

ENTRE CINTOS Y CALARES, CUIDANDO DE NUESTRA SALUD

Por **Luis Jiménez Morell**

Perito Agrícola, Graduado Social, Experto en Sanidad y Nutrición vegetal, animal y humana. (Los Manuales - Tus)

"Pues has de saber amigo Sancho, que la salud se fragua en la oficina del estómago", con estas palabras, nuestro querido y sabio Don Quijote quería orientar los hábitos alimenticios de su querido escudero. Siglos antes, el padre de la medicina griega, Hipócrates, entre sus aforismos, que servían para que sus alumnos y pacientes siempre lo tuvieran presente, decía: "que tu medicina sea tu alimento y tu alimento tu única medicina". Aforismo que nunca han olvidado grupos de personas que se han mantenido fieles a la tradición de una vida sencilla y frugal. Más, ya en nuestro tiempo, y que poco tiene que ver con la alimentación y la vida frugal y sencilla, nos decía un torero: "porque lo que no puede ser, no puede ser y además es imposible", pues después veremos que estaba lleno de razón.

En esta época donde tanto abundan los programas televisivos sobre cocina y en donde no hay ni un solo día que no se hable de alimentación, sin nombrar la "comida mediterránea", como ejemplo de buen yantar, sin embargo echo de menos que nos aclaren cuál es esa comida mediterránea por excelencia que nos va a mantener saludables, física y emocionalmente. Bien es verdad que inciden en que se coman frutas y verduras, dicen que cinco o seis porciones.

Bien, pues brevemente quiero añadir algo más, para que se tenga en cuenta y no se pasen por alto los detalles de una alimentación cuyo principal objetivo sea mantener la salud o recuperarla y alcanzar la vejez en plena forma física, mental y espiritual.

Esas cinco porciones de verduras crudas y frutas, ojo al dato, han de alcanzar para un día los 600-800 gramos mínimo, es decir, 10 gramos por kilo de peso. Ello se reparte entre las dos comidas principales, el desayuno y merienda.

Se inicia la jornada con unas frutas jugosas, fáciles de encontrar en nuestras sierras: un buen racimo de uvas o cerezas, ciruelas, manzanas o peras, o secas y remojadas. Algunos días se pueden consumir en zumo, hecho en casa con la batidora o licuadora, todo ello nada más levantarse y antes de asearse para separarlas del desayuno. El desayuno propiamente dicho, a fin de proporcionar un buen estado de ánimo y buena predisposición para asistir con provecho a las clases o al trabajo con mente despejada y atenta, ha de contener proteínas y pocos hidratos de carbono, tipo bollería, dulce o galletas, que producen a unos somnolencia y otras veces hiperactividad y falta de atención. La proteína puede ser unas lonchas de jamón, poco pan bien tostado con tomate y aceite de oliva y unas aceitunas maduras. Otras veces serán alimentos expresamente cocinados el día anterior a base de carne de ave o conejo que tan bueno saben hacer mujeres de la sierra. Se añade una bebida confeccionada con un batido de almendras, nueces o bellotas dulces, se le añade uvas, pasas o higos secos. Las frutas o frutos secos convertidos en bebida son un alimento con glucosa natural y energético serrano y propio de nuestra sierranía, donde gracias a Dios abundan las almendras, las nueces, las uvas y los higos. Las almendras de nuestros almendros peladas y remojadas o las nueces de nuestros nogales, se triturarán en la batidora o se habrán hecho harina previamente.

Nuestras mañanas así alimentadas nos proporcionarán el vigor físico y mental para tener una jornada feliz y con alto rendimiento. Todo es cuestión de organizarse y preparar los artilugios pertinentes, así como proveerse de las uvas y los higos secos para todo el año.

