

# Cinco de los alimentos más saludables y económicos

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

## HISTORIA EN BREVE

- > La preparación de alimentos en casa mediante el uso de ingredientes enteros es una excelente estrategia para prevenir enfermedades
- > La preparación de alimentos en casa también tiende a promover un menor consumo de calorías
- > Cinco súperalimentos económicos que a menudo son ignorados son el caldo de huesos, vegetales y germinados cultivados en casa, salmón de Alaska enlatado, alimentos fermentados y huevos de gallinas criadas con pastura

Los alimentos procesados pueden ser convenientes, pero no necesariamente le ahorrarán dinero, especialmente si no considera el costo agregado por los gastos de salud en el futuro cuando la mala alimentación empieza a crear estragos en su salud.

En cuanto a la prevención de enfermedades a largo plazo, cocinar desde cero utilizando ingredientes frescos, sin procesar es probablemente su mejor garantía.

La investigación reciente<sup>1,2</sup> sobre la alimentación saludable sugiere que cocinar en casa tiende a promover un menor consumo de calorías. Las personas que comían la mayor cantidad de comidas caseras terminaron consumiendo aproximadamente 130 calorías menos al día, en promedio.

Los autores también observaron que: "Si una persona o alguien en la familia--cocina con frecuencia, independientemente si intentan o no bajar de peso, la calidad de la

alimentación mejora."

Contrariamente a la creencia popular, los alimentos saludables no adulterados tampoco le tienen que costar mucho más que los típicos alimentos procesados. De hecho, hay muchos ejemplos de alimentos saludables excepcionalmente económicos. A continuación, se presentan cinco ejemplos que a menudo son ignorados.

## #1: Caldo de huesos hecho en casa

El caldo de huesos hecho en casa es un verdadero alimento básico que puede ser excelente para mejorar su alimentación y su salud. Es excelente para acelerar la curación y recuperación de una enfermedad, y contiene muchas vitaminas beneficiosas, minerales y otros nutrientes que apoyan su función inmunológica.

Esto incluye calcio, magnesio, fósforo, silicio, azufre, oligoelementos y compuestos como sulfatos y glucosamina condroitina, que se venden como suplementos costosos para la artritis y el dolor articular. Otros beneficios saludables del caldo de huesos hecho en casa son:

**Ayuda a curar y sellar su intestino, y promueve la digestión saludable:** La gelatina que se encuentra en el caldo de hueso es un coloide hidrofílico. Atrae y retiene líquidos, jugos digestivos, apoyando así la digestión apropiada

**Inhibe la infección causada por los virus del resfriado y la gripe, etc.:** Un estudio publicado hace una década encontró que la sopa de pollo de hecho tiene cualidades medicinales, que mitigan significativamente la infección.

**Reduce el dolor y la inflamación articular,** cortesía de los sulfatos de condroitina, glucosamina, y otros compuestos extraídos del cartílago hervido

**Combate la inflamación:** aminoácidos tales como glicina, prolina, arginina, todos tienen efectos anti-inflamatorios.

La glicina también tiene efectos calmantes, que pueden ayudarlo a dormir mejor.

**Promueve huesos fuertes y sanos:** El caldo de huesos contiene altas cantidades de calcio, magnesio y otros nutrientes que desempeñan un papel importante en la formación ósea saludable.

**Promueve un cabello sano y crecimiento de las uñas,** gracias a la gelatina en el caldo.

Hacer su propio caldo de huesos es muy económico, ya que puede utilizar los desperdicios de los huesos que de lo contrario tiraría a la basura. Y si bien la idea de hacer su propio caldo puede parecer intimidante al principio, en realidad es bastante fácil.

## #2: Vegetales y germinados cultivados en casa

Cultivar sus propios alimentos es una manera ideal para reducir el gasto de alimentos, mejorar su salud, y ayudar a construir un sistema alimentario más sostenible. Los vegetales cultivados en casa son más frescos, tienen mejor sabor y a menudo son más nutritivos que los comprados en el supermercado que han recorrido miles de kilómetros y sin duda su precio es más económico.

Las plantas cultivadas orgánicamente son una fuente rica de la medicina natural. Incluso nuestro ADN contiene la mayor parte del mismo material que se encuentra en el mundo de las plantas, lo que le da un nuevo significado a la idea de las plantas curativas.

Incluso si el espacio de su jardín es muy pequeño, es posible cultivar algunos de sus vegetales utilizando contenedores. Los **jitomates**, hierbas, pepinos, lechuga y pimientos son ejemplos de plantas que crecen en contenedores. También puede utilizar macetas colgantes para utilizar su espacio lateral.

Para obtener más información, por favor échele un vistazo a mi artículo anterior sobre la creación de jardines comestibles en espacios pequeños. Sin duda alguna esto

requiere un poco más de dedicación y planificación, pero se puede hacer si uno tiene la voluntad.

