

# MANUAL DEL CRUDIVEGANO



**Tú pones el precio**



**Distribuidora Peligrosidad Social**

[distribuidorapeligrosidadsocial.wordpress.com](http://distribuidorapeligrosidadsocial.wordpress.com)  
[distribuidorapeligrosidadsocial@riseup.net](mailto:distribuidorapeligrosidadsocial@riseup.net)

*¡Copia y difunde!*

# Índice

Introducción.....	3
De qué forma puedes generar interés en la alimentación crudivegana.....	4
Establecer una red social de apoyo.....	4
Necesidades nutricionales diarias/semanales.....	5
La toma de complementos dietéticos.....	6
La vitamina B12.....	7
Los medicamentos.....	8
¿Por qué crudo?.....	9
Alimentos crudos que no elegimos.....	10
Alimentos crudos que no son crudos.....	14
Alimentos especiales.....	15
Los alimentos deshidratados.....	16
La forma de endulzar.....	16
Las algas.....	17
La germinación.....	17
Los zumos.....	18
El té.....	19
Alimentos crudos vs alimentos vivos.....	19
¿Por qué comemos con ansiedad y cómo solucionarlo?.....	19
Ventajas de la alimentación crudivegana.....	22
Crudiveganismo para embarazadas.....	24
Crudiveganismo para niñas.....	27
Crudiveganismo para deportistas.....	28
Crudiveganismo para personas con gran rendimiento intelectual.....	29
Crudiveganismo y adelgazar.....	29
Crudiveganismo y engordar.....	31
Crudiveganismo en el día a día.....	32
Crudiveganismo y perras y gatas.....	33
¿Qué utensilios necesito?.....	33
La lista de la compra.....	36
Elaboración de platos.....	38
Confección de menús.....	38

## Introducción al texto

Esto que tienes entre tus manos se ha extraído del libro *Crudo en la nevera, Manual del crudivegano*, escrito por Ana Moreno, una nutricionista que se dedica a enriquecerse gracias a sus conocimientos nutricionales, recomendando dietas en su consulta, realizando recetas en su programa televisivo de cocina vegetariana y habiendo escrito más de 18 libros sobre esta temática, los cuales se venden a un precio astronómico.



Oponiéndonos a la mercantilización del conocimiento, hemos transcrito su libro, omitiendo partes que se centran en la vida de Ana Moreno o que endiosan a famosas crudiveganas, tratando de que el precio de este texto sea lo más asequible posible, para que quien esté interesada en el mismo pueda acceder a él sin problema.

Este fanzine fue editado por Distri Maligna en julio de 2012; ante la inoperatividad y semi-disolución de esta distribuidora, hemos decidido volver a editarlo, con la esperanza de que sirva para quien se esté planteando una dieta cruda, y evitando así que el texto quede manchado por las actividades machistas de su transcriptor. Asumir que en la lucha por la liberación animal, como en cualquier otra, existen estas conductas machistas citadas, no es ensuciarla, sino reconocer el problema y buscar su desaparición en pro de una convivencia respetuosa con los animales, humanos o no, procurando superar los roles de género que se les asignan; esta re-edición es simplemente una forma de afrontarlo.

Distri Maligna también editó un Manual de recetas crudiveganas que , tras una gran cantidad de peticiones, hemos terminado editando. Puedes encontrarlo en el blog de esta misma distribuidora.

**Distribuidora Peligrosidad Social  
Madrid (Castilla), octubre de 2013.**

# De qué forma puedes generar interés en la alimentación crudivegana

Seguramente si ofreces una zanahoria o una manzana a alguien, no sentirá la más mínima atracción por la forma de comer crudivegana, pero...

1º) Si le preparas un dulce de los que aparecen en esta obra (*Nota de la editorial: en este caso en el segundo volumen*) (tartas, pasteles, trufas, galletas, magdalenas, mousses, bombones, helados...), impactarás a la persona porque a todas nos gusta



cuidarnos, y a todas nos gusta tomar algún dulce de vez en cuando, o con más frecuencia que de vez en cuando. Cuando una sabe que está tomando un dulce que no lleva azúcar, ni leche, ni nata, ni mantequilla, ni huevos, ni gelatina, ni harina... y que además está elaborado a menos de 46°C y, sin embargo, está delicioso... ¡no puede más que maravillarse e interesarse por él!

2º) Utiliza el deshidratador para preparar platos gourmet. Por ejemplo hamburguesas, albóndigas con tomate, pan crudivegano, ravioli, lasaña... todas las recetas las podrás encontrar en esta obra.

3º) Prepara pequeños ejemplos de estos platos con tus amigas, invítalas a comer pero siempre respetándoles, es decir, sin forzar a nadie. También puedes sugerirles que te acompañen a clases de cocina crudivegana.

4º) Muestra la abundancia que reside en la alimentación crudivegana, de forma que nadie piense que se trata de una dieta restrictiva, sino que hay muchísimos alimentos para elegir.

## Establecer una red social de apoyo

El camino es más nutritivo si se recorre en compañía. Conocer y hablar ayuda a afianzar tu determinación y a disipar dudas, recibir ayuda en los inicios y poderla aportar a otras cuando eres más veterana, estar en compañía. Si tienes la suerte de que en tu ciudad existe un grupo de personas que sigan el movimiento crudo, únete a ellas, visítalas, envíales un email. En Madrid existe [vidaentucocina.com](http://vidaentucocina.com), organizan encuentros crudiveganos periódicamente, y si no, a través del boletín crudo de Balta, de [comunidadcruda.es](http://comunidadcruda.es), podrás localizar

un montón de direcciones de personas crudiveganas por todo el mundo, amén de reuniones y eventos. También puedes iniciar tu propio grupo crudivegano en tu ciudad; anúnciate en revistas gratuitas locales, pega carteles en los herbolarios, centros de yoga... Organiza reuniones, meriendas, cenas, charlas... Te sorprenderá la cantidad de gente que, como tú, está buscando un contacto local con otras personas en sintonía con los crudos. Es muy enriquecedor. Otra idea es buscar contacto con personas crudas a través de las redes sociales virtuales en internet, como por ejemplo facebook.

## Necesidades nutricionales diarias / semanales

Mucha gente se pregunta qué hay que ingerir cada día para tener cubiertas las necesidades nutricionales diarias.

Hemos de separar entre macronutrientes: hidratos de carbono, grasas y proteínas; y micronutrientes: vitaminas, minerales y oligoelementos.

En cuanto a los macronutrientes, parece que no todas están de acuerdo. Podéis encontraros tablas que indican que hace falta un 50% de hidratos de carbono, un 20% de proteínas y un 30% de grasas; aunque lo que se suele recomendar es algo más bien que se acerque a un 70% de hidratos, 10% proteínas y 15% de grasas.

En cuanto a los micronutrientes, es decir vitaminas, minerales y oligoelementos, hay que tener en cuenta que “ingestión” no significa “absorción”, por más que ingiera, por ejemplo B12, si mi intestino no la asimila, no servirá de nada.

La cantidad diaria recomendada dependerá de cada caso concreto: no es lo mismo una embarazada, que necesita más ácido fólico (vitamina B9), que un/a fumador/a, que necesitará más ácido ascórbico (vitamina C).

Lo importante es que los alimentos ricos en vitaminas termosensibles, como la vitamina C, se tomen frescos, sin calentar, sin pasteurizar, crudos. Y los alimentos ricos en minerales, como el hierro, se tomen también así, en su forma orgánica, y no calentados y en su forma no orgánica, pues de este modo el cuerpo humano los asimilará, pero del otro modo, su absorción se verá reducida; al igual que si se toman antinutrientes, como el café, los refrescos de cola, el té negro, el alcohol, el azúcar...

Decir también que no es necesario tomar todos los días todos los nutrientes, pues nuestro metabolismo hace una especie de balance semanal con todo lo que va recibiendo. En definitiva, que si un día no se toma hierro o vitamina E, por ejemplo, no pasa nada, se compensará con lo que se tome al día siguiente o al siguiente.

Por eso las crudiveganas pueden estar tranquilas, ya que no es necesario atiborrarse de comida para obtener todos los nutrientes, pues lo mejor para tener buena salud, es comer poco y bien, y que los nutrientes lleguen a un organismo sano que pueda asimilarlos correctamente. No es necesario tampoco tomar super alimentos de forma regular; ya que los alimentos muy concentrados en nutrientes, lo que hacen es densificar la alimentación y dificultar el metabolismo. Los super alimentos son los alimentos para cuya asimilación, el organismo humano ha de hacer un menor esfuerzo metabólico, es decir, que emplea menos recursos para su digestión y absorción, dejando la mente libre y activa y una sensación de ligereza. ¿Cuales son estos alimentos? Son los que tienen un mayor contenido acuoso, precisamente los menos densos y concentrados.

Por ejemplo, ¿qué alimento beneficia más la salud, un pomelo o una avellana? Sin duda el pomelo. Pero pensarás que la avellana tiene más proteína, y que por tanto será mejor ¿verdad? Pues te remito unos párrafos anteriores, donde hablábamos que sólo necesitamos un 10% de proteína al día... Lo que verdaderamente necesitamos son micronutrientes, y en ellos el pomelo es bastante rico: fibra, magnesio, vitaminas A, C y B9 (ácido fólico). La avellana es muy buena también, contiene ácidos grasos esenciales, proteínas, fibra, vitaminas E, B6 y B9, así como calcio, fósforo... pero 100 gramos de avellanas densificarían bastante nuestra alimentación. Mientras que 100 gramos de pomelos, favorecen la desintoxicación de la sangre y alcalinizan el medio interno. Esta es la explicación, más que el alimento en sí y su cantidad de nutrientes, hay que fijarse en el esfuerzo que realiza nuestro cuerpo, en términos metabólicos, para asimilarlo. Debemos evitar someter al organismo a un desgaste energético durante la digestión, así podremos utilizar los recursos de nuestro cuerpo ¡para vivir plenamente la vida!

