

A mis papás, por haberme ayudado en este camino.

A mi tutora, Cecilia Rodó, por ayudarme a tomar las decisiones correctas y por su 'eterna' disponibilidad.

A mí misma por haberme atrevido a seguir un camino difícil.

Índice

| | |
|---|-----|
| Dedicatoria..... | 2 |
| Índice..... | 3 |
| Goals | 4 |
| Triggering Questions..... | 6 |
| Graphic Organizer..... | 8 |
| Introducción..... | 10 |
| Eat For Health..... | 14 |
| The Dark Side Of Pleasure..... | 22 |
| Digging Our Graves With Forks And Knives..... | 32 |
| Sculpting Our Future In The Kitchen..... | 42 |
| Lo Bueno De Lo Malo..... | 63 |
| Entrevistas..... | 68 |
| Encuestas..... | 104 |
| Trabajo De Campo | 110 |
| Bibliografía..... | 119 |
| Agradecimientos..... | 122 |



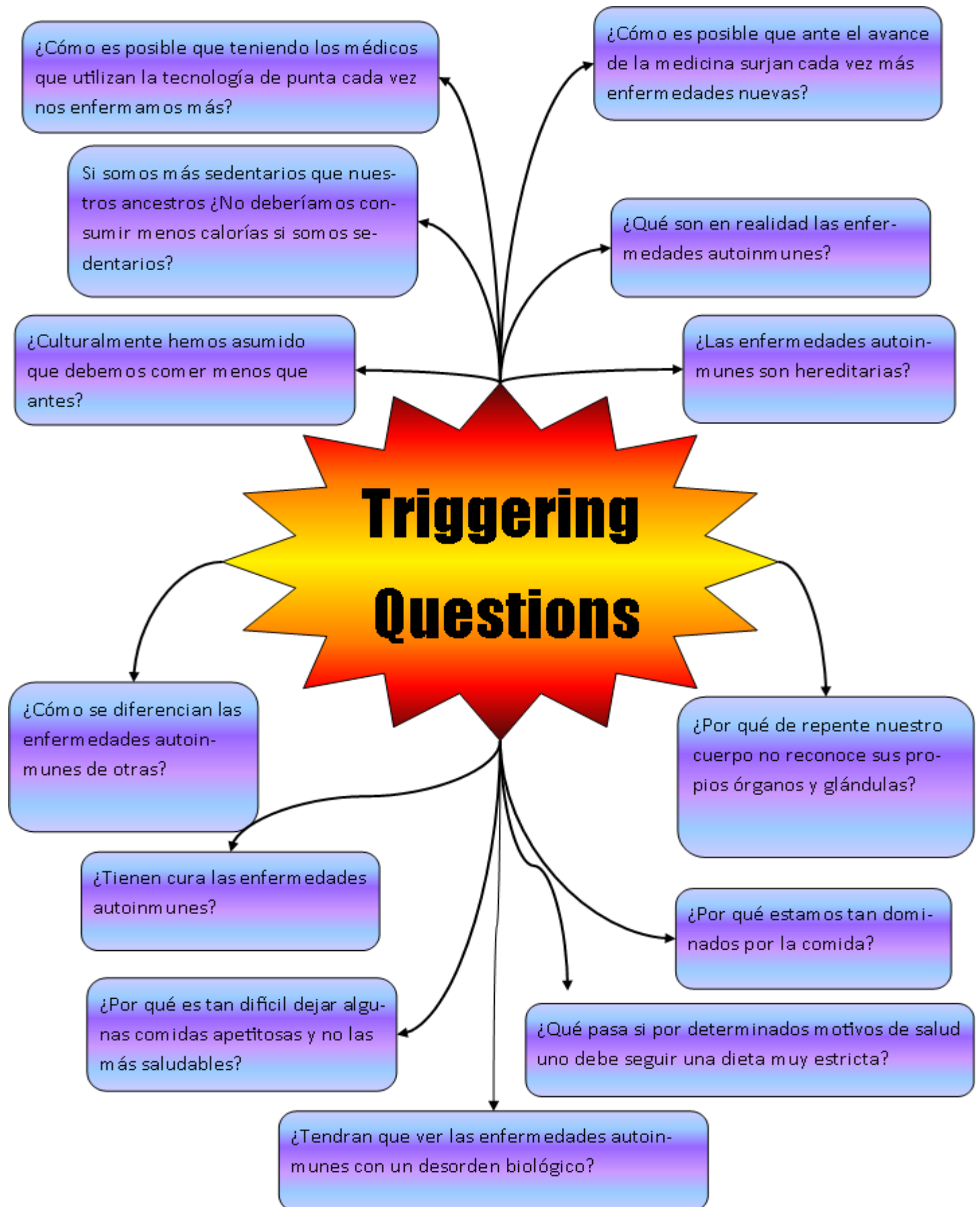
Goals

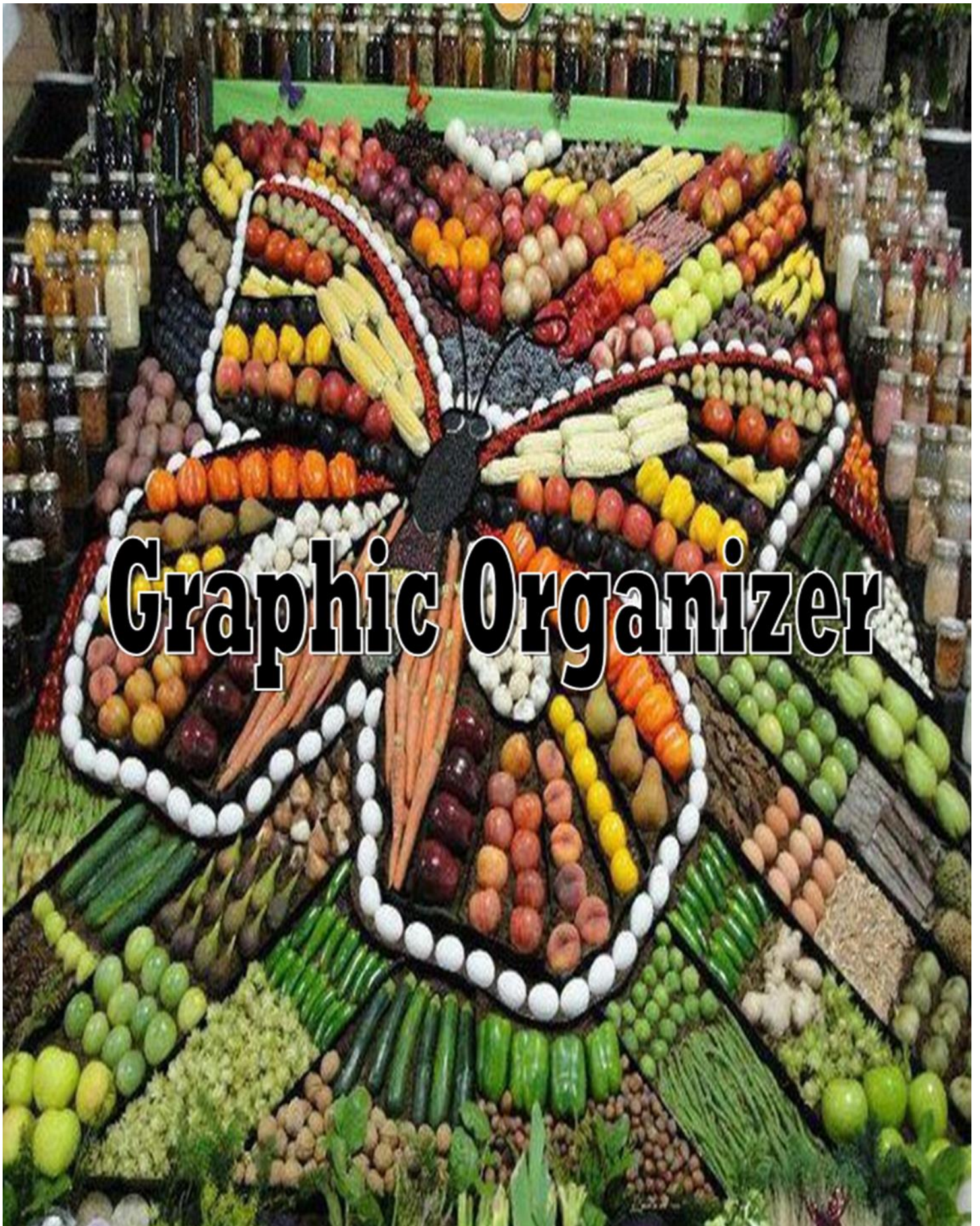
Goal: To "Sculpt my future in the kitchen" was my immediate goal as soon as I discovered that an adequate diet could improve my condition for the best. That is why my goal for this seminar is to show clearly the advantages of eating vegan food, especially to cure some illnesses or disorders.

