



BioCultura
 feria de producciones ecológicas
 y consumo responsable **bio**

Madrid-Ifema
 13-16 noviembre 2014
 www.biocultura.org



BIOCULTURA MADRID

Sergio Fernández y Virginia Ruiperez, en un showcooking para la fertilidad

El día 14 de noviembre, en BioCultura Madrid, se celebra jornada dedicada a la fertilidad humana, y enmarcado en ella, un showcooking de la mano de Virginia Ruipérez con el famoso chef Sergio Fernández. Ese día conoceremos de modo sencillo y ameno cómo es una comida fértil, eligiendo alimentos “estrella” para nuestra fertilidad, ya que nos aportan nutrientes que intervienen directamente activando nuestra biología. Cocina en directo de un menú con recetas que mejoran la fertilidad, explicando porque los alimentos protagonistas de esas recetas son fértiles y cómo elaborar cada plato. Virginia Ruipérez nos cuenta lo que harán en primera persona.

¿QUÉ SON LOS ALIMENTOS FÉRTILES?

Una alimentación fértil es esa alimentación que aporta todos los nutrientes que intervienen en la bioquímica de nuestra fertilidad. Está basada en alimentos tal y como nos los ofrece la Naturaleza, alimentos naturales, entendiendo como alimentos naturales aquellos que están en su forma natural. Así, al elegir alimentos en su forma natural, tenemos la certeza de estar tomando todos los nutrientes esenciales para nuestra fertilidad, las frutas y verduras serán frescas y de la estación. Los cereales, como el arroz, la pasta o el pan, serán integrales. Y los frutos oleaginosos, como las almendras, avellanas o pipas de girasol o calabaza, serán crudas, sin tostar y preferiblemente sin pelar. También las carnes y los pescados se elegirán frescos.

¿QUÉ ELEMENTOS DEBERÍAMOS INCORPORAR EN LA DIETA PARA QUE LOGREMOS AUMENTAR NUESTRA FERTILIDAD?

Como recomendación general AUMENTAR los ALIMENTOS de ORIGEN VEGETAL. Se recomienda aumentar en nuestra alimentación el consumo de frutas, verduras, hortalizas, cereales integrales, frutos oleaginosos y algas. Ya que el reino vegetal nos aporta todos los nutrientes “estrella” para la fertilidad, que son las vitaminas.

Las vitaminas tienen una propiedad maravillosa para nuestra salud, su capacidad antioxidante que revitaliza a nuestro organismo, a nuestros órganos y tejidos, incluidos los de la fertilidad. Así las vitaminas antioxidantes revitalizan y evitan el daño celular de nuestros gametos: óvulos y espermatozoides, de nuestro útero y otros órganos y tejidos implicados en nuestra fertilidad.

Por ello es esencial tomar frutas y ensaladas, la ensalada es un cóctel de alimentos del reino vegetal crudos y al ser alimentos vegetales crudos, la ensalada es riquísima en nutrientes vitales, revitalizantes, como son las vitaminas, minerales y otros fitoquímicos.

¿LOS ALIMENTOS MÁS RECOMENDADOS?

¡ELIGE PREFERIBLEMENTE: alimentos procedentes de agricultura y ganadería ecológica! El objetivo es minimizar la exposición a tóxicos negativos para la fertilidad como son los agroquímicos: pesticidas y herbicidas de los alimentos vegetales. Y productos de uso veterinario como son antibióticos, ansiolíticos y hormonas sintéticas aceleradoras del crecimiento o estimuladoras de la secreción láctea, en los alimentos de origen animal. Sugiero que se hagan todos los esfuerzos posibles para elegir alimentos de producción ecológica especialmente en los alimentos de origen animal: carnes, pescados, huevos y lácteos, ya que los alimentos de origen animal concentran en su grasa gran cantidad de estos

tóxicos. Además: la buena noticia es que cada día es más sencillo acceder a estos alimentos de producción ecológica.

¿QUÉ ALIMENTOS NO SON FÉRTILES?

Los alimentos procesados ya que tras el refinamiento de cereales o aceites, o la conservación de los alimentos, los alimentos van perdiendo nutrientes esenciales para la salud y la fertilidad, como son vitaminas, minerales o ácidos grasos esenciales.

También los alimentos vegetales procedentes de la agricultura convencional no ecológica, una agricultura que emplea agroquímicos como pesticidas y herbicidas, que tienen un efecto nocivo para nuestra fertilidad. De hecho, un pesticida o un herbicida está diseñado para evitar la reproducción de un ser vivo determinado.

Y los alimentos de origen animal procedentes de ganadería convencional no ecológica que utiliza productos de uso veterinario como antibióticos, ansiolíticos y hormonas sintéticas aceleradoras del crecimiento o estimuladoras de la secreción láctea, y también agroquímicos en la producción de piensos para alimentar a los animales, todos ellos con efecto negativo en la fertilidad humana.

¿HAY ALIMENTOS QUE DEBEN ELIMINADOS POR COMPLETO?

Se recomienda evitar los alimentos industriales, procesados y precocinados, que contienen aditivos químicos como son conservantes, colorantes o saborizantes negativos para la salud. No tomar azúcar blanco, ni alimentos que la contengan, como dulces, mermeladas, conservas o pan. El azúcar blanco es el mayor disruptor de la glucosa en nuestra sangre, es una verdad amarga. No tomar edulcorantes artificiales, ni alimentos que los contengan como en repostería, mermeladas y otros alimentos light. Evitar las grasas hidrogenadas son unas grasas de origen artificial e industrial con importantes efectos nocivos para nuestra salud y fertilidad.

Es muy importante tener cuidado con estos ingredientes nocivos ocultos, y, para ello, hay que leer bien las etiquetas!

¿Y EL TIPO DE COCCIÓN INFLUYE EN ALGO?

La cocción de los alimentos si influye en la fertilidad, ya que la temperatura de la cocción hace que nutrientes importantes para la fertilidad se desnaturalicen y ya no puedan activar la biología de la fertilidad. La vitamina C, por ejemplo, importante para la fertilidad, ya que es antioxidante y evita el daño del ADN de óvulos y del esperma, se inactiva con el calor; por esto, es esencial tomar a diario alimentos crudos, como fruta, vegetales de la ensalada y las verduras cocinarlas ligeramente o que queden "al dente".

¿Y LOS UTENSILIOS ?

El material de los objetos que utilizamos en nuestra cocina tiene una gran repercusión en nuestra fertilidad ya que materiales como el plástico, el aluminio o el teflón antiadherente son elementos que traspasan al alimento, contaminándolo y tienen efectos nocivos para nuestra salud y fertilidad, por ello, es recomendable elegir utensilios de material estable como el vidrio.

Y respecto a las cacerolas y sartenes, escojamos las de hierro, como las que utilizaban nuestros abuelos, son una saludable opción, es esencial evitar las fabricadas con aluminio o con el teflón antiadherente.

TOMA NOTA

¿QUIERES SABER CÓMO HACER UN MENÚ FÉRTIL?

14 DE NOVIEMBRE
SHOWCOOKING PARA LA FERTILIDAD
14'30 h. Show Cooking
Sergio Fernández, Chef y Virginia Ruipérez.
www.fertilidadnatural.org

Foto: Sergio Fernández. **Chef encargado del programa [Cocinamos Contigo](#), emitido en Canal Cocina. Director del Aula de Cocina Española, Asesor sobre Alimentos de España en la Escuela de Gastronomía de Moscú y Jefe de cocina y de I+D.**

Más info:
Dpto. de Comunicación BioCultura- Vida Sana
comunicacion@vidasana.org
móvil 679 468 151