Si, por alguna razón, no puede o prefiere no hacerlo, entonces puede tener acceso a ellos a través de granjeros locales que cultivan alimentos saludables.

Una de las plantas más fáciles de cultivar en casa, incluso si usted es nuevo a la jardinería y tiene espacio limitado son los germinados. También son una excelente opción durante los meses de invierno, cuando la jardinería al aire libre es limitada o excluida.

Las semillas germinadas son una fuente concentrada de enzimas, vitaminas, minerales y otras sustancias fito-químicas y son un verdadero súper alimento que muchas personas ignoran. De hecho, la proteína, vitamina y contenido mineral de muchas semillas germinadas es muy superior a la de los vegetales cosechados de manera orgánica.

Otro increíble beneficio es que crecen muy rápido. Usted podría ser capaz de cosechar germinados en cuestión de días, que posteriormente podrá añadir a ensaladas, sopas, o jugo de vegetales frescos.

Algunos de mis germinados favoritos son los **berros**, el brocoli y las semillas de girasol. Las semillas de girasol le pueden proporcionar 30 veces el contenido de nutrientes que los vegetales orgánicos, y los germinados en general también contienen hasta 100 veces más enzimas que las frutas y vegetales crudos. Estas enzimas son importantes, ya que permiten que su cuerpo absorba y utilice los nutrientes de otros alimentos que también come.

Los germinados de brócoli, específicamente han demostrado ayudar a desintoxicar una serie de contaminantes ambientales, incluyendo carcinógenos como el benceno y la acroleína. También son una excelente alternativa si no le gusta el sabor o el olor del brócoli, que tiene propiedades anticancerígenas bien establecidas.

Los estudios sugieren que el berro puede tener una actividad que suprime al cáncer, parecida a la de los germinados del brócoli, y su perfil nutricional general supera a la mayoría de los germinados de semillas, incluyendo las semillas de girasol.

Empecé a germinar semillas en frascos de vidrio hace unos 20 años. Ahora a los cultivos en charolas con tierra real, ya que es mucho más fácil y produce alimentos más nutritivos y abundantes. Para obtener instrucciones, échele un vistazo a mi artículo anterior, "Cómo Cultivar sus Propios Vegetales en Espacios Pequeños."

### **#3: Alimentos fermentados**

Una vez que empiece a cultivar sus propios vegetales, fermentarlos les permitirá eliminar residuos y le proporcionará alimentos saludables durante la temporada de frío. Los vegetales fermentados están llenos de enzimas esenciales y bacterias benéficas necesarias para la salud intestinal óptima y la digestión, y son más fáciles de digerir que los vegetales crudos o cocinados. Cuando su tracto gastrointestinal (GI) no está funcionando bien, pueden presentarse una gama de problemas de salud, incluyendo alergias y enfermedades autoinmunes. Si hace la fermentación con un cultivo iniciador especial, también le proveerá altos niveles de vitamina K2.

Si usted sufre de alguna enfermedad grave, es importante "curar y sellar" su intestino con el fin de sanar completamente. Los alimentos fermentados son una parte importante para mantener un intestino sano. Sólo un cuarto a media taza de alimentos fermentados, acompañada con una a tres comidas al día, puede tener un impacto dramáticamente benéfico en su salud. Los vegetales fermentados y otros alimentos cultivados también ofrecen una multitud de recompensas medicinales, ya que:

- Fortalecen el sistema inmunológico con mejores anticuerpos que combaten las enfermedades infecciosas
- Ayudan a mujeres embarazadas y madres lactantes a transferir bacterias beneficiosas en sus bebés
- Afectan positivamente el comportamiento de los niños con autismo, ADD y ADHD

- Regulan el peso y el apetito, reduciendo los antojos de azúcar, soda, pan y pasta - todos los alimentos que recomiendo evitar
- Ayudan a su cuerpo a desintoxicarse de una variedad de toxinas ambientales, incluyendo pesticidas y metales pesados

Lo ideal sería que incluyera una variedad de alimentos cultivados y fermentados en su alimentación, ya que cada uno ofrece diferentes bacterias benéficas. Además de los vegetales fermentados, otros alimentos cultivados incluyen el kéfir y el yogur, lo ideal sería que fueran hechos con leche orgánica sin pasteurizar. Si desea hacerlo por usted mismo, todo lo que necesita es vertir medio paquete de cultivo iniciador kéfir en un litro de leche cruda y déjelo reposar durante a temperatura ambiente durante toda la noche. El restante del paquete del cultivo iniciador lo puede almacenar en el refrigerador durante unos pocos días.

