



Dieta crudívora, cuando lo crudo se «crucina»

Efectivamente, cuando hablo con varios de mis pacientes, amigos y conocidos, sigo viendo que existe cierta confusión en relación a la dieta *Raw* o lo que es lo mismo, la dieta crudívora.

Y si, es cierto que está de moda, pero dejando al margen su actual popularidad, lo que si me parece interesante es entender exactamente de qué trata este tipo de alimentación, y desmitificar las ideas preconcebidas y aclarar ciertos puntos vitales de cara a nuestra salud.

Lo primero decirnos que la alimentación cruda existe desde hace siglos, con lo que el término “novedad” no viene a ser el más acertado. Si observamos nuestro alrededor y diversas culturas, lo podremos ver...

Desde comernos una ensalada, hasta un batido o zumo de frutas, a incluso un steak tartare, eso, es crudo. En

Francia, un plato tradicional es el chucrut, también llamado «sauerkraut» en Alemania, que es ni más ni menos que col **fermentada** cruda, así como en Korea, tienen el kimchi. En Tahiti, polinesia francesa, uno de los platos tradicionales es el “[poisson cru](#)” que es pescado crudo **marinado**, al igual que en latinoamérica y especialmente Perú, el ceviche. En Italia, son famosos los carpaccios de ternera y en Suiza, antes de comer la típica raclette, siempre se toman unos pickles de aperitivo que no dejan de ser **verduras encurtidas**.

Como ves, en muchos países existe tradición de platos crudos, y todos ellos como punto común es que están “crucinados”. Me explico, dentro de una dieta cruda, existen matices en el que se puede tomar un alimento sacado de la huerta tal cual sin aplicarle ningún método culinario, a también **batirlo, licuarlo, fermentarlo, prensarlo, activarlo, germinarlo, marinarlo, deshidratarlo e incluso calentarlo siempre y cuando no se superen los 40 grados**.

Como ves, la cosa cambia...

Olvídate de esa idea preconcebida de estar comiendo piezas de fruta entera y ensaladas refrescantes día y noche, echa un vistazo incluso a mis cremas de verduras y recetas raw [aquí](#).

Cuando por ejemplo se habla de alimentos **fermentados**, estamos hablando de alimentos con **función probiótica**, es decir, que ayudan a repoblar nuestra flora intestinal, aumentar nuestras defensas y mejorar nuestro estado anímico, entre otros, todo un 3 en 1! Y por todo ello, deberían ser incorporados de manera regular en cualquier dieta, sea la que sea (a excepción de casos concretos como alguna patología inflamatoria intestinal como [candidiasis](#) u otras, que en tal caso, habría que valorar)...

Un alimento “crudo” **conserva todas sus vitaminas, minerales**

y virtudes enzimáticas, una manera maravillosa de estar aprovechando bien todos los nutrientes y su potencial energético para nuestro propio beneficio.

Y es que la cruda verdad es que en los tiempos que corren, el nivel de desgaste energético es alto, junto con el estrés y los ritmos tan antinaturales que llevamos, **nuestro organismo necesita un aporte de calidad extra de estos nutrientes**, auténticos tesoros para nuestra salud y bienestar, y diría sobre todo, felicidad!

Así que anímate a probar, indagar, adoptar e incluir ciertos platos RAW en tu alimentación, y observa cómo te sientan, si tu energía vital aumenta, si tu piel está más radiante y lisa, tu cuerpo deshinchado y si te vas encontrando cada vez mejor ♥

¡Y no por ello debes comer 100% todo crudo o nada! Esto es una invitación, una sugerencia, una ventana abierta a que pruebes para luego poder juzgar. Porque en la alimentación de hoy en día, la que conocemos y encontramos con tanta facilidad en los supermercados, rica en aditivos, pesticidas, platos elaborados y procesados, es posible que te sean muy familiares, pero no por ello, representan lo que solían simbolizar un tiempo atrás...

Otro punto importante que me gustaría que tuvieras presente, es que cada cuerpo es un mundo único, y que debemos siempre estar en la **auto-observación** y reconocer lo que sí nos conviene y lo que no, independientemente de si es conocido a nivel mundial como saludable.

Piensa que con el simple hecho de que vayas incluyendo algo "crudo" en tu día a día, y que notes que lo toleras bien, ya es un gran paso y mejora en tu salud nutricional. Y si quieres aumentarlo, hazlo siempre **gradualmente...**

De hecho sabías que si empiezas la comida con algo crudo, mejoras la digestión de tu plato principal? Ya tienes por

donde empezar 😊

Y como conclusión me gustaría que te quedaras con este mensaje: lo crudo conserva mejor sus propiedades, mejora tu salud inmunitaria e intestinal, forma parte de una dieta limpia pero sobre todo, también se «crucina».

Cuando cocines ¡También **crucina!**