Personal Goal: Poder realizar un trabajo de alta calidad en el cual quede reflejado todo mi trabajo de investigación, pero sin "estresarme" demasiado, ya que mi expectativa es poder disfrutar al máximo esta etapa final.



Triggering Questions







Introducción



Introducción

El camino de la vida comienza desde que somos pequeños. El recorrido depende de nosotros y de nuestro bagaje de enseñanzas y valores que hayamos incorporado. Ahora bien: ¿Qué pasa cuando en este camino se nos presenta un problema y el mundo deja de ser como planeamos o soñamos? O bien podemos dejarnos caer a la deriva, perdiendo el rumbo y el sentido de nuestra vida o bien podemos buscar muy dentro nuestros esas herramientas que nos ayudarán a producir una "metamorfosis" hacia un nuevo equilibrio y bienestar.

Y en estos pensamientos me surgen preguntas tales como: ¿Sólo crecemos a partir de una experiencia dolorosa? ¿Por qué sentimos miedo ante una situación de cambio? ¿Qué rol juega Dios en el momento que se vive un sufrimiento? ¿Cómo influye el contexto en un individuo? ¿La autodisciplina nos permite ser tenaces en medio de una circunstancia difícil?

Decidí hacer este Seminario movida por la siguiente hipótesis: "Uno puede cambiar su vida desde la cocina". No es normal sentirse enfermo como yo me sentí durante muchos tiempo. Lo normal es sentirse sano, con energía suficiente para poder encarar la vida con plenitud. Por mucho tiempo este no fue mi caso. Para mí el tema de la alimentación saludable no me atrae por razones estéticas, sino más bien me apasiona el considerar a la alimentación un gran pilar que puede contribuir mucho a mejorar la calidad de vida de las personas que padecen algún tipo de enfermedad como en mi caso personal. Sufro de una enfermedad llamada "Lupus". Es una enfermedad autoinmune, donde los órganos se inflaman. La primera vez me afectó el sistema neurológico inflamando las distintas membranas del cerebro, trayendo como consecuencia la pérdida parcial de la memoria. Mi vida entonces se vió trastornada desde que

tengo once años. Jamás pensé ni siquiera imaginé que podía estar enferma. Todo cambio. Comenzaron las internaciones, lo cual me aparejaba un estrés insoportable. Entre las molestias más comunes y típicas de mi enfermedad está, la toma de numerosos medicamentos de todos los colores y tamaños, distintos tipos de dolor, astenia, en fin....una pesadilla. Lo que más me marcó fue mi ataque al riñon. Cuando logré superarlo, mi familia y yo nos dimos cuenta de que esta no era una forma de vida sostenible en el tiempo. Todos me controlaban, si estaba demasiado pálida, demasiado cansada, demasiado hinchada, demasiado....Fué en ese momento en el que logramos vislumbrar la luz al final del túnel. Consideramos distintos caminos alternativos para poder encontrar una solución a mi problema.

Soy consciente de que el camino a recorrer durante este Seminario me llevará a remover momentos que a veces preferiría olvidar aunque al mismo tiempo tengo la intención de demostrar como la adopción de nuevos hábitos alimentarios me ayudó a lograr una gran mejoría en mi enfermedad. Me gustaría a lo largo de este seminario demostrar que sí podemos "rediseñar nuestro futuro en la cocina".

Mi meta personal de este Seminario es lograr realizar un trabajo de alta calidad sin darle cabida al estrés logrando disfrutar de cada investigación, de cada entrevista, de cada línea que escriba.

Me gustaría también poder demostrar que detrás de la fragilidad de mi apariencia hay una persona fuerte, que ha derrumbado las paredes que la atrapaban, que ha sumado valor y se ha atrevido a tomar las riendas de una vida saludable, con los renunciamentos que esto implica.

Este tema es de mi interés, me atrapa y hasta me apasiona. Hay veces que hay que abrir los ojos y ver con otra perspectiva. Está en nosotros querer salir adelante y poder aprender de este tipo de situaciones.

El tema central de mi Seminario es la alimentación saludable. Me conecto con alimentos seis veces por día. Sé que al comer algo rico la sensación de placer es instantánea. Es placer inmediato. Pero he aprendido que ese placer rápido, crea a largo plazo estragos en nuestro organismo, desde sobrepeso, dolencias y desarreglos, etc. Es muy difícil seguir una dieta saludable. Muchas son las excusas que nos ponemos, o por sentir "fiaca" y no querer salir de nuestra zona de confort. Es mucho el esfuerzo.