## La toma de complementos dietéticos



La toma de complementos dietéticos no es necesaria cuando se sigue una dieta fundamentalmente crudivegana. ¿Por qué? Pues es muy sencillo, ¿qué sentido tiene tomar complementos dietéticos cuando una se está alimentando de la mejor forma posible? Tomarlos sería una forma de no creer en la elección que se está haciendo. Otra cosa es que se atraveses momentos puntuales de la vida en los que una ayuda externa puede ser útil;

pero los complementos dietéticos tomados de forma sistemática no son necesarios e incluso responden a una visión fragmentada de la nutrición (ver como ejemplo el texto relativo a los lácteos en la sección “Alimentos crudos que no elegimos”).

¿En qué momentos si pueden ser útiles? Por ejemplo en el momento de hacer la transición de una alimentación cocinada a una alimentación cruda, para ayudar con el proceso depurativo (complementos que faciliten la desintoxicación, como azufre, vitaminas del grupo B, probióticos...); o en época en las que nos veamos sometidas a un estrés importante tanto de tipo físico como intelectual. Los complementos que se elijan deben ir encaminados a resolver la causa y no el síntoma; y muchas veces una no ve con claridad más allá del síntoma que está experimentando o puede pensar que éste corresponde a una causa equivocada.

De modo orientativo, a continuación hay una breve lista de los complementos dietéticos, en general, más interesantes:

**a) Probiótico.** Es posible que experimentes problemas intestinales debido a la depuración: gases, diarrea, etc. Los probióticos son bacterias beneficiosas para regenerar tus intestinos. Es recomendable “Acidophilus Extra 4” de Lamberts, tomar una cápsula por la mañana y otra por la noche.

**b) Complejo de vitaminas del grupo B.** Las vitaminas B son las vitaminas del sistema nervioso a la vez que actúan como depurador hepático. Es recomendable “B Complex” de Nature Plus, una en días alternos, con la comida. Con esto puedes estar tranquila de obtener toda la B12 que necesitas. Ojo: orinarás de color amarillo.

**c) Reconstituyente.** Para ayudar a que el proceso depurativo no sea muy agresivo con el organismo, conviene tomar un tónico para el sistema inmunológico. Se recomienda Reishi-Shiitake-Maitake de *Solgar*, tomar una cápsula al día con la comida.

**d) Enzimas.** Para ayudar al proceso metabólico, las enzimas se obtienen directamente de los alimentos crudos, por ello conviene llevarlas encima cuando vayas a comer fuera, si piensas que el menú tendrá pocos alimentos crudos. También es muy útil en épocas de ayuno o cuando estés pasando por una crisis depurativa.

## Vitamina B12

La vitamina B12 no es un problema si una crudivegana se alimenta principalmente de vegetales ecológicos, tiene una flora intestinal sana y no

presenta ningún problema de tipo orgánico que impida su absorción. Un error muy habitual es pensar que ingestión es igual a absorción, cuando no tiene por qué. Si a una persona le hace falta B12, pero su mecanismo de asimilación de la misma es deficiente (porque ingiera a su vez alimentos antagonistas que impidan su absorción, porque tenga una flora intestinal patógena, porque le falte una parte del intestino, o porque su intestino no segregue factor intrínseco, por ejemplo), la solución no pasa por tomar un complemento dietético de vitamina B12, sino por localizar cuál es la causa de su deficiencia. Las personas susceptibles de tener carencia de B12 no son sólo las veganas porque ingieran una menor cantidad de B12, sino también cualquier persona omnívora que presente algún problema de asimilación de la misma.

Por otro lado, es primordial tener en cuenta que cuando se toma alguna vitamina del grupo B, hay que tomar todo el grupo completo, pues si no la vitamina no se absorbe. Es decir, que un complemento de vitamina B12 aislada, suponiendo que tuviéramos deficiencia de ella, no es eficaz; sería necesario un suplemento del grupo B completo.

La deficiencia de vitamina B12 no es habitual en crudivegas. No obstante, si éste es un asunto que te preocupa, se recomienda como suplemento dietético tomar “B Complex” de la marca Nature’s Plus. Un bote de 90 comprimidos tiene un precio de alrededor de 15 euros (se vende en farmacias o herbolarios). Puede tomarse un comprimido en días alternos durante periodos de estrés o de alimentación deficiente (vacaciones, toma de alcohol). Evitar tomarlo con sulfamidas (sustancia que se utiliza en el tratamiento de enfermedades infecciosas). Cuando lo tomes orinarás de color amarillo, por la presencia de una de las vitaminas del grupo B, que es de este color. La vitamina B es hidrosoluble y no existe riesgo de ingestión elevada, pues el exceso se elimina por la orina.

La cantidad de B12 necesaria cada día es muy pequeña y existen reservas en el organismo suficientes como para poder estar hasta tres años sin tomar absolutamente nada de B12 y no padecer carencias.

## Medicamentos

Los medicamentos intoxican. Las enfermas se curan a pesar de los medicamentos que toman, gracias a la propia fuerza curativa del organismo, la *vix medicatrix naturae* de la que hablaba Hipócrates. Hace poco una amiga había intentado estar un día entero a frutas para desintoxicarse pero que, a media tarde, le dolía tanto la cabeza que se tomó un gelocatil... Más vale no





intentar depuraciones extremas si estás muy intoxicada, porque más hubiera valido no haber hecho un día entero de frutas y que no se hubiera tomado el gelocatil...

Hay veces que no hay más remedio que tomarse un medicamento. Por ejemplo en una situación límite, con una enfermedad de tipo agudo o tras un accidente de tráfico... son momentos puntuales que no tienen nada que ver con la vida habitual. Por tanto, los medicamentos no tienen que tener cabida en la vida diaria. A través de la alimentación pueden prevenirse y tratarse todas nuestras dolencias habituales, así cómo las enfermedades crónicas.

## ¿Por qué crudo?

La pregunta real debería ser ¿por qué cocinado? Los seres vivos que habitan el planeta han vivido miles de años sin cocinar, hasta el descubrimiento del fuego. En la época glacial, cuando no era posible alimentarse de plantas y el único alimento disponible para la supervivencia humana eran otros animales, el fuego cumplió un papel muy necesario a la hora de desnaturalizar las proteínas animales de la carne y hacerla más digestiva para los seres humanos. El fuego así realizaba una especie de pre-digestión de los alimentos, ayudando a su asimilación; además de eliminar gérmenes y bacterias patógenas.

Hoy en día, afortunadamente, las condiciones físicas en las que vivimos nos permiten alimentarnos de la forma más adecuada para los seres humanos y no es necesario que utilicemos el fuego para que asimilemos los alimentos que no son los ideales para el ser humano.

Ya hemos visto las ventajas del fuego, pero ¿Cuáles son sus desventajas? Cuando se calientan alimentos por encima de los 46°C se destruyen las enzimas que facilitan su digestión y asimilación; se destruyen las vitaminas sensibles al calor, como por ejemplo la vitamina C; los minerales cambian su forma orgánica a inorgánica, haciendo más difícil su asimilación; y se desnaturalizan las proteínas, complicando su digestión. Es decir, que los alimentos dejan de aportar todas sus bondades y se produce una malnutrición asociada a las ansias de comer, que no son más que, sobre todo, minerales y vitaminas, que no se han logrado ingerir ni asimilar, si se obtiene su aporte de alimentos cocinados (en lo cocinado se incluyen alimentos pasteurizados). Es decir, que cuando se cocinan los alimentos, se pierde tiempo, energía calorífica, y se destruyen muchas de sus propiedades.

En algunos manuales sobre crudiveganismo, una puede encontrar indicados muchos complementos dietéticos. Después de lo que hemos leído en el párrafo anterior, es claro que dichos complementos deberían incluirse en una

alimentación basada en cocinados, no en crudos, que son los alimentos más ricos en nutrientes y que con mayor facilidad se van a asimilar en nuestro organismo. De nuevo, hay que tener presente que ingestión no es igual a absorción y que la absorción de nutrientes dependerá principalmente de que el organismo en el que se introducen, esté sano. Por ejemplo, la vitamina B12, se absorbe en el intestino gracias a la flora intestinal saludable. Por ello, es más sencillo ver carencia de B12 en personas carnívoras (ausencia de fibra en la alimentación), que hayan tenido un historial de toma de antibióticos y que presenten una pobre flora intestinal incapaz de asimilar la B12; que en vegetarianas, que no tomen medicamentos, cuya flora intestinal estará mucho más saneada.

100% crudo no es para todas, merece la pena probar y ver hasta donde podemos llegar; cuanto más cerca del 100%, mayores serán los efectos beneficiosos. Lo mejor es no creerse nada, experimentarlo por una misma y comprobarlo, siempre teniendo en cuenta que los efectos se ven en el medio plazo, y que en los comienzos, es normal pasar por un proceso de adaptación con síntomas de depuración. Lo verdaderamente importante es lo que no se come, antes que lo que se come; por tanto es muy saludable ser crudivegana en un 70%, excluyendo del otro 30% de la alimentación ingredientes como el trigo, el azúcar, los lácteos y la soja, así como formas de cocción agresivas como los horneados, el microondas o los fritos.



## Alimentos crudos que no elegimos

Muchas personas piensan que ser vegetarianas es la clave para mejorar su salud, pero esto no es del todo cierto, ni siquiera ser vegana. Hay alimentos que siguen siendo vegetales, pero que son nocivos igual que lo son la carne y el pescado, incluso en su forma cruda o germinada. Estos alimentos son el trigo, el azúcar, los lácteos y la soja. Como probablemente todo esto suene raro, a continuación se explicará detalladamente:

¿Por qué el trigo, el azúcar, los lácteos y la soja son adictivos y/o nocivos para la salud?

## El trigo

Durante generaciones se nos ha convencido de que el trigo es un alimento saludable, pues es un cereal barato, con el que se puede alimentar a mucha gente. Sin embargo, cuando se toma trigo refinado, en forma de pan, pasta, pizza, galletas, bollería...

-Aumenta la glucosa en sangre y aparecen las ansias de comer dulces, lo que exacerba el problema.

-El consumo de trigo también es nocivo porque es un cereal rico en levadura y hongos.

-El trigo acidifica el organismo por su contenido en ácido fólico. Para neutralizar el exceso de acidificación se utilizan las reservas alcalinas del organismo (calcio de los huesos y de los dientes) y así mantener el ph de la sangre. Luego de forma indirecta el trigo provoca descalcificación (osteoporosis, caries).

