



# ALIMENTACIÓN NATURAL Y ENERGÉTICA

## MÓDULO 3

### 3.6 POSTRES SIMPLES Y APETITOSOS

#### ♥ POSTRES, FRUTAS Y ENDULZANTES NATURALES

Tomar postre se ha convertido en un hábito, en una especie de necesidad automática que no siempre es necesaria. Al terminar de comer, deberíamos reflexionar y sentir si nuestro cuerpo necesita o no un postre.

Querer algo dulce después de comer puede tener su origen en distintas causas:

- No incluir en la dieta el sabor dulce natural de cereales y verduras.
- Cocinar con demasiada sal.
- No incluir variedad de sabores, en especial el ácido, picante y el dulce natural.
- No preparar una comida que sea atractiva a la vista, con colores, sabores, texturas, efectos y tamaños de lo más variado.
- Cocinar platos monótonos o utilizar demasiados restos.
- Tomar un exceso de productos de origen animal (carne, huevos, lácteos, pescado...), que producen un efecto energético en nuestro organismo de contracción, densidad y tensión interior extrema. Si abusamos de estos alimentos, la reacción del organismo es la de buscar algo que nos proporcione la energía opuesta, algo dulce de efecto rápido, dispersante, ligero. Al final de una comida con carnes, veremos que los comensales toman postres dulces, helados, estimulantes (café, alcohol) y otros muchos productos que contrarresten el efecto causado por la comida.
- Preparar comidas excesivamente secas, con demasiado cereal y pocas verduras ligeras y ensaladas.
- No comer con tranquilidad, sentados, masticando, conscientes del proceso en sí, y rodeados de un ambiente de calma. Si las comidas las hacemos viendo la televisión, hablando, con nervios, de pie, leyendo o haciendo otras actividades, es muy posible que no nos sintamos satisfechos al terminar y deseemos algún dulce.
- Sufrir estrés o estar excesivamente tensos, por lo que comemos más deprisa.
- Sufrir una falta o desequilibrio emocionales. Compensarlos con dulces es una solución muy a corto plazo, y si no buscamos la verdadera causa de nuestra ansiedad nos volveremos víctimas de dulces, azúcar, chocolate, etcétera.

Todos estos puntos de auto reflexión son importantes a la hora de comer un exceso de dulces. Hay que tener en cuenta, no obstante, que dulces y postres naturales ocupan su lugar en la dieta, y que deberíamos tomarlos cuando los necesitemos sin ningún problema.

El efecto energético del dulce natural: relajante, expansivo, ligero, así que podemos recurrir a él si nos encontramos en el extremo energético opuesto (siempre y cuando hayamos reflexionado sobre los puntos anteriormente citados).

El azúcar, los pasteles y los helados tienen un efecto energético muy extremo.

Los niños (de naturaleza energética de contracción) necesitan más postres que los adultos. Lo mismo sucede con las mujeres embarazadas, las lactantes y las personas que desempeñan una actividad física intensa.

A nivel estacional, es de lógica que en climas más calurosos se quiera más fruta (por su energía y su efecto refrescante) que en climas fríos y lluviosos. Nuestra recomendación es tomar poca fruta en invierno, y hacerlo en forma de compota o frutas secas.

Cada persona es única y sus necesidades son exclusivas. Una persona más bien débil, delgada, con tendencia a resfriarse, no necesita tanta fruta o dulces como una persona fuerte, robusta, y que desempeña una gran actividad física.

Durante el día, ¿cuál es el momento más oportuno para tomar dulces o postres? Siempre que queramos una energía relajante y expansiva. Por la noche, después de la cena, será el momento óptimo para obtener los mencionados efectos. Durante el día, para estar más centrados y activos, no es recomendable tomar dulces, y si lo hacemos, conviene hacer uso de la moderación.

En el caso de los niños, conviene saber que, si meriendan demasiado dulce, no tendrán apetito a la hora de cenar.

Cuando escojamos los ingredientes para confeccionar postres, deberíamos poner atención sobre todo a la calidad de éstos.

## Ingredientes básicos para elaborar nuestros postres

### **CEREALES**

Los cereales son de naturaleza seca, pesada, por lo que no son recomendables en los postres. Ya incluimos cereales en nuestra comida, por lo que si tomamos más a la hora de los postres, nos sentiremos muy pesados.



### **Algunas ideas para su uso:**

- Arroz integral para hacer cremas dulces.
- Cuscús integral o blanco para la base de tartas.
- Polenta (harina de maíz) para pasteles con frutos secos.
- Galletas integrales sin azúcar.
- Galletas de arroz o cereales hinchados naturales (sin azúcar).
- Pan integral de buena calidad.
- Pan germinado

## **LEGUMINOSAS**

Las leguminosas no son muy recomendables para usar en postres; su combinación con frutas o endulzantes no es ideal. La utilización de tofu en postres, por otro lado, tampoco es muy digestiva. Tanto las leguminosas como el tofu, la fruta y los endulzantes son de naturaleza expansiva y no muy asimilables por nuestro organismo si se combinan, pues producen gases, distensión intestinal, diarreas, etcétera.