Desde el 2012 como sin harinas, y desde principio de este año como sin proteínas animal. La verdad desde que hago esto estoy más energética, me siento mejor, y con más alegría. Esto es todo un proceso que no tiene magia, es algo que se logra a través del tiempo, paciencia, y la fuerza de voluntad de uno. Es algo con lo que todavía estoy luchando. Sueño con disminuir la cantidad de pastillas que tomo a diario. Sé que es un sueño que es difícil de alcanzar, pero definitivamente no imposible. Descubrir una salida a mi enfermedad en la comida, me llamó poderosamente la atención. Al principio me surgieron muchas preguntas y dudas. ¿Por qué tantos médicos no se esfuerzan en enfatizar la importancia de ciertas dietas en la cura de ciertas enfermedades como la mía? ¿Cómo puede una determinada dieta cambiar la vida de una persona? ¿Por qué si seguir una dieta saludable nos aporta una mayor calidad de vida, muchas personas no las siguen?

A todos nos gusta alcanzar nuestros sueños. Es por eso que deseo realizar un excelente Seminario, explotando mis capacidades al máximo para seguir superándome día a día, siendo yo misma.

Conclusión de Encuestas

Estas encuestas fueron realizadas a cien personas. Con las encuestas mi idea era ver que era lo que las personas realmente opinaban acerca de su salud y su alimentación. Si la forma de comer era algo que los preocupaba en su vida diaria o si por el contrario no les preocupaba en lo absoluto.

La primera pregunta que les hice era si creían que llevaban una dieta sana. El 65% opinaba que sí. Ni dudaban que lo que comían todos los días. Vivimos en una sociedad donde creemos que al cumplir con todos los requerimientos de la pirámide nutricional estamos llevando una dieta sana. Sin embargo muchos no toman en cuenta ese pequeño permitido. Muchas personas consideran la opción de comer sano solo para adelgazar, no lo tienen en cuenta como algo para estar más saludable y estar mejor, solamente lo tienen en cuenta para verse mejor.

La segunda pregunta era: "¿Tenés o conoces alguien quien sufra de una enfermedad autoinmune?" El 58% respondió que sí. El resto de las personas no tenía ningún conocido cercano que tuviera noción de la existencia de estas enfermedades.

Quería ver que era lo que las personas opinaban respecto a la proteína animal, si creían que era un elemento fundamental para todos, o si consideraban que se podía vivir sin ellas. El 63%, pensaba que no tendríamos fuerza, que no tendríamos suficiente proteína y nos enfermaríamos mas, no tendríamos suficientes vitaminas o nutrientes en el cuerpo, nos faltaría energía. Sin embargo hubo varios que consideraban que no era una herramienta necesaria de vida o muerte. Creían que uno podía convivir sin proteína animal mientras ingiriera una buena cantidad de distintos nutrientes. Otros consideraban que nada nos pasaría.

Más de la mitad de las personas (55%) ven que vivimos en un mundo donde estamos más enfermos que antes, que hay algo que estamos haciendo mal. Pero no lo relacionan con lo mal que nos alimentamos. El 89% de las personas conocía las terapias alternativas para curar una enfermedad que no fuera la típica medicina alópata. Esta fue la pregunta que mas me sorprendió. Que haya más personas que consideren que hay otra manera de curarse me pareció fantástico, me demostró que las personas son abiertas a experimentar y creer en otros métodos no tan agresivos como los medicamentos.

Por último pregunté si estarían dispuestos a no ingerir alimentos con proteína animal. El 72% me contestó que sí. Sin embargo la respuesta no fue inmediata. Conversé con los encuestados. Algunos reconocieron que lo harían. Pero sólo si estuvieran gravemente enfermos y no les quedara otra salida. Reconocieron que es algo que les costaría realmente. Cuando les explicaba a varios lo que realmente significaba comer sin proteína animal sin carnes, sin huevo, leche, quesos, etc., había varios que reconocían que yo tenía razón.

Puedo concluir que las encuestas confirmaron lo que yo pensaba. No fueron respuestas que me hubieran sorprendido, excepto la quinta: - ¿Existe alguna otra posibilidad de cura que no sean solo medicamentos? El resto era lo que yo me esperaba e imaginaba que iban a responder. Sabía que había cosas con las cuales la sociedad no está de acuerdo, me lo esperaba porque son cosas que uno se da cuenta al hablar con las personas, leer los medios de comunicación, ver televisión uno se da cuenta lo que los demás realmente piensan.