-La mayoría de las personas padecemos algún tipo de intolerancia al gluten del trigo (su proteína) en mayor o menor grado, lo que desemboca en alergias y asma.

-La fibra insoluble del trigo, incluso cuando está germinado, es demasiado áspera para nuestro tracto intestinal, resultando irritativa para éste (colon irritable, diarreas).

-Aunque el trigo contiene muchos nutrientes, eso no significa que sea bueno para nosotras; de hecho el consumo de trigo se ha relacionado con enfermedades autoinmunes, artritis reumatoide, hipotiroidismo y erupciones cutáneas; y en cuanto a número de enfermedades (físicas y mentales) con las que se le relaciona, se sitúa en segundo lugar (después de la leche).

-El trigo contiene 15 opiáceos similares a la morfina, que además de ser adictivos (generan actividad de las endorfinas), estimulan el apetito (¿quizá por ello las productoras de alimentos preparados los incluyen en casi todas sus formulaciones?) e interfieren con la química cerebral normal.

-Aunque el trigo integral contiene más fibra y nutrientes que el trigo refinado, también contiene más gluten.

-El trigo que se consume hoy día está muy procesado, hibridado y manipulado genéticamente, hasta el extremo que el organismo humano no lo reconoce como un alimento real, es decir, se ha convertido en un alimento tóxico.

-Además normalmente nosotras no vamos a germinar alimentos porque pensamos que los alimentos que deben ser procesados para que los podamos comer, no son alimentos que correspondan naturalmente a las necesidades humanas ni a las capacidades digestivas de los seres humanos.

## El azúcar

-El consumo de azúcar refinada aumenta los niveles de insulina en sangre, así como la incidencia de obesidad, problemas cardiacos y diabetes. La insulina crea en el cerebro el mismo estado que el alcohol en alcohólicas, por ello nos hacemos adictas al azúcar, que más que un alimento es una droga (también para los hongos y levaduras que viven en nuestro organismo). El azúcar es un antinutriente, es decir, un antagonista que impide la absorción de otros nutrientes, y está implicado en caries, alcoholismo, obesidad, diabetes, artritis, asma, hiperactividad, cáncer, hipoglucemia, venas varicosas, osteoporosis, depresión, dolores de cabeza.

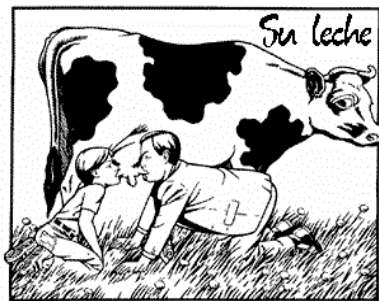
## Los lácteos

-Hemos crecido condicionadas desde pequeñas sobre las virtudes que tiene la leche para la salud. Sin embargo, la caseína, que es el 87% de la proteína de la leche, es uno de los alimentos más dañinos que existen (*China study*), pues afecta al ADN de las células haciéndolas más permeables a los carcinógenos que llegan a ellas. Por ello el consumo de lácteos acelera el crecimiento tumoral.

-Las técnicas de obtención de leche se han perfeccionado para rentabilizar los beneficios de las empresas y en detrimento de la salud de los animales, a los que se le trata con antibióticos y hormonas que pasan a la leche (además de la energía negativa, asociada a los miedos y dolores que sufren, derivados de su maltrato).

-Cuando alguien tiene algún tipo de enfermedad inflamatoria (artritis, asma, alergias...) es recomendable que deje de tomar leche, muchas veces la gente no encuentra la relación. No se pierde nada por probar, y en cambio se puede ganar mucho.

-Por otro lado no tiene ningún sentido pensar que necesitamos leche para obtener calcio, puesto que la vida humana ha existido desde hace millones de años y sin embargo las personas llevan sólo 15.000 años criando ganado y bebiéndose su leche. Además, enfermedades como la osteoporosis no están causadas por una ingesta insuficiente de calcio, si no por no hacer ejercicio, por falta de vitamina D, o por desmineralización



no es tu alimento

de los huesos derivada de un exceso de consumo de alimentos que acidifican la sangre, como son la carne, los lácteos, el trigo y el azúcar refinada y todos sus derivados. De hecho si la leche fuera tan buena para nuestros huesos, en EEUU, en Inglaterra y en los países escandinavos, que es donde mayor cantidad de leche se consume, la tasa de osteoporosis sería casi nula; y en cambio es allí donde la incidencia de osteoporosis es más elevada. La osteoporosis es bastante rara en culturas que se alimentan principalmente de vegetales. Las fuentes de calcio más absorbibles provienen de alimentos como la lechuga, el brócoli, las espinacas, la col rizada y el diente de león, así como los frutos secos y las semillas. Los vegetales verdes se pueden tomar en zumo o triturados con una pieza de fruta, y así es más sencillo incluirlos en la dieta diaria. La cola de caballo, que es rica en silicio, se utiliza como remineralizante y es mucho más efectiva que la suplementación con calcio sintético.

-Por último, la leche produce también una influencia negativa en la salud mental, no sólo en la física, siendo, por ejemplo, una de las causas en la hiperactividad en lxs niñxs.

-Según el documental *Eating*, el 70% de las personas somos intolerantes a la lactosa, especialmente las personas que no son de raza caucásica (la raza blanca o indoeuropea). Algunas personas pueden haberse adaptado al consumo de lácteos (personas del norte de Europa y especialmente de los países escandinavos); pero aun en esos casos, su consumo será dañino si los lácteos están pasteurizados o provienen de animales a quienes se les haya alimentado de forma artificial o tratado con hormonas o antibióticos.

## **La soja**

-La gente se suele extrañar de que la soja sea nociva, ya que nos han convencido de todo lo contrario. Si es verdad que contiene todos los aminoácidos esenciales, ácidos grasos omega 3 y vitaminas del grupo B, pero a la vez presenta propiedades tóxicas (un elevado contenido en aluminio) que la hacen un alimento nocivo, permitiéndose sólo su consumo como lo toman las asiáticas: fermentada y como condimento.

-Como consecuencia de lo elevado de los niveles de ácido fítico de la soja, disminuye la absorción de calcio, magnesio, hierro, cobre y zinc; además, las altas temperaturas que se utilizan en su procesamiento, desnaturalizan la proteína haciéndola indigestible. Por eso a muchas personas les sienta mal.

-Otro problema de la soja son sus altos niveles de fitoestrógenos, que pueden favorecer el desarrollo de tumores estrógeno-dependientes. No es un alimento

bueno para el tiroides y puede causar cansancio, ganancia de peso, depresión y desánimo en personas que presentan problemas en el tiroides.

## Alimentos crudos que no son crudos

La siguiente es una lista de alimentos crudos que no son crudos verdaderos. Admitimos estas excepciones aunque es bueno estar informada e intentar obtener los alimentos en su estado más puro: crudos, siempre que sea posible.

**Aceitunas negras:** Las aceitunas negras pueden estar pasteurizadas y saladas artificialmente, búscalas crudas.

**Alga agar agar:** Igual que las aceitunas, el agar agar puede estar sometido a calor en su proceso de preparación industrial.

**Alga nori:** El alga nori puede estar sometida a calor en su proceso de preparación industrial.

**Anacardos:** Las cáscaras de anacardos deben estar extraídas a mano, de lo contrario se utiliza un procedimiento industrial con aporte de calor.

**Avena:** Los copos de avena, muy utilizados por alguna crudiveganas, no suelen estar preparados por procedimientos mecánicos.

**Cacahuets:** Aparte de que no suelen estar pelados en frío, los cacahuets son una legumbre, no un fruto seco, por tanto no son adecuados para el consumo humano en crudo. Contienen una toxina, la aflatoxina, que causa alergias a las personas e incluso se ha relacionado con cáncer hepático.

**Chocolate negro ecológico al 85%:** El chocolate negro al 85% no es crudo ni vegano, aunque normalmente lleva azúcar de caña y no azúcar blanca. Se considera que es un buen alimento sustitutivo del chocolate, aunque es más recomendable el chocolate crudo que podemos hacer en casa.

**Leche de soja:** La leche de soja no es cruda y su digestión es muy complicada para nuestro sistema digestivo.

**Levadura de cerveza:** Es un subproducto industrial de la producción de cerveza. Normalmente no es cruda, pues la cerveza se pasteuriza y no posee vitamina B (puesto que ya ha muerto); no obstante aporta un sabor muy adecuado para elaborar quesos a partir de la pulpa de frutos secos crudos.

**Mantequillas de frutos secos:** Hay que leer bien la etiqueta del tahini especialmente, y de otras cremas de frutos secos, como la de almendras, avellanas..., pues normalmente no están extraídas por procedimientos

mecánicos. La empresa valenciana “Alimentación Saín”, es un buen referente de mantequillas de frutos secos crudas.

**Mostaza:** Importante leer en la etiqueta que no está pasteurizada.

**Sirope de ágave:** En muchos casos no es crudo, salvo que lo diga la etiqueta. Pero siempre será mejor que el azúcar.

**Sirope de arce:** Lo normal es que no sea crudo y además sube el índice glucémico en sangre más que el sirope de ágave.

**Tomates deshidratados:** Normalmente están pasteurizados y procesados con sal, como las aceitunas. Busca los que sean ecológicos y secados al sol.



**Vinagre:** Exceptuando el vinagre de manzana y el de umeboshi, se recomienda evitar el vinagre que se obtiene de la fermentación del vino pues la mayoría no son crudos y acidifican el organismo.

Siempre es mejor utilizar zumo de limón o lima que, aunque de sabor ácido, son alimentos que alcalinizan la sangre.

**Vino tinto ecológico:** El vino es una bebida obtenida de la uva (variedad *vitis vinifera*) mediante la fermentación alcohólica de su mosto o zumo, la cual se produce por la acción metabólica de levaduras que transforman los azúcares del fruto en alcohol etílico y gas en forma de dióxido de carbono. El vino tinto sin sulfitos, por tanto, será un alimento vivo que, a pesar de tener alcohol, contiene un potente antioxidante llamado resveratrol. Por ello se acepta su consumo ocasional moderado, pues el alcohol es más dañino para una persona crudivegana.

