

# COCINA ALCALINA

Hacer una dieta balanceada y comer sano no son conceptos nuevos para las personas, pero mantener un equilibrio del pH en el organismo puede resultar una novedad. Aquí te contamos sobre cómo adoptar la dieta alcalina, un estilo de vida que, a través de la alimentación alcalinizante, favorece el buen funcionamiento celular.





No es ningún secreto que los alimentos que consumimos en nuestro día a día producen un efecto directo en nuestro cuerpo. Pero, lo que muchos no saben es que para tener una buena salud, nuestro organismo necesita un equilibrio entre los compuestos ácidos y los alcalinos que ingerimos. Y el problema radica en que las personas tienden a consumir grandes cantidades de comidas ricas en azúcares, carnes o muy procesadas, que contribuyen a acidificar éste.

¿Pero cómo logramos entender este estilo? Joel Solorza, chef y director de la Escuela de Gastronomía de la **Universidad de las Américas**, nos explica: “Los alimentos que consumimos diariamente inciden en nuestro bienestar tanto físico como emocional y mental, y el estilo de vida propio de las sociedades industrializadas nos ha llevado a ingerir una gran cantidad de productos ácidos. Por otro lado, una de las razones principales es que hoy la industria acidifica una gran cantidad de alimentos para aumentar su tiempo en las vitrinas de los supermercados”.

El problema de no tener un pH equilibrado y acidificar nuestro organismo, es que se generan diversas enfermedades. “Nuestras células viven en un mundo alcalino y oxidado, pero al cambiar este escenario se transforman, dando origen a muchas y graves patologías. Por lo mismo, para evitar esto, es fundamental que cada comida esté constituida por alimentos alcalinizantes en mayor proporción que los acidificantes. También es importante adaptar las proporciones a las capacidades metabólicas de cada persona, es decir, ingerir los alimentos ácidos cuando el organismo está preparado para ello”, señala Solorza.

#### ¿Cuáles son los alimentos alcalinos?

- ✦ Hortalizas verdes
- ✦ Hortalizas de colores como zanahoria y betarraga
- ✦ Maíz
- ✦ Leche
- ✦ Plátano
- ✦ Almendras
- ✦ Castañas
- ✦ Ciruelas
- ✦ Pasas
- ✦ Uvas
- ✦ Agua mineral alcalina
- ✦ Aceitunas negras
- ✦ Aceite de oliva prensado en frío
- ✦ Palta
- ✦ Azúcar integral
- ✦ Germinados
- ✦ Sal de mar
- ✦ Algas y especias verdes

#### ¿Cuál es la misión que tienen los cocineros actualmente?

“Los cocineros debiésemos ahora, y no en el futuro, crear nuestras recetas y platos en este equilibrio, para proteger la calidad de la vida de las personas. Hoy es impensado que un chef no esté involucrado en cuestiones fundamentales del desarrollo humano y sus condiciones de vida, no podemos solo estar picando cebolla y elaborando platos bonitos. La vida y la historia de la gente se ha modificado en forma radical en los últimos decenios y nuestra actividad tiene profundas raíces con estos cambios; la sociedad de consumo ha variado incluso en las razones de muerte, antes nos moríamos de hambrunas y hoy de sobrepeso, antes de guerras y actualmente por consumo de azúcares y sal. Necesitamos cocineros que dominen aspectos científicos de la profesión para ver la influencia de los alimentos y la responsabilidad en el medio ambiente, aquellos chefs que son solo buenos para picar y que desconocen los procesos científicos, están parados en un mundo que desaparece más rápido de lo que esperan”.

#### ¿Cuáles son los beneficios de la dieta alcalina para nuestro cuerpo?

“El beneficio de adoptar la dieta alcalina es que podemos mantener un equilibrio del pH de nuestro cuerpo, y producir un cambio en nuestra alimentación que nos permita vivir armónicamente. Respecto a cómo seguirla, yo recomiendo que siempre debemos consumir las cosas que son buenas para nuestra salud, pero más que como un estilo de vida, creo que debemos llegar a un equilibrio que sea adecuado para nuestro organismo”.

#### ¿Cuáles son los alimentos que hay que eliminar?

“Creo que conservar un equilibrio es la cuestión principal. No se trata de eliminar por completo algo. La alcalinidad se encuentra básicamente en vegetales y fruta, pero también necesitamos de las proteínas para el desarrollo de muchas actividades”.

## CEBICHE DE LENTEJAS Y MACHAS



Ingredientes:

300 gr. de lentejas  
 20 machas  
 200 gr. de cebolla morada en pluma  
 100 gr. de pimentón verde en julianas  
 3 limones verdes  
 2 limones de pica  
 10 gr. de cilantro picado  
 30 cc. de aceite de oliva  
 15 gr. de sal de mar  
 5 gr. de pimienta negra

Preparación:

1. Cocer las lentejas en agua hasta que estén blandas. Luego, escurrir y dejar enfriar.
2. Limpiar las machas y poner 3 minutos en agua hirviendo. Cuando cambien de color, retirar y dejar enfriar.
3. En un recipiente, incorporar las lentejas junto con las machas y verduras, añadir el jugo de los limones, condimentar con aceite de oliva, sal y pimienta. Servir.



## GALLETON DE ARROZ CON FRUTOS DEL BOSQUE



Ingredientes:

120 gr. de galletas de arroz  
 80 gr. de frambuesas  
 80 gr. de moras  
 80 gr. de arándanos  
 80 gr. de nueces  
 3 claras  
 140 cc. de stevia

Preparación:

1. En un bol, poner las claras y batir hasta que estén firmes y con consistencia de merengue. Mientras se batan, incorporar la stevia.
2. Pincelar el merengue sobre las galletas de arroz y con la ayuda de una espátula, emparejar. Encima de éste disponer los frutos rojos y las nueces.



## VERDURAS SALTEADAS AL WOK CON CORVINA GRILLADA



Ingredientes:

600 gr. de corvina (ver nota)  
 150 gr. de brócoli  
 150 gr. de coliflor  
 150 gr. de zapallo italiano  
 100 gr. de berenjena  
 100 gr. de pimentón rojo  
 100 gr. de espárragos  
 175 gr. de mantequilla  
 50 gr. de semillas de sésamo  
 100 cc. de aceite de maravilla  
 5 gr. de sal de mar  
 20 cc. de salsa de soya  
 20 cc. de salsa de ostras

Preparación:

1. Cortar las verduras en juliana y saltearlas en un wok junto con el aceite de maravilla. Luego, añadir la salsa de ostras, soya y las semillas de sésamo. Reservar.
2. Sazonar la corvina y cocinar en una sartén o plancha a punto, cuidando que no quede seca. Servir el pescado junto a las verduras salteadas.

**Nota:** se puede reemplazar por congrio, palometa o lenguado.