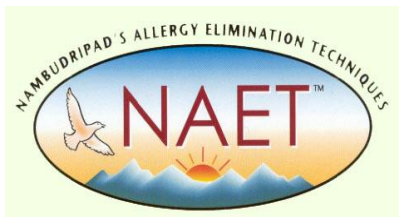
Finalmente este trabajo me demostró que si bien el camino que elegí es duro ¡no es imposible y los beneficios de esta elección los compruebo día a día!



Trabajo De Campo

Conclusión Trabajo de Campo

Como trabajo de campo fui a ver una doctora, la doctora María Josefina Sola Zannier. Fui para ver como trataban a pacientes con enfermedades tales como autoinmunes, que métodos utilizaban además de la medicina tradicional y la alimentación. Vi como trataba a pacientes, entrando al consultorio vi como realizo el tratamiento NAET (Nambudripan Allergy Elimination Technique). Es un método para eliminar alergias creado por la



Doctora Devi S. Nambudripan. Es un sistema utilizado para eliminar alergias, intolerancias y enfermedades o problemas de salud que pueden activar las alergias de uno que ni siquiera sabía que tenía.

Cada sesión se utiliza para eliminar las alergias o hipersensibilidad a algunos factores. Como principio uno se hace controles para ver y descubrir que alergias padece. Después en cada sesión se trata una alergia distinta con digitopuntura, luego cuando la persona sale del tratamiento no puede ni comer, o tocar alguna sustancia con la cual ha sido tratada. En la próxima consulta se ve si la alergia de la persona ha sido controlada o no, si no se vuelve a repetir el procedimiento. Fue una experiencia nueva la cual no sabía que existía, me parecía una manera de y técnica muy interesante, como ayudaba al paciente y los métodos que utilizaba. Nunca había visto digitopuntura, no sabía como la persona podía estar tranquila ahí acostada vestida sin problema, tampoco sabía que luego no podían ni siquiera tocar ciertas comidas y hasta productos. Fue algo realmente llamativo y asombroso de poder observar.



Otra actividad que realice fue ir al centro de ALUA, asociación de Lupus de Argentina, en la Universidad de medicina de Buenos Aires (UBA).



Fui para ver como era que ayudaban a las personas, que clase de apoyo, si tenían un interés fuera de lo tradicional. Quise ver como acá en el país se trataba esta enfermedad. Aquí hable con las personas que manejan al lugar, quienes ellos también padecen de Lupus y ayudan a las personas de toda parte de Argentina, en especial a persona del interior del país. Les brindan información a los pacientes, aclaran dudas y les dicen donde pueden atenderse. Ellos apoyan principalmente que sigan a un reumatólogo, que sigan al médico clínico y los medicamentos que le dan, no es que le dicen a las personas que no sigan con una medicina alternativa, pero ellos no lo nombran y apoyan principalmente al tratamiento típico. La única relación que encuentran con la alimentación y el Lupus es la sal, no apoyan que coman sal por el corticoide y la inflamación que produce en la persona, sin embargo no estaban de acuerdo que la alimentación fuera un método donde ayudara a las personas a mejorar su enfermedad. Fue algo donde obtuve lo que me esperaba, me imaginaba que este centro era un lugar donde las personas ayudaban a los que tuvieran Lupus pero a través del sistema típico de la medicina tradicional. Fue igual una forma interesante de ver como apoyaban a las personas, como se ayudaban entre si.

Por ultimo también fui a cuatro clases de cocina Raw (cocina viva) vegana, Machaca. Realice esto como trabajo porque lo vi como una experiencia nueva donde me pareció que podía aprender un área la cual no conocía. Todas las comidas eran veganas y



aptas para celíacos, no llevaban gluten, y la mayoría de las recetas era cocina viva. Esto es que la comida no se cocina, de esta manera siendo más saludable y lleno de nutrientes. Uno al cocinar las comidas les esta matando y quitando ciertas propiedades y nutrientes que tienen, no es que ya no hagan bien a la persona, pero lo que sucede es que no tiene el mismo efecto saludable que tienen los alimentos sin cocción. Aquí aprendía distintas recetas en un centro llamado Samasatti. Fue algo realmente interesante y divertido, yo no sabía que se podía realizar comidas tan gourmet y ricas comiendo de esta manera. Fue una experiencia que disfrute y un mundo nuevo del cual no sabía que existía.