## Alimentos especiales

Hay algunos alimentos de consumo crudo que aun no llegan a España o sólo se pueden encontrar en sitios muy específicos.

La manteca de cacao, el aceite de coco, el irish moss, el aceite de semillas de calabaza, las nueces de macadamia, las nueces pecanas, etc. No son alimentos imprescindibles en la alimentación de una crudivegana, ni mucho menos, pero si te gusta experimentar en la cocina y realizar preparaciones elaboradas, con ellos puedes obtener platos muy especiales. Por ejemplo, con la manteca de cacao puedes hacer bombones y con el aceite de coco puedes hacer helados.

Las nueces de macadamia son un ingrediente idóneo para hacer salsas cremosas, bases para tartas, mousses y las pecanas son ideales para pasteles. El irish moss ayuda a crear una textura gelatinosa, como el alga agar agar, para así utilizar menos frutos secos y aligerar nuestras preparaciones.

## Los alimentos deshidratados

Los alimentos deshidratados son muy versátiles en la despensa cruda. ¿Cuales son los alimentos que solemos comer deshidratados? Los panes crudevganos, las hamburguesas, las albóndigas, el falafel, chips de vegetales como la remolacha y calabacín, algunas bases de tartas, etc. Normalmente son alimentos gourmet que no se comen a diario. Es recomendable basar la alimentación en frutas y verduras frescas, tomando los alimentos deshidratados, hechos con semillas o frutos secos, y los dulces, a base de frutos secos, frutas desecadas y siropes, de forma más ocasional. Los alimentos deshidratados son buenos aliados para los viajes, pues se conservan durante más tiempo y les afectan menos los cambios de temperatura. También son un buen comodín en la nevera para preparar un plato crudo en un momento. Por ejemplo, si tienes unos falafels en la nevera, sacas 3 ó 4, los preparas junto con una ensalada verde y ya tienes lista la comida del medio día.

## La forma de endulzar

Es preferible endulzar la comida con **la propia comida**; es decir, si deseas que el zumo verde esté un poquito más dulce, puedes añadirle una zanahoria; si lo que quieres es que el batido verde quede más dulce, puedes añadir un mango o un kiwi; para endulzar una crema de cacao, puedes hacerlo con un plátano bien maduro o con dátiles o pasas.

En otros casos, puedes utilizar **sirope de ágave** y también, aunque es menos recomendable, sirope de arce. El sirope de arce hace subir la glucemia en sangre mucho más rápido que el sirope de ágave y, por tanto hace trabajar más el páncreas. Ninguno suele ser crudo.

No es recomendable utilizar azúcar blanco, glucosa, fructosa, azúcar integral, sacarina, melazas y miel de abejas.

Del **azúcar blanco** ya hemos hablado. La glucosa, el azúcar integral y la fructosa son primxs hermanxs.



La sacarina es tóxica, y de hecho en algunos países como Francia, está prohibida. Las melazas son azúcares de absorción lenta, pero no son crudos. Para su obtención se han cocinado cereales durante mucho tiempo.

La miel de abeja es un azúcar de absorción rápida. En el caso en el que se encontrara miel de abeja ecológica y cruda, es decir, sin pasteurizar, sería el mejor de todos los endulzantes anteriores, junto con el sirope de arce y después del sirope de ágave..., si no fuera porque a las abejas no les hace ninguna gracia que les roben su comida. Ten en cuenta también, que en la fabricación de muchas mieles industriales hay procesos que desconocemos, cómo que la abeja se la alimenta con azúcar blanca refinada.

## Las algas

Su utilización no es imprescindible, pero es un interesante comodín en la preparación de recetas diferentes y con un toque oriental. Las algas son muy sencillas de usar.

El alga **nori** sirve para preparar makis vegetales. También puede usarse en copos para condimentar platos y/o ensaladas. No lleva ningún tipo de preparación, aunque has de saber que normalmente las venden ya tostadas.

El alga **hiziki** sólo necesita ser remojada para poder añadirse a las ensaladas. Esta alga sirve para preparar fideguá negra crudivegana.

El alga dulce o la **wakame** se puede añadir en la batidora directamente o hacerlo una vez remojadas, cuando prepares sopas o cremas.

Es importante ser cuidadosa con el empleo de las algas, Su intenso sabor a mar hace que muchas personas las rechacen. En cambio para quien les gustan, son un verdadero manjar. En resumen, despiertan pasiones.

## La germinación

Como norma, cuando haya que preparar alguna receta que lo requiera, remojaremos los frutos secos y germinaremos las semillas. ¿Para qué remoja los frutos secos? Para desactivar los inhibidores enzimáticos que éstos presentan en la capa externa de su piel: almendras, nueces y pecanas. Se pueden remojar unas 8 horas.



¿Para qué germinamos las semillas? Una semilla es un almidón que se digiere con la enzima amilasa, de la cual carecemos. A través del proceso de germinación, la semilla se convierte en un azúcar, grasa y proteína, lo que sí podemos digerir. Vemos la diferencia entre un hummus hecho con garbanzos cocidos, que digerimos mal porque contiene almidón, o con garbanzos germinados, cuya digestibilidad cambia, por ejemplo.

Para germinar, se dejan las semillas en remojo toda la noche. Al día siguiente se escurren bien (el secreto para germinar correctamente es que no quede nada de agua), y se dejan tapadas con un paño a oscuras. Se enjuagan y escurren cada 12 horas, hasta que hayan germinado. Las semillas como el girasol o las almendras tardan menos (unas 12-20 horas), la quinoa brota en tan sólo 6 horas, pero las lentejas y los garbanzos tardan más. Si después de haberlas germinado presentan un sabor amargo, es que se han germinado de más.

## Los zumos

Los zumos de verduras y frutas naturales, es decir, los que no se venden envasados, los que haces tú misma en casa con la licuadora o con el exprimidor de cítricos, son un excelente depurativo.

Si los preparas con frutas, como al licuarlas se las desprovee de su fibra, estos zumos pueden aumentar la glucemia en sangre y hacer trabajar de más al páncreas. En este caso, conviene rebajarlos un poco con agua y beberlos lentamente, paladeando cada sorbo y no del tirón.

Mejor sería si los preparas con verduras, pudiendo dar salida a través de ellos, a las verduras que menos te apetezca comer crudas, como el brócoli, la col, las acelgas o el jengibre. Para que el sabor no sea muy fuerte, a los zumos de verduras verdes puedes añadirles una manzana verde (la ácida), una zanahoria, un limón y un pepino, pero siempre pon más cantidad de verduras que de frutas, las frutas sólo deben de cumplir la función de disimular el sabor fuerte de las verduras.

Recuerda, los zumos se hacen con la licuadora, no con la batidora, eso sería un batido. Igual esto te parece muy obvio, pero hay gente que se lo pregunta: Un batido se hace triturando con la batidora la fruta y la verdura (como el batido de mango y espinacas); un zumo se prepara licuando la fruta y/o la verdura con la licuadora.

Para evitar un desequilibrio con el nivel de azúcar en sangre, prefiere siempre los de verduras a los de frutas, o una mezcla de ambos, donde predominen las verduras.

Los zumos envasados están normalmente pasteurizados, es decir, no son crudos. La pasteurización es el proceso térmico realizado a líquidos para alargar su vida útil, a la vez que se destruyen sus vitaminas y se altera la calidad de los productos alimenticios tratados.

## El té

El té negro es un alimento rico en teína. Los tés rojos y verdes son muy depurativos. Si te gustan mucho pero quieres alimentarte 100% crudivegano, calienta el agua a menos de 46°C, es decir, que puedas meter el dedo dentro y no te quemes. Una forma sencilla es beber el agua caliente del grifo, sin calentarla al fuego ni con una tetera. Notarás que el sabor del té es distinto, pero igualmente agradable. El inconveniente de tomar el té caliente es que se oxígeno, al hervir el agua porque se ha calentado por encima de 90°C-100°C (según la altitud a la que te encuentres), se pierde. Además, nos recuerda, aunque sea de forma inconsciente, a la comida cocinada; y será más fácil que te vuelva a apetecer comer algún plato de los que tomabas antes de decidir comer crudo.

## Alimentos crudos versus alimentos vivos

Cuando lees libros en inglés sobre crudiveganismo verás que se autodenominan libros de “Raw Food” o de “Live Food”. La diferencia estriba en que la tendencia “Live Food” basa su alimentación predominantemente en alimentos crudos germinados o fermentados.

## ¿Por qué comemos con ansiedad y cómo solucionarlo?

Hay personas que se levantan a comer por la noche, picotean entre horas, por la calle, en el coche, en el autobús, comen incluso 15 minutos después de haber terminado una comida principal. Nunca están saciadas, siguen buscando más y más comida, hasta que acaban agotadas, con el estómago hinchado y un sentimiento de culpa y tristeza que las inmoviliza. Después, la ropa no les cabe, duermen mal, las digestiones son pesadas y el humor muy negativo.

Esto ocurre por dos tipos de razones bien diferenciadas: las psicológicas y las nutricionales. Comenzaremos explicando las nutricionales.

## Razones nutricionales:

1) Mientras una persona no obtenga los micronutrientes que necesita a través de la alimentación diaria (macronutrientes: nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica del organismo: proteínas, grasas, hidratos de carbono; los demás nutrientes, como



las vitaminas y los minerales, son los micronutrientes), seguirá ávida de comida, pues su organismo demandará más alimento para conseguir dichos nutrientes. Actualmente, la alimentación suele ser bastante pobre, pues para quien más y quien menos, los alimentos que suelen estar presentes en su mesa son alimentos desnaturalizados y desvitalizados, alimentos que han perdido sus propiedades y que han sido tratados químicamente.

2) Hay determinados alimentos que causan adicción, todas lo sabemos, como el café o el chocolate. Pero más allá de estos alimentos adictivos ya conocidos, hay otros, que están presentes en nuestro consumo diario y que son muy adictivos. Estos alimentos son el trigo, el azúcar y los lácteos, además de los fritos; alimentos que además de ser adictivos son nocivos para la salud, como ya hemos explicado.

