

# 21 Leyes + 1 sobre los alimentos sáttvicos

alimentos vivos

alimentos sin procesar

alimentos a base de plantas

alimentos ricos en agua

Mis notas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

| Ley nº | NO   | OK  |
|--------|--|---|
| 1      | <b>Sin productos de origen animal</b><br>Carne, pescado, miel, lácteos, ghee, queso, mantequilla, huevos, etc...   | <b>Con alimentos vegetales (a base de plantas)</b><br>Leche de coco casera, leche de almendras casera, vegetales de hoja verde, etc.  |
| 2      | <b>Sin azúcares añadidos</b><br>Azúcar blanca, morena, ágave, jarabe de arce, jarabe de azúcar o cualquier sirope  | <b>Con edulcorantes naturales</b><br>Se encuentran en la fruta fresca, dátiles, pasas, jaggery, higos   |
| 3      | <b>Sin productos muertos</b><br>Es decir, nada envasado, embotellado, enlatado, etc. que venga de fábrica y esté ultraprocesado como patatas fritas, salsa de soja, vinagre o cualquier aderezo similar          | <b>Con alimentos vivos</b><br>Provenientes del huerto a la cocina. Frutas frescas, verduras frescas, vegetales, cereales, frutos secos y y semillas   |
| 4      | <b>Sin aceite</b><br>No usar aceite de oliva, de girasol, de lino, de coco, de palma, aceites refinados, etc.  | <b>Con grasas de alimentos enteros</b><br>De frutos secos, de coco fresco, y/o semillas   |
| 5      | <b>Sin harinas refinadas ultraprocesadas</b><br>Harina blanca, sémola, harina de garbanzos, harina de maíz, etc.   | <b>Con harinas integrales</b><br>Se puede utilizar harina de trigo integral   |
| 6      | <b>Sin arroz blanco</b><br>Está más procesado y pierde nutrición   | <b>Con arroz integral</b><br>Es un alimento entero con menos procesamiento  |
| 7      | <b>Sin chile rojo en polvo o fresco</b><br>No favorece al sistema digestivo y el plato se convierte en un alimento rajásico  | <b>Pimienta negra en cantidad limitada. O chile verde fresco en cantidad limitada</b><br>En caso de querer usarlos  |
| 8      | <b>Sin especias fuertes ayurvédicas</b><br>Garam masala, asafétida, kala namaki (sal negra), mucho jengibre o mucha canela   | <b>Con hierbas frescas</b><br>cilantro, albahaca sagrada (tulsi) orégano, romero, tomillo, laurel, salvia, hinojo, etc.<br><i>NOTA: el cardamomo y el comino con moderación</i>   |
| 9      | <b>Sin sal yodada</b><br>Puede aumentar el riesgo de disfunción tiroidea en ciertos grupos de personas   | <b>Con sal de roca</b><br>En Ayurveda se conoce por Sendha Namak. Es 100% cloruro de sodio (sal pura), sin nada añadido<br><i>NOTA: en cantidades limitadas</i>   |
| 10     | <b>Sin calderos de metal o con teflón</b><br>Se cocina con ollas y sartenes de materiales naturales, como arcilla o barro  | <b>Con utensilios de cocina naturales</b><br>Se utilizan sartenes, ollas y demás con materiales que fomentan la salud y que no desprenden tóxicos en los alimentos  |
| 11     | <b>Sin mucha cocción y sin freír</b><br>Para evitar que se conviertan en alimentos tamásicos. No se debe cocinar durante demasiado tiempo para no deteriorar las propiedades del alimento.                       | <b>Con mínima cocción</b><br>Cocinar durante el tiempo necesario, mejor al vapor en vez de hervir. Disfrutar de alimentos crudos como brotes, frutas, coco, tomates (éstos no deben cocinarse). Los cereales y las verduras se pueden cocinar en su tiempo justo. |
| 12     | <b>Sin muchos cereales o legumbres</b><br>Un plato sáttvico no lleva mucho de estos ingredientes: - trigo, arroz, mijo, quinoa, lentejas garbanzos, etc  | <b>Con más verduras y menos cereales o granos</b><br>Un plato sáttvico tiene un 70% de verduras y un 30% entre cereales y legumbres.  |
| 13     | <b>Sin mezclar varios tipos de cereales o legumbres en un mismo plato</b><br>Será difícil la digestión. No usar harinas multicereales, ni mezclar arroz o quinoa con legumbres                                   | <b>Con un solo tipo de cereal o de legumbre en un mismo plato</b><br>Si se van a comer cereales o legumbres, acompañarlos con vegetales únicamente. Por ejemplo, quinoa con verduras.   |
| 14     | <b>Sin frutos secos no remojados</b><br>No deben consumirse frutos secos sin haber estado previamente remojados para eliminar los antinutrientes y facilitar su digestión  | <b>Con frutos secos previamente remojados</b><br>Remojar los frutos secos entre 4-8 horas antes de consumirlos para activarlos  |
| 15     | <b>Sin demasiados frutos secos o semillas</b><br>Aunque estén remojadas, los frutos secos y semillas son difíciles de digerir, se deben consumir moderadamente. Se utilizan como aderezo o como pequeño snack    | <b>Con frutos secos y semillas con moderación</b><br>La cantidad ideal sería un puñado al día. Las semillas y los frutos secos se pueden consumir juntos  |
| 16     | <b>Sin alimentos exóticos o fuera de temporada</b><br>Que sean de km 0, es decir, si no se cultiva localmente es preferible no consumirlo. Los alimentos que necesitas se encuentran generalmente cerca de ti    | <b>Con alimentos de temporada y locales</b><br>Procura que la mayoría de alimentos sean locales. Frutas y verduras del huerto, o de tu región. También de temporada, cada estación produce alimentos que necesitas para cada clima                                |
| 17     | <b>La sal y el limón se añaden al final de las recetas</b><br>No hay que añadirlos al comenzar la cocción ya que no deben cocinarse al fuego (para evitar que se convierta en un plato rajásico o tamásico)      |   |
| 18     | <b>Sin tofu y sin leche de soja</b><br>La soja es difícil de digerir, además, es una legumbre de calidad muy inferior a las demás  |   |
| 19     | <b>No añadir cereales o legumbres a las sopas o ensaladas</b><br>Evita añadir trigo, arroz, lentejas, mijo, etc en tus sopas o en las ensaladas para favorecer la digestión                                      |   |
| 20     | <b>Usar leche de coco frente a otras</b><br>La leche de coco es superior a la de almendras, anacardos u otras bebidas de otros frutos secos. El coco se digiere mejor y es más rico en nutrientes                |   |
| 21     | <b>No cocinar el coco y el tomate</b><br>Evitar cocinar directamente. Si los añades en alguna receta, hazlo al final y después de apagar el fuego. Se calentarán con el vapor de los alimentos cocinados.        |   |
| 22     | <b>Ley extra: no comer sobras</b><br>Procura cocinar lo que sea necesario para la comida que vayas a tomar. Las sobras son alimentos muy tamásicos. Un alimento cocinado, a las 3 horas empieza a tamasificarse. |   |