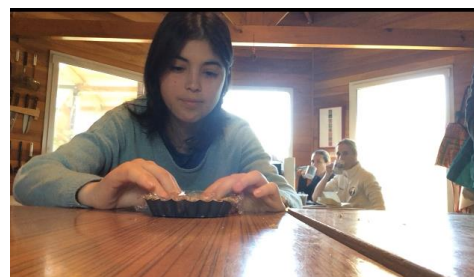


Clase 1: en la primera clase aprendimos como hacer una escarola rellena, wok de quínoa y una tartaleta Raw de bayas Goji.

La escarola rellena era como un rap de vegetal. Uno abría la escarola completamente luego adentro metía ingredientes que le gustara. En este caso le agregamos semillas de girasol, aceitunas, pasas de uva, nueces, almendras. Uno cortaba la escarola y luego con un hilo cerraba el rap. Metías el rap en la sartén con un mínimo de aceite por un minuto para darle un mínimo de cocción y que no sea tan agria la escarola.

Wok de quínoa este tampoco era completamente Raw, porque la quínoa lleva cocción, pero cumplía con requisitos de vegano y sin gluten. Luego de lavarla bien y meterlo en la olla con agua hasta que esté lista. Mientras cortar zanahoria, cebolla, apio o los vegetales que uno guste y meter en una sartén a cocinar. Cuando la quínoa esta se agrega a esta mezcla, con varias especies para darle más gustos.

La tarteleta Raw era el postre. Este si que no llevaba ninguna cocción. Llevaba dos elaboraciones, la base y la crema. La base consistía en castañas de caju, almendras, coco rallado, extracto de vainilla, ralladura de limón, el resto de la leche de coco, y uno mezclaba con las manos metiendo en la tarteleta y heladera. La crema eran bayas goji, caju, jugo de remolacha, jugo de limón, extracto de vainilla, agua, todo esto licuadora y como crema, se agrega a mezcla anterior y al freezer.



Clase 2: Aquí hicimos cremas, salsas una mini tarta de espinaca, y especies de comidas rebozadas (palta rebozada, bocaditos de alga)

Primero hicimos un kétchup muy fácil que llevaba tomate deshidratado, salsa de tomate, aceite oliva, sal, pimienta y un mínimo de azúcar orgánica, se licuaba y quedaba un kétchup.

La crema de remolacha, esto eran remolachas que se ponían o al vapor o hervir luego una vez blandas en licuadora con cucharada de aceite y sal.



La tarteleta era más elaborada llevaba base y crema de espinaca. La base consistía en harina de castañas de caju, harina de lino, levadura nutricional, sal, aceite de oliva, ajo y pimienta y licuar, meter como base. Luego como crema usar zucchini, espinaca, cebolla de verdeo, puerro, tomate deshidratado, espinaca, aceite oliva, sal, castañas de caju y licuar. Luego agregar a la base y un mínimo de calor si uno quiere o deshidratador para que sea Raw.

Los bocaditos de alga llevaban dos partes el bocado y el rebozado. El bocado se creaba con la procesadora. Uno metía ahí girasol, almendras, pimienta, algas, levadura nutricional, poco de salsa de soja, perejil, aceite de oliva, jugo de limón y uno iba viendo si quería agregar más. Para el rebozado se utilizó harina de castañas de caju, lino, pimienta, sal, levadura nutricional, pimentón ahumado (uno podía luego agregar a su gusto). Una vez los bocados hechos se hacía una pelotita y metía en esta mezcla, las paltas se cortaban y ponían en este mismo también. Un mínimo de horno o deshidratador para que siga siendo Raw.

Clase 3: aquí aprendimos a hacer unas empanadas samosas con papel de arroz, y sopa India.

La sopa India era zanahorias al vapor que luego se metían en la licuadora con leche de coco, cúrcuma y miel. Si le faltaba calor lo metíamos en una olla o microondas.