¿Qué ocurre cuando el organismo, ávido por saciar su sed de nutrientes, sigue demandando comida? Los alimentos a los que recurre principalmente son aquellos a los que es adicto: trigo, azúcar y lácteos. Así, no es infrecuente que cuando una persona coma compulsivamente elija pan de molde, pasta italiana, galletas, bollería, quesos, helados, bombones... en lugar de comer zanahorias, manzanas o brócoli, porque ni la zanahoria, ni la manzana, ni el brócoli son adictivos.



El cuerpo humano es muy sabio y, cuando una persona sigue hábitos saludables, es habitual que un día se levante por la mañana y piense: “me apetecen espinacas”. Es el instinto, que te avisa de lo que necesitas (posiblemente hierro o calcio); pero cuando una persona no sigue hábitos saludables porque es adicta a alimentos nocivos, es típico que se levante por la mañana y, antes de entrar en la ducha, vaya a la cocina a por dulces o pan

blanco. Es cómo la fumadora o la alcohólica, que necesita su dosis.

¿Cuál es la solución? La misma que la de la fumadora o la de la alcohólica.

Si el problema es grave, habrá que tomar una solución drástica. Es lo mismo que erradicar el hábito de fumar para una persona que se fuma 5 cigarrillos al día, que para una que se fuma dos paquetes. En ambos casos, la solución será eliminar completamente el tabaco. En el caso de la comida, si eres una persona que de vez en cuando se excede con los alimentos, y no supone un problema para ti, te puede funcionar el eliminar estos alimentos adictivos durante las épocas en las que sientas ansiedad; pero si en tu caso la compulsión por comer está afectando de manera significativa a tu calidad de vida, deberás hacer caso del refrán que reza: “A grandes males, grandes remedios”, y eliminar estos alimentos completamente de tu dieta. Esto puede sonar horroroso, sobre todo porque sentimos adicción por ellos. No es lo mismo eliminar las zanahorias de la dieta, que no suele costar ningún esfuerzo, que eliminar el pan o el azúcar.

¿Cómo se hace? Pues la fórmula mágica para eliminar un hábito perjudicial es sustituirlo por otro hábito, pero beneficioso. Si tú quieres, puedes aprender.

-Dulces sin azúcar, lácteos o trigo.

-Pasta italiana y pan sin trigo, ni espelta, ni ningún otro cereal.

-Leche, queso, yogur y helados sin lácteos.

Alimentos que además poseen un alto valor nutricional y saciarán la sed de nutrientes de tu organismo, mejorando tu salud y tu bienestar vital.

Conociendo cómo preparar (de forma sencilla, rápida y económica) estos sustitutos, sólo tienes que anticiparte a los momentos de ansiedad y tener ya preparados tus sucedáneos saludables, para echar mano de ellos y no de los alimentos nocivos y adictivos que te perjudican.

A muchas personas se nos ha educado de una forma determinada con relación a la comida. A muchas se nos ha enseñado que no hay que dejar nada en el plato, en lugar de enseñarnos a servirnos raciones pequeñas; también se nos ha enseñado a premiarnos con comida: cuando es tu cumpleaños te regalan bombones; la chica que te quiere conquistar te invita a cenar; si te portas bien, te preparan en casa tu plato preferido... Si sientes que este es tu caso, para ti es especialmente importante sustituir los alimentos nocivos por los saludables, pero sin que pierdan su atractivo.

¿Cómo preparar dulces sin azúcar, lácteos o trigo? ¿Cómo preparar pasta italiana o pan sin trigo, ni espelta, ni ningún otro cereal? ¿Cómo preparar leche, queso, yogur y helados sin lácteos?

Estas preguntas están en el aire y se irán resolviendo a medida que avances

en la lectura de esta obra (respuestas en la segunda parte de este fanzine, obtenible si nos la pides); pero antes, veremos las razones de índole psicológico que influyen en que una persona coma con ansiedad.

## **Razones psicológicas**

Normalmente son relativas a una insatisfacción en mayor o menor grado con una misma o con la propia vida. Algún aspecto de tu vida no funciona como tú quieres o hay algo de ti que no te gusta. Aquí es importante, hacerse un examen. Por ejemplo, puedes ponerte delante de una hoja de papel en blanco y escribir arriba en mayúsculas: “¿Por qué me siento mal?” o “¿Qué me preocupa, por qué no estoy contenta?”. A menudo una se siente insatisfecha y no sabe por qué, y es necesario parar y tomarse un momento para la introspección, para estar a solas con una misma y encontrar las respuestas, que brotan desde nuestro interior.

Puede ocurrir que precisamente una de las razones psicológicas sea el descontento con la propia imagen que se tiene de una misma, sobre todo después de haber comido en exceso o de alimentos de los que una no querría haber comido. El arrepentimiento sin propósito de enmienda. El sentirse atrapada, no ver salida, pensar que ya todo está perdido o caer en la autoindulgencia. Además puede ser que se sumen otros problemas relacionados con el exterior, como puede ser el no sentirse querida o valorada; trabajar en algo que a una no le gusta; sentirse cansada, débil o insana; tener malas relaciones con la familia, las vecinas, las compañeras de trabajo, la pareja, las amigas...

## **Ventajas de la alimentación crudivegana**

El crudiveganismo que se predica en esta obra consiste en una alimentación basada en vegetales de hoja verde principalmente, con adición de frutas, frutos secos, semillas y algas, en su proporción adecuada; y con la exclusión, sino total en gran medida, de alimentos veneno como el trigo, los lácteos, la soja y el azúcar.

### **Para el incremento de la energía**

Por sí sola, la alimentación crudivegana puede resultar bastante beneficiosa para mejorar en rendimiento físico (deporte) e intelectual (estudios, trabajo), pero no se llegará a un nivel de beneficio óptimo si los alimentos no se

combinan y proporcionan adecuadamente. Esta es una de las razones por las que una puede estar alimentándose del modo crudivegano y sentirse cansadx, cuando siempre se ha dicho que la alimentación crudivegana aumenta la energía. Otra razón, que también es muy importante que se tenga en cuenta, es la desintoxicación que se produce al principio. Uno de sus efectos es el cansancio. La duración de este estado de cansancio y letargo dependerá de cada persona, de lo intoxicadx que estuviera y de cómo se alimentaba anteriormente. No hay reglas fijas, en este caso hay que confiar.

### **Para desintoxicarse**

De hecho es una de las formas en la que se suele introducir a la gente en el crudiveganismo.

### **Para bajar de peso**

Para bajar de peso es fundamental eliminar de la dieta los lácteos, los cereales, el azúcar y cualquier otro alimento refinado y los fritos. Todo esto lo cumple la alimentación



crudivegana. Para bajar de peso de forma más acelerada, deberá de respetarse la cantidad de grasa diaria recomendada (un 15%) y no superarla, así como realizar una actividad deportiva de forma simultánea. Bajar de peso es una consecuencia de la desintoxicación, porque el exceso de peso es un excedente de material de deshecho o toxinas que se han acumulado en el organismo. Para favorecer la desintoxicación, es recomendable siempre observar las combinaciones de alimentos; así, para bajar de peso, la combinación ideal es la alimentación crudivegana sin cereales ni legumbres, pero sí con frutos secos y semillas, siempre que éstos se combinen adecuadamente entre sí y con los demás ingredientes que se utilicen en la dieta diaria.

### **Para sanar diferentes patologías**

Para sanar diferentes patologías lo mejor es potenciar la fuerza curativa del propio organismo. Lo que cura no es un medicamento o un alimento, lo que cura a un individuo es su “*Vix Medicatrix*” o tendencia innata hacia la curación que posee todo organismo vivo, según el naturismo hipocrático.

Teniendo esto presente, nuestra misión será favorecer la propia curación del organismo. ¿Cómo? Pues principalmente a través de una alimentación limpia, que no le genere estrés digestivo o metabólico, que no deje restos tóxicos o impurezas, y que le aporte nutrientes esenciales: en una palabra, la alimentación crudivegana.

### **Para mejorar el sueño y el descanso**

Todas hemos pasado alguna vez una mala noche después de una cena copiosa o de haber tomado algún alimento que nos cueste digerir. Si tu primer paso fue el vegetarianismo, seguro que ya notaste que al aliviar la carga digestiva con alimentos más adecuados para tu organismo, eliminando la pesada proteína animal de las carnes y del pescado, necesitabas dormir menos horas y te despertabas más activa. De hecho se nota de forma inmediata después de una comida vegetariana bien combinada, que te mantienes activa y sin sueño. Con la alimentación crudivegana el desgaste del organismo es menor, por tanto quedan más recursos disponibles para realizar cualquier otra actividad o, simplemente, para poder dormir profundamente y necesitar menos horas de sueño para volver a estar activa al día siguiente, en definitiva, para levantarse con energía y con la alegría de poder disfrutar de un nuevo día

### **Para solucionar comportamientos compulsivos con la comida**

De esto ya hemos hablado anteriormente.

## **Crudiveganismo para embarazadas**

Las mujeres embarazadas no deberían hacer dietas para adelgazar. El crudiveganismo no es un régimen de adelgazamiento sino una dieta sana y ética. Las necesidades de nutrientes aumentan mucho en el embarazo (vitaminas, minerales), por eso en este periodo con más motivo se deberán elegir alimentos que los contengan, evitando las “calorías vacías” de alimentos como trigo, azúcar y lácteos. Si la persona está muy intoxicada, no es conveniente adoptar un crudiveganismo al 100%, pues para eliminar los tóxicos de los tejidos, el organismo primero los moviliza y los vierte en sangre. Entonces se produce una autointoxicación, no recomendada durante el embarazo.

### **Vitaminas**



En el embarazo las necesidades de vitamina A aumentan en un 10% y las de vitamina C en un 12%. La vitamina A se encuentra en frutas y verduras anaranjadas y amarillas, y en las verduras de hoja verde. La vitamina C se encuentra en los cítricos, las fresas, los kiwis, el melón, las frutas tropicales (papaya, mango, guayaba), las verduras de hoja verde (el perejil, los pimientos, las coles...)

Habrá que ser cautas con los suplementos de vitaminas A y D, puesto que son vitaminas liposolubles y el exceso se acumula en el organismo.