#### **#4: Salmon de Alaska enlatado**

Hasta ahora, hemos hablado principalmente de alimentos cultivados localmente. Evitar los alimentos procesados y pre-envasados es clave para una salud óptima, pero hay algunas excepciones. Un alimento enlatado que recomiendo es el salmón de Alaska de silvestre o de pesca silvestre. Es barato, por lo regular no pasa de un dólar o dos en algunos lugares, y, en mi opinión, las altas cantidades de grasas saludables y los bajos niveles de contaminación que se encuentran en el salmón silvestre superan el riesgo por ser vendido en latas. Algunas marcas también ofrecen latas libres de BPA, que sería prudente buscar. El aumento de los niveles de contaminación, ha provocado la contaminación de la mayoría de los peces hasta el punto de ser potencialmente peligrosos, especialmente para los niños y las mujeres embarazadas, en caso de que los consumiera con demasiada frecuencia o en cantidades demasiado altas.

Hoy en día la clave para consumir pescado es elegir pescados con alto contenido de grasas omega-3 saludables y bajos en contaminantes peligrosos. El salmón de Alaska silvestre (salmón que NO es de piscifactoría, como el salmón del Atlántico) se ajusta a esta descripción, y es uno de los pocos tipos de pescado que todavía recomiendo

comer. El salmón de Alaska congelado tienden a ser más caro, por lo que el salmón enlatado puede ser una alternativa que le ayudara a ahorrar dinero. Sólo asegúrese de que este etiquetado como "salmón de Alaska," ya que no es permitido que provenga de piscifactoría. El salmón Sockeye/rojo es otra opción saludable que no puede ser criado en piscifactoría. El salmón sockeye tiene el beneficio adicional de tener una de las mayores concentraciones de **astaxantina** que cualquier alimento. Otros tipos de pescado enlatado que son parte de la categoría más segura (que tiene menor riesgo de contaminación y un mayor valor nutricional) son las sardinas, anchoas, arenques en escabeche--todos estos también contienen altas cantidades de grasas saludables como el omega-3.

## **#5: Huevos de gallinas alimentadas con pastura**

Los huevos de gallinas alimentadas con pastura son otra excelente fuente de nutrientes de alta calidad, especialmente proteínas y grasas de alta calidad. Las proteínas son esenciales para la construcción, mantenimiento y reparación de los tejidos del cuerpo. Las proteínas son también los principales componentes de su sistema inmunológico y de las hormonas. Si bien es cierto que se encuentran en muchos tipos de alimentos, sólo los alimentos de origen animal, como la carne y los huevos, contienen "proteínas completas," lo que significa que contienen todos los aminoácidos esenciales. Los huevos también contienen luteína y zeaxantina esenciales para salud ocular, colina para su cerebro, sistema nervioso y sistema cardiovascular y vitamina B12 de origen natural.

La clave es asegurarse que provengan de gallinas que hayan sido criadas al aire libre o de pastoreo. Las diferencias nutricionales entre los verdaderos huevos de gallinas criados al aire libre y huevos de granja que se venden en el mercado son el resultado de los diferentes tipos de alimentación consumidas por los dos grupos de pollos. Puede identificar cuando los huevos son de gallinas de pastoreo por el color de la yema. Las gallinas de pastoreo producen huevos con las yemas de color naranja brillante. Las yemas de color amarillo pálido son un signo seguro de que está consumiendo huevos de gallinas criadas en jaulas que no tienen permitido forrajear para buscar su alimentación natural.

La mejor fuente de huevos frescos es un agricultor local que permita que sus gallinas se alimentan libremente al aire libre. Las siguientes organizaciones también pueden ayudarle a localizar no sólo huevos frescos de granja, sino también otros alimentos orgánicos y producidos localmente, incluyendo muchos de los mencionados anteriormente.

- **Local Harvest:** Esta página web le ayudará a encontrar mercados de productores, granjas familiares y otras fuentes de alimentos cultivados sustentablemente en su área donde puede comprar productos, carne alimentada con pastura, y muchos otros artículos.
- **Farmers' Markets:** Una lista nacional de mercados de productores.
- **Eat Well Guide: Wholesome Food from Healthy Animals:** La guía Coma Bien es un directorio gratuito en la red de carne, aves, lácteos y huevo criados sustentablemente de granjas, tiendas, restaurantes y hoteles y tiendas en línea en los Estados Unidos y Canadá.
- **Community Involved in Sustaining Agriculture (CISA):** CISA (Comunidad Involucrada en Apoyar a la Agricultura) se dedica a respaldar a la agricultura y promover los productos de las granjas pequeñas.
- **FoodRoutes:** El mapa "Encontrar buenos alimentos" de FoodRoutes le ayuda a ponerse en contacto con los granjeros locales para encontrar los alimentos más frescos y ricos posibles. En el mapa interactivo, usted puede encontrar un listado de los granjeros locales, las CSA y los mercados cerca de usted.

## Fuentes y Referencias

---

- <sup>1</sup> [Science Daily November 17, 2014](#)
- <sup>2</sup> [Medicinenet.com November 17, 2014](#)