Es importante recordar que si comemos fruta o dulces inmediatamente después de tomar leguminosas en la comida, el contenido proteínico de las leguminosas no será absorbido por el organismo, pues tanto la fruta como los dulces inhiben la absorción de proteínas vegetales.

Es importantísimo aplicar este principio de nutrición a la alimentación de los niños especialmente, ya que ellos necesitan una absorción óptima y un buen estado de sus intestinos para poder asimilar al máximo lo que comen.

## **VERDURAS**

Normalmente no usamos verduras en los postres. No obstante, podemos utilizar las verduras de sabor dulce, como la zanahoria, el boniato o la calabaza (tarta de zanahorias y/o boniato, crema de calabaza, calabaza o boniato al horno, buñuelos de calabaza...).

## **ALGAS**

El alga más utilizada en postres es el agar agar.

Se emplea en gelatinas, mousses, cremas, flanes...



## SEMILLAS, FRUTOS SECOS Y ACEITES

Utiliza regularmente semillas de sésamo, calabaza y girasol ligeramente tostadas, así como frutos secos (almendras, avellanas, nueces, cacahuètes, piñones...).

El aceite más recomendable para horneados (tartas, pasteles...) es el de maíz, por su sabor más dulce, aunque pueden utilizarse otros de presión en frío y de buena calidad.

Para dar un toque de cremosidad a los postres podemos utilizar leche de arroz, de avena, de almendras o avellanas, almendra rallada y mantequillas de semillas (girasol, sésamo...) o de frutos secos (almendras, avellanas, cacahuètes...).

## FRUTAS

Usaremos frutas locales y de la estación. En invierno podemos optar por la fruta seca (pasas, manzanas, peras, albaricoques, orejones, melocotones...). Es recomendable utilizar

las frutas secas de color oscuro (secada al natural); el color dorado claro de alguna fruta seca se obtiene químicamente con sulfato. Al cocinar frutas utilizaremos, por regla general, una pizca de sal para equilibrar su energía e incrementar su dulzor.



## ENDULZANTES

Ya hemos mencionado anteriormente los efectos de endulzantes extremos (azúcar blanco, azúcar moreno, miel, chocolates, sacarinas, mermeladas con azúcar...).

Existen en el mercado endulzantes derivados de cereales o frutas naturales, que nos proporcionan el dulzor que deseamos a la vez que no producen efectos extremos de hiperactividad, desmineralización, acidificación de la sangre, estados emocionales extremos... Son los siguientes:

- Miel o sirope de cereales (arroz, kamut, espelta, trigo, maíz)
- Melaza de maíz y cebada.
- Mermeladas de frutas naturales (sin azúcar).
- Amasake (crema dulce de arroz).

- Bebida dulce de amasake.
- Zumos naturales de frutas (sin azúcar).
- Sirope concentrado de manzana.
- Crema de almendras (sin azúcar).

## BEBIDAS QUE RELAJAN

Cuando nos apetezca algo dulce, no siempre hay que recurrir a un postre. Otra opción podría ser tomar una bebida relajante como las que mostramos a continuación:

- Zumos de frutas naturales.
- Zumos concentrados de fruta.
- Leche de arroz.
- Leche de avena con endulzante y canela.
- Leche de arroz y café de cereales.
- Leche de almendras.
- Bebida de amasake con canela o jengibre.
- Infusiones aromáticas con endulzante natural o concentrado de manzana.
- Café de cereales con endulzante y canela.
- Té de jengibre dulce.
- Batidos de fruta.

## CHOCOLATE

Para confeccionar postres con chocolate utilizaremos algarroba. Como el cacao, la algarroba tiene una naturaleza expansiva y enfriante, pero a diferencia del primero, no estimula ni produce hiperactividad. Es curioso ver como no se nos ocurriría dar una copita de alcohol o un expreso a un niño pequeño y, en cambio, no dudamos en darle chucherías con chocolate y azúcar. A nivel energético, los efectos son muy parecidos. Existen en el mercado varias opciones para reemplazar el chocolate:

- Crema de algarroba y avellanas.
- Tabletas de algarroba.
- Galletas sin azúcar con algarroba.
- Harina de algarroba.



## OTROS INGREDIENTES

- Especias (jengibre, canela, nuez moscada). Cuando se utilice jengibre, usar la raíz fresca. Rallarla y presionarla con las manos para obtener su jugo.
- Cítricos (ralladura de limón y de naranja). Dan un toque final a muchos postres.
- Café de cereales.
- Coco rallado.
- Esencias naturales de vainilla, de almendra, de naranja...