Con las vitaminas del grupo B, hidrosolubles, no ocurre lo mismo, pues el exceso se elimina por la orina. Normalmente las embarazadas crudiveganas tienen más vitamina B9 (ácido fólico) que las que no lo son (se encuentra en los espárragos, el nabo, el zumo de naranja, la remolacha, las espinacas, el aguacate...), pero aun así se recomienda tomar suplementos de vitaminas del grupo B (si no se ingiere todo el grupo no se asimilan bien), porque el riesgo de no tener cubiertas las necesidades de B9 es muy elevado. Se necesitan 400mcg de ácido fólico al día.

## Minerales

Ingerir yodo durante el embarazo previene al/a la bebé de las llamadas “enfermedades por déficit de yodo”, como el retraso mental y la parálisis cerebral. Puede obtenerse de la sal yodada, las algas o de suplementos de yodo (o de un multivitamínico-mineral que lo contenga, como Multi-Guard de Lamberts, u otros que contengan de 100 a 150mcg de yodo). El consumo excesivo de algunos alimentos crudos, como las coles, podrían incrementar los requerimientos diarios de yodo.

Con respecto al hierro, las embarazadas crudiveganas lo obtendrán de fuentes vegetales (hierro no hemo), y se absorberá mejor si se ingiere junto a vitamina C, presente por otra parte en casi todos los vegetales crudos, ya que la vitamina C es termosensible y se destruye con el calor. Habrá de evitarse el café, el té y el tabaco, si se tomaran, así como el exceso de lácteos, aunque fueran sin pasteurizar, pues los anteriores bloquean la absorción de hierro. Se necesitan 30mg de hierro al día.



Las mujeres embarazadas sintetizan mejor el calcio que ingieren que las que no lo están; por ello aunque sus necesidades aumentan, no es necesario tomar suplementos de calcio, salvo en crudiveganas que no tomaran sol lo suficiente y no pudieran sintetizar vitamina D para fijar el calcio, en este caso, tomar un suplemento de 1000mg de calcio al día

### **Ácidos grasos Omega 3**

Para obtener un equilibrio correcto en la proporción de los ácidos grasos Omega 3 y Omega 6, se recomienda tomar sólo aceite de oliva (Omega 9) y no de girasol ni maíz (muy ricos en Omega 6) por otra parte muy difíciles de conseguir en crudo.

Las embarazadas crudiveganas pueden obtener el preciado Omega 3 de las nueces o del aceite de lino (3 nueces o una cucharadita de aceite de lino cada día), o tomado crackers, panes o magdalenas o cualquier preparado crudivegano hecho con semillas de lino trituradas. Comer crudo, pero además vegano, es una buena forma de tomar ácidos grasos Omega 3, en su correcta proporción con los Omega 6, y además se evita la ingestión de mercurio, que es un metal pesado, tóxico para el/la bebé, y que se encuentra en los pescados azules como el atún.

### **Otras recomendaciones para embarazadas crudiveganas**

Hacer ejercicio suave, moverse, es sano para todo el mundo pero, especialmente para las embarazadas, porque ayudará a que no se gane demasiado peso, ayudará a atenuar calambres y evitar varices, a equilibrar intestinos, etc. además de facilitar el momento del parto. Es importante no fumar ni tomar alcohol, pues esto sienta especialmente mal a lxs crudiveganxs, por estar más despuradxs a nivel celular y por tanto, ser más sensibles a los tóxicos.

### **¿Sabías que...?**

Ya sabes que dar de mamar a tu bebé tiene muchos beneficios... pero ¿Sabías que además las mujeres que amamantan a sus bebés recuperan antes su figura tras el parto?

Por otro lado, otra ventaja de estar embarazada y ser crudivegana, es que las embarazadas crudiveganas no padecen diabetes gestacional.

### **Crudiveganismo para niñas**

Las niñas que comen crudivegano deben hacerlo porque les gusta comer así, porque son felices comiendo así, nunca debemos forzarlas. Se sabe, pues tenemos ya muchos ejemplos, que la alimentación 100% crudivegana también es perfectamente saludable para las niñas: Una niña puede comer 100% crudivegano y estar 100% sana, igual que las adultas. De hecho, las niñas muestran una inclinación natural por los alimentos crudos, frescos y de colores brillantes, pero como las niñas imitan a sus padres, desarrollan el gusto por comer cocinado viendo lo que comen las mayores.

Las adultas pensamos que tenemos que enseñar a las niñas, pero en realidad debemos de aprender de ellas. Por ejemplo, las niñas, son felices de verdad de forma natural, conocen la belleza que reside en las cosas simples. Los adultos, en cambio, tenemos la cabeza llena de preocupaciones y problemas; y hemos de evitar problematizarles a ellas con nuestras propias complicaciones... mejor en cambio observarlas, unirnos a ellas y dejarnos sentir. Como las niñas aprenden de las mayores y nos imitan, debemos estar bien equilibradas, serenas, tranquilas y en paz. Un truco para conseguirlo es jugar con ellas y hacer travesuras divertidas.

Respecto a la alimentación, tampoco es necesario hablar mucho sobre la dieta, simplemente seguirla todas juntas en familia. Comer juntas, compartir y así de sencillo debe ser. A lo mejor a la primera no lo comen, pero sí a la segunda. La relación con ellas debe ser única, ese tipo de relación que se crea cuando se comparte lo valioso (no nos referimos a ver la tele juntas, sino por ejemplo a jugar juntas). Tampoco les estreses mucho con el colegio, ya demasiado tienen ellas con tener que ir a clase todos los días, ya es bastante estresante para unas criaturitas tan pequeñas todo el esfuerzo al que se las somete desde tan pronto. Trátales como iguales, y explícales sobre los crudos sólo si te preguntan.

Cuando tengas dudas, es importante que tengas claro cómo te sientes tú realmente, escucha la vocécita interior, tu intuición, tu guía interna... dejando de lado el razonamiento occidental y “desarrollado”. Mejor déjate llevar, y tendrás la mejor de las respuestas cuando se te planteen dudas. Así es como actúan las niñas y esta es la mejor manera de actuar para cuidarlas. Si crees que este es el camino para ti y para tus hijas, síguelo... los eventuales contratiempos que podrían ir surgiendo se irán resolviendo según aparezcan. Cuando sigues los dictados de tu corazón, entonces misteriosamente todo se acaba arreglando. Conéctate con tus instintos. Observa que es lo que mejor les sienta a tus niñas y dales eso para comer. A ellas no les hace falta nada especial ni complicado, a las niñas les gustan las cosas simples. No hace falta

romperse la cabeza... son mucho más sencillas que nosotras.

Las niñas no necesitan regalos caros de esos que se les da para compensar el escaso tiempo que se pasa con ellas. Las niñas lo que necesitan es cariño, atención, compartir, estar juntas. Y vale más una muñeca de trapo, vieja y usada, que mil coches teledirigidos, si la niña se siente arropada y querida. Si le preparas una comida sencilla, pero con amor, será



mucho más nutritiva que si le encargas a otra persona que las alimente con ingredientes especiales y miles de suplementos. Una niña (cualquier persona, cualquier ser vivo) feliz, tiene mejor metabolismo y mejor salud en general, por tanto, en el proceso digestivo se asimilarán mejor los nutrientes y se retroalimentará el estado previo de salud. (¿Recuerdas lo de que ingestión no es igual a absorción?). Lo que realmente necesitan las niñas no son preparaciones complicadas. Lo que necesita una niña es tu amor.

## Crudiveganismo para deportistas

Contrariamente a lo que se suele pensar, un/a deportista no necesita grandes excesos de proteínas, sino de hidratos de carbono de absorción lenta. Las frutas son una buena fuente de hidratos de carbono, pero éstos son de absorción rápida. Por eso, las crudiveganas que realicen ejercicio físico intenso,



deberán tomar las frutas y unos 45 minutos después, ingerir un puñado de frutos secos, pues la grasa de los frutos secos enlentece la digestión de los azúcares.

Una crudivegana deportista se puede permitir el lujo de aumentar las cantidades de frutas dulces en su dieta sin peligro de subir de peso, ya que el excedente de azúcar no se acumulará, convirtiéndose en grasa, sino que se gastará, será la energía para dar de comer al músculo.

Existen grandes deportistas de élite que son crudiveganas, como Martina

Navralitova; y su alimentación incluye grandes cantidades de frutas dulces.

## Crudiveganismo para personas con gran rendimiento intelectual

Cuanta menos energía se invierta en el proceso digestivo, mayor energía disponible tendremos para la mente. Seguro que recuerdas haber tenido mucho sueño después de alguna comida copiosa, o de una comida con muchas mezclas. Igualmente, seguro que recuerdas la lucidez y la agilidad mental que tenías cuando hacías un ayuno, si has hecho alguno ya. Comer crudivegano es una forma ligera de ayunar, pues los alimentos crudos regeneran y desintoxican el organismo a nivel celular.

Dicho lo anterior, parece claro que las personas con gran rendimiento intelectual, estudiantes, opositoras, investigadoras, escritoras, etc. se beneficiarán también de comer crudivegano. De hecho, necesitarán menos horas de sueño, incluso, incluso que podrán dedicar a su tarea.

## Crudiveganismo y adelgazar

Cuando una persona comienza a alimentarse con crudos, habitualmente baja de peso. Da igual que coma muchas frutas dulces, que se coma el bote de tahini a cucharadas, que no se mueva del asiento o que añada sirope de ágave a todas sus comidas... Sin embargo, en el medio plazo, se pueden plantear varios inconvenientes de los que no suelen hablar quienes se dedican a difundir el crudiveganismo, pero que hay que mencionar.

Si comienzas una dieta crudivegana 100%, con mucha motivación e ímpetu y la mantienes durante, por ejemplo, un mes completo, como decíamos bajarás de peso y volumen. Si pasado ese mes, te invitan a una boda en la que, como mucho comes un menú vegetariano, tomas muchos alimentos mezclados y bebes vino y champán, pueden ocurrir varias cosas:

1) Tu cuerpo se ha habituado a digestiones sencillas, sin grandes mezclas; a digerir alimentos crudos y, por tanto, llenos de enzimas digestivas que facilitan su metabolización; y a no comer alimentos animales (lo que incluye queso, huevos) ni azúcar. Tendrás una digestión muy complicada.