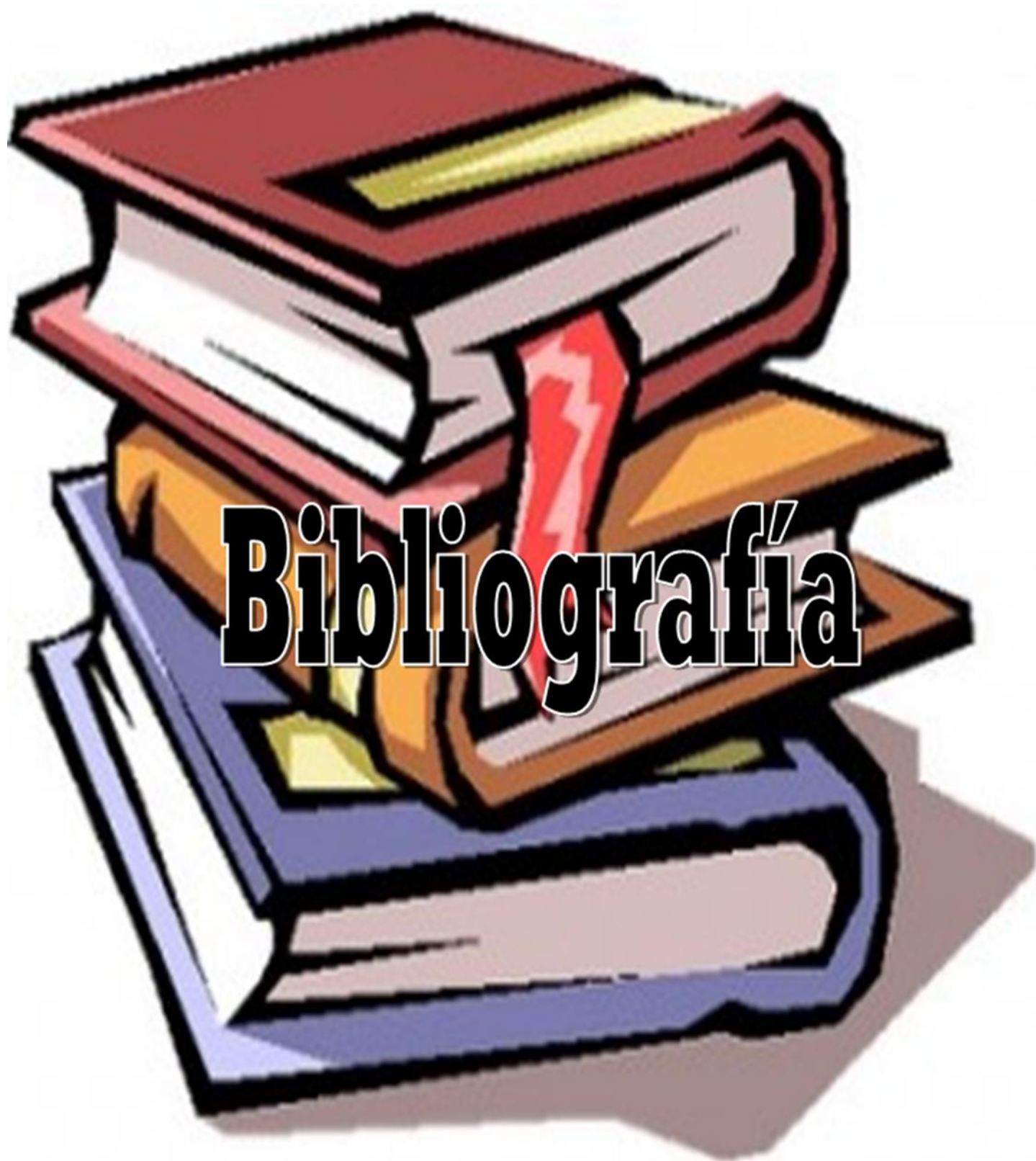
Empanadas Samosas estas son hechas con papel de arroz como base. En el relleno uno utilizaba garbanzos, arvejas, jengibre, cebolla, caju tostadas, zanahoria, coco rallado, ajo. Meter todos estos en sartén cocinar un toque. Luego meter en el papel de arroz como relleno y hacer triángulos. Luego meter un toque en el horno pincelados con una salsa de jengibre, ajo menta aceite de oliva, lima, pimienta y sal.



Clase 4: en esta clase hicimos tortilla de papa sin huevo y bombones pecan.

La tortilla de papa era simple. Primero pusimos a hervir papines luego se aplastaban y metíamos en una olla con distintas especies y cebolla para revolver e ir adjuntándolo todo. Luego pasarlo todo a una sartén con pisa papas juntarlo para darle una forma. Una vez ya adjuntado, en la sartén es un toque, luego darlo vuelta y poner en el plato.