Para la comida, y aquí viene algo también importante como lo fue el desayuno, el primer plato y como entrante es una ensalada: ésta nos proporcionará las vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita y además las enzimas digestivas y las fibras imprescindibles para que se conserve y acreciente la flora intestinal, indispensable para nuestro bienestar y salud. Dicha ensalada estará compuesta de varias verduras: lechuga, escarola, apio, cebolla, zanahoria cruda rayada, remolacha rayada, manzana rayada o troceada y aguacate, aceite de oliva virgen y limón, no vinagre.

A fin de que los niños y mayores puedan, como deben, consumir una importante cantidad, todos estos ingredientes deben cortarse, finamente triturados o batirse, para que se pueda consumir un gran tazón, un par de veces al día. Con ello se alcanzará un buen estado de ánimo y bienestar, gracias a la clorofila, la fibra, las enzimas, las vitaminas y minerales.

Estas ensaladas pueden convertirse para muchas personas, casi el único plato si se añaden trocitos de merluza u otro pescado, huevo duro, carne de ave o conejo, almendras o nueces picadas, ajonjolí, frutas desecadas como uvas pasas, etc. Las combinaciones son infinitas.

Estos han sido los consejos del estudio Halifax, desarrollado por más de ciento ochenta centros de investigación de cuarenta y tantos países, entre ellos de España, con el propósito de que desde niños hasta mayores gocen de buena salud y se consiga una vejez saludable, dichosa, próspera y feliz.

Los mayores somos el grupo mayoritario y tenemos que hacernos responsables de nuestra salud, porque no vamos a tener quien nos cuide dentro de poco.

Fuera de esto, la salud no puede ser y además es imposible, como decía el torero ■



RESIDENCIA DE MAYORES DE YESTE

En este artículo nos gustaría contaros, de primera mano, cómo han vivido nuestros mayores la situación de pandemia derivada por el virus covid-sars-2.

Todo comenzó en marzo del pasado año 2020, en los medios de comunicación comenzamos a ver noticias de personas que habían enfermado por un nuevo virus que arrasaba por todo el mundo, sin importar el lugar.

Tenemos grabado en la retina y en los oídos miles de noticias desgarradoras, miles de imágenes que parecían sacadas de películas de terror. Mientras tanto nosotros estábamos en Yeste en la residencia de mayores, dentro de nuestras habitaciones y sin poder hablar con los propios compañeros, parecía como si le hubiesen sumado horas a los días. Sin más consuelo que rezar por los familiares, por los compañeros de la residencia, y en definitiva, por todas las personas.

Fue una situación muy dura, en la que lo primero que veías al despertar era, lo que parecía una persona, y digo parecía porque las trabajadoras venían vestidas de arriba abajo con unos trajes verdes (parecidos a aquellos que nos poníamos cuando caían fuertes

lluvias), no se les veía ni un centímetro de piel, más que los ojos. De modo que si no las reconocíamos por la voz, teníamos que preguntarles quienes eran. Ellas nos daban todos los cuidados que necesitábamos, así como su cariño, que para nosotros nunca sería suficiente porque nos faltaba el de nuestros familiares, por los que sufríamos todos los días al ver las noticias. Si te soy sincero, era lo primero que pensaba al despertar y lo último en lo que pensaba antes de terminar el día.

Fue un tiempo muy duro para todos los compañeros de la residencia y para las trabajadoras, principalmente porque todos nosotros pasamos mucho miedo.

Sin embargo, poco a poco comenzaron a salir unos rayos de sol y con ellos comenzamos a ver la luz entre tanta nube. Comenzamos a salir de las habitaciones, hablar con los compañeros, comer juntos en el comedor, volver a realizar actividades con el equipo, poder salir a pasear por la calle y sobre todo volver a ver a nuestros familiares.

No os podéis imaginar la emoción que sentí el primer día que pude ver a mis familiares, me pareció que habían pasado siglos desde la última vez que los vi. Me parecía que mis hijos habían cambiado, por supuesto, estaban más guapos que nunca, mis nietos parecían mucho más mayores, no hay que decir que se parecían a sus abuelos.

Ninguno de nosotros se imaginó que este virus tuviese tanta trascendencia ■