2) Después de haber estado un tiempo comiendo alimentos muy puros, es posible que con los alimentos tradicionales (alimentos refinados, por ejemplo)

no consigas saciarte; y te des cuenta que estás comiendo mucho más que cuando comes habitualmente tus crudos. De hecho, es posible que sientas ansiedad al comer. Si ya de por sí la digestión era complicada, al comer de más, se te complicará aun más.

3) Una digestión y metabolización complicadas resultan en un aumento de peso y de toxemia.

4) Es posible que no retomes el crudiveganismo al 100% como antes y que subas de peso.

Conclusión: Si deseas comer crudivegano, no lo fuerces. Si quieres comer 100% crudivegano desde el primer día y para siempre, ten en cuenta que con seguridad se te presentarán este tipo de ocasiones. ¿Qué harás? ¿Has pensado cómo vas a enfrentarlas? No se trata sólo de subir de peso, se trata de que el organismo sufre. Se ha hecho más sensible y ya no digiere los alimentos desnaturalizados como los podía digerir antes. Es mucho más interesante seguir una dieta crudivegana al 70-80% dejando cabida a otros alimentos cocinados, alimentos ligeros como verduras al vapor o en puré, de forma que la depuración no sea tan elevada que cuando quieras comer algo más denso tu organismo pueda llegar hasta a enfermar. No estamos exagerando. Una copa de vino o un cigarrillo pueden ser mucho más perjudiciales para un organismo depurado (como el de un/a bebé) que para otro organismo más intoxicado. Con los crudos una se depura y se vuelve mucho más sensible a todos los contaminantes.

Supongamos el caso en el que has decidido llevar una dieta crudivegana 100% y sabes que lo vas a cumplir siempre; o que llevas una dieta crudivegana 50, 60 u 85% de forma habitual, y sigues un porcentaje equilibrado (es decir, no se trata de comer 100% cocinado hoy y 100% crudo mañana, entonces hago un 50% de crudiveganismo... no, se trata de comer cada día un porcentaje similar entre crudos y cocinados). En este caso, ¿es posible que engorde?

Pues sí, sí es posible, y estas son las circunstancias en las que puede ocurrir:

1) Demasiada fruta dulce. La fruta dulce tiene azúcar y, por más que esté cruda, si comes mucha fruta el azúcar se acumula. Peor aún si tomas muchos zumos de frutas, pues en los zumos el azúcar se absorbe de forma mucho más



directa que tomando la fruta entera junto con su fibra.

Soluciones:

- Bajar el consumo de fruta.
- Hacer ejercicio aeróbico intenso a diario: por ejemplo, correr todos los días 30 minutos o ir todos los días a clase de spinning
- Tomar un puñado de frutos secos crudos 45 minutos después de haber comido la fruta, de forma que la grasa de los frutos secos retrase la absorción del azúcar en sangre.

2) Demasiados frutos secos. La proteína de los frutos secos y sus ácidos grasos esenciales son necesarios para las crudiveganas; sin embargo, se deben respetar las proporciones adecuadas entre los 3 grandes grupos de nutrientes: frutas dulces, frutos secos y semillas, y vegetales de hoja verde. Tendemos a pensar que podemos vivir de un solo alimento o que un solo alimento es la panacea; y esto no es así. Como quiera que el mito de la proteína lo tenemos tan arraigado aún sabiendo que carece de fundamento, es posible que tendamos a abusar de los frutos secos. Por otro lado, para la crudivegana poco experimentada en la cocina, el uso de los frutos secos es un excelente comodín para preparar salsas o postres.

Soluciones:

- Sustituir parte de los frutos secos por boniato, ñame y coco rallado. Esto funciona bien sobre todo en bases para tartas, en panes y en hamburguesas u otros alimentos que normalmente deshidratamos, aunque no es necesario deshidratarlo si no se quiere.
- Acostumbrarse a utilizar aguacate en lugar de frutos secos.
- Habituar a comer frutos secos/aguacate/aceitunas sólo una vez al día, evitando siempre mezclarlos entre sí.

## Crudiveganismo y engordar

Si lo que deseas es engordar, puedes aumentar las raciones generales de frutas y de frutos secos. No obstante, no conviene hacerlo a largo plazo, porque:

1) Un organismo sano debe comer raciones pequeñas. Esto es lo que garantiza una larga vida. Si sometemos al cuerpo a grandes esfuerzos para asimilar los alimentos cada día, lo desgastamos antes.

2) Si se comen demasiadas frutas, pueden desarrollarse patologías como candidiasis o diabetes, pues el exceso de azúcar alimenta a las candidas y genera picos de glucemia en la sangre.

3) Si se consumen demasiados frutos secos, ricos en Omega 6, estamos desequilibrando la relación entre Omega 3 y Omega 6, lo que resulta peligroso cuando el Omega 6 supera en más de cuatro veces al Omega 3. Las crudiveganas obtenemos Omega 3 a través del aceite de semillas de lino o de las semillas de lino trituradas principalmente (y de las nueces en menor medida), porque no consumimos pescado. Si por el contrario abusamos de los frutos secos, está claro que el ratio entre Omega 3 y Omega 6 va a estar descompensado. El exceso de Omega 6 puede ser bastante peligroso para la salud (procesos inflamatorios y aterogénicos), pudiendo ser necesario suplementar con Omega 3 para restablecer el equilibrio.

## Crudiveganismo en el día a día

¿Cómo podría ser una dieta crudivegana típica para un día estándar?

Depende de la persona, pero a grandes rasgos, quizás podrías desayunar un zumo o batido verde, o una fruta o una ensalada o una trufa de chocolate (o dos).

A media mañana se podrían tomar unos arándanos o unas bayas de goji.

A la hora de comer, podrías tomar una ensalada con algas, unos tomates rellenos, una ensalada verde, una hamburguesa hecha con los restos de haber licuado el zumo por la mañana..., La mañana es el momento de los hidratos de carbono, que es la energía del organismo.

A media tarde quizás sería el momento de picar algo dulce, un pedacito de chocolate crudivegano, un colacao crudivegano, un pedacito de tarta, una fruta, un par de dátiles, higos o pasas...

Y para cenar, lo mejor sería tomar una crema de verduras crudivegana, o un salmorejo, un paté sobre pan de semillas, etc. La cena es el momento de la proteína, para reparar tejidos y estructuras al dormir.

## Crudiveganismo de perras y gatas





Una perra puede ser vegetariana, si desde pequeña le acostumbras a comer crudo como tu, el único peligro es que el animalito tendrá un organismo muy sensible y si, en algún momento, se le alimenta de otra manera u, ojalá que no haga falta, se le ha de medicar por alguna situación de urgencia, el animalito puede enfermar porque no sea capaz de ingerir alimentos desnaturalizados, procesados con químicos o el veneno de las medicinas o de la anestesia. Debes evaluar estos riesgos.



Hay que pensar en el medio-largo plazo antes de tomar una decisión tan importante para tu animalito. Por eso, piensa bien si deseas que tu perra sea crudivegana 100% o no. Hay dueñas de perras que las alimentan con carne cruda. Es una forma de que el animal coma crudos y esté más sana que con el pienso común. Pero por una cuestión de ética, es preferible darle los crudos que le gusten que no sean carne, acostumbrándole de pequeña, junto con pienso vegetariano.

Hay un maravilloso pienso vegetariano para gatas suplementado con taurina (las gatas no podrían ser vegetarianas si no se les suplementa con este aminoácido esencial) de la marca *Ami cat*. Este pienso hace que tengan el pelo más brillante y suave y que se les caiga menos. Además disminuye el olor corporal y el de las heces.

## Qué utensilios necesito

Cuando en los libros de alimentación crudivegana que existen en el mercado (la gran mayoría en inglés, que proviene de Estados Unidos o de Reino Unido) se habla de los utensilios necesarios para preparar alimentos, se recomiendan muchos aparatos distintos que, encarecen y ocupan espacio. Estos aparatos son: Un molinillo de café, un robot de cocina, una batidora de vaso, un deshidratador, una licuadora, un germinador, un peso o utensilios de medida...

En realidad, para comer crudivegano realmente lo único que se necesitan son los alimentos crudos y nuestras manos, nada más. Pero como es muy fácil que los seres humanos nos aburramos si comemos los alimentos en su estado más puro, se nos presentan muchos pequeños electrodomésticos con la finalidad de crear recetas de gourmet que satisfagan nuestros sentidos.

## La thermomix

No obstante, si lo que deseas es simplificar y abaratar los costes, la thermomix y el horno común son la unión de todos esos electrodomésticos. La thermomix cumple las funciones de:

- Molinillo de semillas (para preparar crackers, hamburguesa...).
- Calienta la comida a 37°C (para atemperar sopas y cremas, derretir manteca de cacao o aceite de coco).
- Pica todo tipo de alimentos, presentándolos picados del tamaño que unx desea, por ejemplo se puede rallar zanahoria en tres segundos.
- Tritura todo tipo de alimentos, presentándolos con una consistencia de pomada, ideal para conseguir las texturas de cremas y salsas.
- Licua la fruta a la vez que recoge e incorpora su pulpa (quedan especialmente bien las naranjas y el tomate).
- Incorpora un peso digital exacto.
- Se puede lavar en el fregaplatos.
- Se puede transportar en su bolsa de viaje.
- Si hay alguien en la familia que no desee alimentarse crudivegano, con la thermomix se puede cocinar al vapor o preparar cremas y arroces, sabiendo que la temperatura nunca excederá de 100°C.



En definitiva, la thermomix cumple las funciones de pesar, trocear, rallar, moler, triturar, pulverizar, emulsionar, amasar y sobre todo, que lo hace en un solo vaso, siendo mucho más limpia, económica y práctica que tener varios electrodomésticos distintos, especialmente para pisos pequeños.

## Batidora de brazo y magic bullet

El único inconveniente con la thermomix es que no tritura bien pequeñas cantidades de alimentos. Por eso, en estos casos, si la mezcla tiene líquido suficiente, es conveniente disponer de una batidora de brazo, de toda la vida; o de un vaso batidor llamado “magic bullet”, que cumple una función similar a la thermomix, pero especializado en cantidades pequeñas. Evidentemente, no triturará igual de bien que la thermomix, pues tiene muchas menos revoluciones, pero es una buena alternativa cuando se trata de cantidades

pequeñas.

