson, alergias y cáncer. Una de las razones es que su intestino es la ubicación principal de su sistema inmunológico. Entonces, cuando interrumpe el microbioma intestinal, automáticamente interrumpe su función inmunológica.

Los alimentos fermentados son buenos para el intestino

La dieta GAPS está diseñada para personas que tienen problemas importantes. Si el proceso de pasar por una dieta de eliminación parece muy difícil, considere reducir o eliminar los alimentos y bebidas procesadas, así como el azúcar de su dieta mientras agrega alimentos fermentados, caldos de carne y caldos de huesos.

El proceso de fermentación se utilizó en un principio para conservar alimentos. Con el tiempo, muchas culturas incorporaron estos alimentos a sus dietas diarias y los

compartieron con el mundo. Por ejemplo, el natto japonés, el kimchi coreano y el chucrut alemán son populares en muchas áreas fuera de sus lugares de origen.

La fermentación está controlada por los microorganismos y el tipo de alimento. Muchos de estos microorganismos son muy buenos para su microbioma intestinal. De hecho, la industria del yogurt ha anunciado que consumir yogur todos los días puede ser beneficioso para mantener la salud digestiva.

Sin embargo, aunque estos productos podrían tener probióticos, también contienen una gran cantidad de azúcar que alimenta las bacterias dañinas en su intestino. Esta es solo una razón por la que el yogurt comercial no es beneficioso.

Boynton promueve el uso de panes rústicos hechos de masa fermentada, ya que se digieren más fácil que el pan hecho con levadura y no causan tanto daño al tracto gastrointestinal. Los autores de un estudio descubrieron que las personas que comían pan de masa fermentada tenían un vaciado gástrico más rápido y un tiempo de tránsito a través del tracto intestinal.

Las reservas de carne (bajas en ácido glutámico) se utilizan en la dieta The GAPS Intro, y los caldos de huesos son elementos básicos de la dieta Full GAPS, ya que no solo son fácil de digerir, sino que también contienen una gran cantidad de componentes que mejoran la salud inmunológica que son la base fundamental para tratar las enfermedades autoinmunes. El caldo de huesos tiene un impacto positivo en la inflamación, pérdida de peso y el sueño.

No todos los huesos son iguales, por lo que es importante elegir los que proporcionen los ingredientes más nutritivos. En el mismo artículo también comparto recetas de caldo de huesos. Para más información sobre Hilary y School of Lunch y para conocer las próximas academias de capacitación, visite www.schooloflunch.com.

Fuentes y Referencias

- [USDA Food and Nutrition Service, National School Lunch Program](#)
- [USDA Food and Nutrition Service, Fact Sheet](#)
- [USDA National School Lunch Program](#)
- [USDA Food and Nutrition Service, Foods Available for SY 2022](#)

- [I am Clovis, July 16, 2019 starts min 23](#)
- [Shout Out LA, November 24, 2020](#)
- [School of Lunch](#)
- [School of Lunch, About Hilary, Hilary Boynton](#)
- [School of Lunch, Regen-Living](#)
- [School of Lunch, Education, "Farmer" to table](#)
- [School of Lunch, Lunch Leader Training Academy](#)
- [Slow Food, About](#)
- [Food Network, May 2019](#)
- [Nourished Kitchen, July 6, 2011](#)
- [Urban Farmer, August 14, 2018 Minute 15:00](#)
- [JAMA Pediatrics, 2018; doi:10.1001/jamapediatrics.2018.1161](#)
- [JAMA Pediatrics, 2018; doi:10.1001/jamapediatrics.2018.1161 Abstract](#)
- [International Journal of Obesity, 2019;9:10](#)
- [Cureus, 2020;12\(8\)](#)
- [Clinical & Experimental Immunology 2008 Sep; 153\(Suppl 1\):3](#)
- [Clinical & Experimental Immunology 2008 Sep; 153\(Suppl 1\):3 Abstract starting line 6](#)
- [Chris Kresser, June 25, 2020](#)
- [Nutrients, 2019; 11\(12\):2954](#)