Los bombones eran el postre, este Raw. Primero hicimos la pasta de dátiles, en la licuadora dátiles, aceite de coco, azúcar orgánico, mínimo de sal y extracto de vainilla, y licuar. Luego hacer un sándwich con las nueces pecan, en el medio este dulce. A la heladera y luego bañarlos en chocolate, y heladera de nuevo hasta que se ponen firmes.



Bibliografía

Libros:

Brendan Brazier(2007) Thrive. Canada: Editorial Da Capo Life Long.

Dr. T.Colin Campbell PHD Y y Dr. Thomas M.Campbell II. (2004) El estudio de China. Dallas Texas: Editorial BenBella Books, Inc.

Joel Fuhrman, M.D. (2011) Super Inmunidad. Madrid España: Editorial Gaia ediciones.

Joel Fuhrman, M.D. (2003) Eat to Live. New York NY: Editorial Little, Brown

Shushana Castle and Amy-Lee Goodman. (2014) Rethink Food. Houston Texas: Editorial Two skirts production,llc.

Documentales:

John McDougall, MD (Médico). (2013). Professional Health Conference. Multiple Sclerosis and Autoimmune Diseases: The Impact Of Diet- recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=fmZdl8jinlw>

Lee Furlkerson,(Director). (06/05/2011). Documental Forks Over Knives recuperado de <http://putlocker.li/forks-over-knives-2011-full-movie-putlocker-megashare9.html>

Páginas Web:

David C. Dugdale, III.(MD, Professor of Medicine).(2015). *Division of General Medicine, Department of Medicine, University of Washington School of Medicine.* Recuperado de <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000816.htm>

Licencia Creative Commons Atribución Compartir Igual 3.0 .(25/10/2015).
Dieta Paleolítica. Wikipedia. Recuperado de
https://es.wikipedia.org/wiki/Dieta_paleol%C3%ADtica

Licencia Creative Commons Atribución Compartir Igual 3.0. (21/10/2015).
Gastronomía China. Wikipedia. Recuperado de
https://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_de_China

Licencia Creative Commons Atribución Compartir Igual 3.0. (21/10/2015).
Gastronomía de Francia. Wikipedia. Recuperado de
https://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_de_Francia

Licencia Creative Commons Atribución Compartir Igual 3.0._(2/08/2015).
Gastronomía de la India. Wikipedia. Recuperado de
https://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_de_la_India

Licencia Creative Commons Atribución Compartir Igual 3.0. (26/10/2014).
Nambudripad Allergy Elimination Technique (NAET). Wikipedia Recuperado
de https://es.wikipedia.org/wiki/Nambudripad_Allergy_Elimination_Technique

Licencia Creative Commons Atribución. (2/10/2015). René Favaloro.
Wikipedia. Recuperado de
https://es.wikipedia.org/wiki/Ren%C3%A9_Favaloro

Licencia Creative Commons Atribución Compartir Igual 3.0.(15/10/2015).
Veganismo. Wikipedia. Recuperado de
<https://es.wikipedia.org/wiki/Veganismo>



Agradecimientos

Agradecimientos

No podría haber logrado este seminario sin la ayuda de varias personas quiero agradecerles a...

Todos los que dedicaron su tiempo a mis entrevistas:

- Dra Maria Josefina Soler Zannier.
- Dr Jay Benson.
- Cecilia Alais.
- Dr Mario García
- Nestor Palmetti
- Dr Mario Schwarz.

Quiero agradecer a Ezequiel Molina y Ercilia Agostinelli por sus clases de cocina viva (Raw), la cual me ayudó como trabajo de campo y Reggio evidence, además de brindar información nueva de la cual no sabía.

Al centro de ALUA por su tiempo e información, viendo como ayudan a las personas que tienen Lupus.

Agradecer a mi familia, quienes me inspiraron con todo este tema. Me llevaron a descubrir un lado que no sabía que existía, ayudándome en todo momento de dudas e inspirándome para realizarlo. Descubriendo que existe esta ruta. Leyendo y siempre dándome el empuje para continuar en los momentos fáciles y también en los más difíciles, estando al lado mío como apoyo, para lograr los mejores resultados posibles.

Por último a mi tutora, Cecilia Rodó, quien me ayudo en momentos difíciles, con ideas creativas y fue una gran guía durante todo este trabajo, no pude haberlo completado sin ella y creo haber logrado un trabajo de alta calidad, estoy feliz con el resultado.