## **El deshidratador**

Al principio es mejor prescindir de él, ir poco a poco y aprender recetas sencillas y acuosas, no deshidratadas. Más adelante, cuando una se ha decidido y enganchado a la alimentación crudivegana, un deshidratador puede ser una inversión útil para hacer panes, hamburguesas y galletas. El mejor es el “Excalibur” rectangular, aunque ocupa más que los deshidratadores redondos, tiene mayor capacidad y puedes hacer panes rectangulares, que siempre dan más juego que los redondos. Si su precio te parece demasiado caro, siempre puedes encontrar uno de segunda mano por internet.

## **El horno común**

El horno común es una herramienta útil para preparar crackers, bases de pizza o deshidratar alimentos, que es lo único que la thermomix no puede hacer. Para ello se calentará a un máximo de 45°C, pues por encima de esta temperatura, se destruyen las enzimas de los alimentos y dejarían de considerarse “crudos”. Los crackers son muy útiles cuando se viaja, para tener tentempiés listos siempre en la nevera, o para preparar recetas de gourmet que impresionan a las no crudiveganas. No es aconsejable utilizar los crackers como si fuesen pan, ya que su composición es muy distinta. El pan está compuesto por hidratos de carbono mientras que los crackers están compuestos de proteínas y grasa. Al utilizarlos como si fuera pan, pues es como estamos acostumbradas a hacerlo, desequilibramos el promedio de proteínas, grasas e hidratos de carbono en nuestra alimentación (lo veremos con más detalle más adelante). Tampoco es recomendable deshidratar alimentos, ya que la filosofía crudivegana consiste en acercarse el máximo a la naturaleza y tomar los alimentos en la forma en que ésta nos los ofrece. Deshidratar es extraer el agua de los alimentos, lo que no deja de ser una forma innecesaria de procesarlos y transformarlos.

## **Otros utensilios simples**

Un cuchillo, un pelador de patatas, unas varillas, una tela para filtrar leches vegetales y elaborar quesos de frutos secos, mandolina, un bol grande para marinar verduras, un utensilio para hacer bolas de helado, un rallador para ralladura de limón o para rallar vegetales, moldes desmontables para hacer tartas, moldes de bombones, silpat o papel antiadherente desechable,

frigorífico común, licuadora y congelador común.

## La lista de la compra

La lista de la compra incluirá:

- Frutas frescas de temporada.
- Verduras y hortalizas frescas.
- Frutos secos (almendras, avellanas, anacardos, nueces, macadamias, piñones... y sus mantequillas).
- Frutas desecadas (Orejones, ciruelas, pasas, coco, dátiles...).
- Semillas (lino, girasol, sésamo calabaza, amapola... y sus mantequillas).
- Algas (nori, hiziki, arame, agar agar, dulce, kombu...).
- Aceite de oliva virgen de 1ª presión en frío.
- Sal marina o del himalaya.
- Hierbas frescas o secas (orégano, tomillo, salvia, albahaca, menta, romero...).
- Especias (comino, cayena, pimienta, canela, nuez moscada, clavo, cardamomo, cúrcuma, curry...)
- Otros:



### **Aceite de coco**

Es el más estable de todos los aceites y rara vez se pone rancio. Lo utilizaremos para hacer helados, porque les confiere esa textura cremosa. Aunque es una grasa saturada, se dice que acelera el metabolismo y promueve la pérdida de peso y la disminución del colesterol. También puede utilizarse sobre la piel y puntas de cabello. Cada vez es más sencillo de encontrar en herbolarios y ecotiendas grandes. Por internet también puede pedirse.

### **Algarroba en polvo**

Pertenece a la familia de las legumbres. Proviene de los países mediterráneos y se utiliza como sustitutiva del cacao porque no contiene cafeína.

### **Bayas de goji**

Ricas en fibra, antioxidantes, vitaminas A; B1, B2, B6, E y C (500 veces más que las naranjas), hierro y proteínas (13% más que el trigo integral), las bayas de goji son consideradas por algunas crudiveganos como un superalimento, con propiedades antiinflamatorias y poder para disminuir el colesterol. Están muy ricas en batidos de frutas, previamente hidratadas; o bien molidas como un ingrediente más de trufas y tartas. Proviene de China. Se venden deshidratadas y el precio de 250g es de alrededor de 10€.

### **Cacao en polvo**

Rico en nutrientes y gran poder antioxidante, proviene de las Aztecas, Incas y Mayas. Se obtiene de las semillas de cacao, secadas y molidas.

### **Stevia líquida**

Es una hoja de la familia de la menta, originaria de Paraguay. Es ciento de veces más dulce que el azúcar, no contiene calorías ni carbohidratos, y su índice glucémico es cero.

### **Levadura de cerveza**

La levadura de cerveza es un fermento que procede de la descomposición del gluten contenido en la cebada, está constituido por un hongo llamado *Saccharomyces cerevisiae*. En un complemento rico en proteínas y vitaminas del grupo B. Por su particular sabor, será un ingrediente ideal para elaborar quesos.

### **Manteca de cacao**

Es el aceite obtenido por presión en frío de la semilla del cacao. El chocolate blanco está hecho de manteca de cacao. Solidifica a temperatura ambiente, siendo un ingrediente fundamental para elaborar bombones y chocolatinas.

### **Miso**

El miso es una pasta salada y fermentada, obtenida de la soja y de algunos cereales como la cebada. No debe estar pasteurizado para que sea más rico en enzimas y se siga considerando un alimento vivo. Enriquece el sabor de cremas y patés. Normalmente cuanto más oscuro es, más fuerte es su sabor.

## **Sirope de ágave**

Excelente endulzante que proviene de un cactus mejicano utilizado para hacer tequila. Aunque está compuesto de glucosa (10%) y fructosa (90%), posee un bajo índice glucémico, menos que la miel, el sirope de arce y el azúcar de caña. La diferencia de color indica su índice glucémico (mayor para el más claro). El precio del más oscuro (del que se dice que a veces no es crudo) son 6€/500g, el precio del más claro 4€/250g

## **Vinagre de umeboshi**

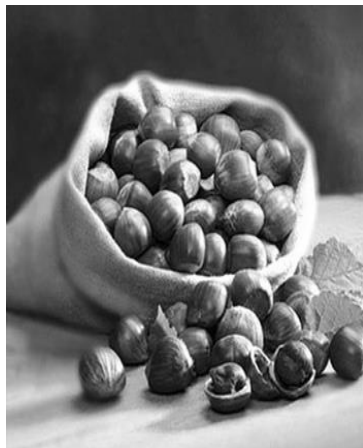
Proviene de la ciruela japonesa ume, fermentada y salada con sal marina y hojas de shiso. Es rico en enzimas, su color es rojo y su sabor salado; una ensalada aliñada con vinagre de umeboshi nunca deja indiferente.

## **Elaboración de platos**

Para elaborar platos es útil tener en cuenta:

Los frutos y semillas se digieren y asimilan con mayor facilidad si se han remojado previamente (tiempo de remojo ideal: toda la noche; tiempo de remojo mínimo: dos horas). Después es importante escurrir el agua de remojo, pues contiene inhibidores enzimáticos.

Las avellanas y las nueces de Brasil no contienen inhibidores enzimáticos y por tanto, no es necesario remojarlas.



## **Confección de menús**

A la hora de confeccionar un menú, se tendrán en cuenta las siguientes directrices:

-Los menús constarán de un plato nada más como norma general, pudiéndose preceder de un batido o zumo verde y finalizando, ocasionalmente, de un

dulce.

-No se mezclarán frutos secos y aguacate en la misma receta, ni incluso en la misma comida si ésta constase de diferentes platos.



-Para elegir el plato de la cena, se tendrá en cuenta lo que se ha comido al medio día, con idea de no repetir alimentos con similar contenido en macronutrientes (hidratos, proteínas, grasas) y así equilibrar las proporciones (75%, 10%, 15%) de los mismos. Se hace especial hincapié en lo relativo a alimentos ricos en grasas.

-Para elegir el plato de la cena, se tendrá en cuenta lo que se ha comido al medio día, con idea de equilibrar las proporciones de vegetales verdes, frutas dulces y grasas, que serán idénticas: un tercio, un tercio y un tercio.



**Ana Moreno** (Cádiz, 1974) es licenciada en Ciencias Empresariales por la Universidad Europea de Madrid y auto-formada en Nutrición y Dietética orientada en Obesidad y Trastornos en la alimentación, y en Naturopatía, Reflexoterapia y Terapia floral. En 1999 inaugura la página web *mundovegetariano.com*, su

portar personal donde publicita sus recetas y conocimientos dietéticos, y comienza a publicar el boletín gratuito *Lechugas y tomates*, orientado a lo mismo. Desde 2002 imparte cursos presenciales u online sobre Nutrición, Dietética, Cocina vegetariana o Flores de Bach. Desde 2033 trabaja con consulta propia en Madrid. Ha publicado 19 libros al respecto, la mayoría desde su propia editorial, *mundovegetariano.com*. En 2008 crea la web *crudiveganos.com*, específica en tal dieta, de la que ella dice cumplir en un 70 % Desde junio de 2010 protagoniza el programa de cocina *100 % Vegetal*, en el Canal cocina, orientado principalmente hacia el crudiveganismo.

Todo este currículum aporta grandes conocimientos a la dietética vegana y a la crudivegana en particular, pero no hay que olvidar que Ana Moreno también escribe todo esto para lucrarse y vivir de una manera bastante más acomodada que la media, elitizando con ello los conocimientos y alejándolos de quien no puede adentrarse más en este mundo por falta de dinero. Invitamos al robo, al plagio, al intercambio y a cualquier cosa que favorezca la transmisión horizontal del conocimiento. Difunde como desees este panfleto.

Si estás pensando en denunciar a esta editorial por plagio, olvídale porque a) carece de entidad jurídica y b) la distribución de este libelo carece de precio, variante según la voluntad de aportación de quien lo quiera. La distribución en tal circunstancia no está penada; si lo estuviere, se seguiría distribuyendo igualmente.

**Muerte a la propiedad intelectual. ¡Hazte (crudi)vegana!**