

TENDENCIAS

5 alimentos para la mente que te harán guap@ por dentro y por fuera

El Ciudadano · 27 de noviembre de 2015





La cara es el espejo del alma, pero no solo la alegría, la tristeza, la ilusión o el desengaño se expresan en ella. El cerebro reacciona al alimento del mismo modo que lo hace el cuerpo a través del estómago, con la diferencia de que la fuente principal de sus nutrientes son los pensamientos, las palabras y las acciones. Podemos comer bien o mal, darle pensamientos *cerebro-saludables* o *fast food*, alimentarlo con lo mejor de la despensa del conocimiento o cebarlo con mensajes envenenados; pero una cosa es cierta: **si crecemos con pensamientos constructivos y creativos nos sentiremos guapos por dentro y lo seremos también por fuera**, ya que, en un feedback agradecido y satisfecho,

nos recompensará con dopamina, oxitocina, serotonina, endorfinas... *las drogas de la felicidad*, las drogas del placer. Y eso, no lo dudes, se nota en tu cara.

No son más que hábitos que deben formar parte de nuestra vida diaria, alimentos cotidianos del día a día. Algunos, como la curiosidad, transversales a la existencia y todos, sin excepción, necesidades vitales; pero, si no es así, incorporar estos cinco alimentos para la mente te hará sentir mucho más atractivo.

Sé creativo. Todos sin excepción tenemos un creativo en nuestro interior. Todos poseemos una singularidad creativa y el impulso creador que permite mostrarnos tal y como somos. Crear es expresar a través del lenguaje de la imaginación. Crear es la mayor expresión de libertad. Escribir, pintar, tocar un instrumento, cocinar, diseñar, coser, jugar... da igual qué, dónde y cómo lo hagas, pero exprésate. Sé el Murakami de tus pensamientos, el Hendrix de tus sonidos, el Stark de tus diseños, el Nureyev de tus movimientos, el Adriá de tu cocina... Sé y crea, muéstralo y siéntete orgulloso: no es cuestión de ganarse la vida con ello, es cuestión de mejorar tu vida a través del espíritu creativo.

Interactúa. Relaciónate, sal con amigos, conoce gente nueva, viaja y muéstrate abierto a la novedad. Improvisar y descubrir, ceder y adaptarse son ingredientes básicos en la amistad y la convivencia, porque darse a los demás es recibir más de lo que se ofrece; porque cultivar las relaciones personales es tan beneficioso para la salud como el ejercicio y la buena alimentación. Sal, pues, y queda para tomar algo, para practicar algún deporte, para pasear, para cenar, para lo que sea, pero sal y no dejes que pase tu vida en un sillón frente al televisor.

Lee. Da igual lo que leas, pero lee. Leer es andar por otros mundos, transitar por otras vidas, marchar desde el sillón sin desplazarnos. Leer es un viaje *low cost*en primera clase que sin salir de casa te permite navegar 20.000 leguas o remontar el río Congo al encuentro de Kurtz. Leer relativiza y nos hace críticos. Leer activa el

cerebro y la imaginación, refuerza y aumenta las sinapsis interneuronales y nos rejuvenece de cuerpo y de espíritu.

Sé curioso. Porque la curiosidad, lejos de matar al gato le hace avanzar. Nunca se sabe lo que encontraremos detrás de una puerta cerrada, pero si no la abrimos jamás conoceremos el mundo que nos espera al otro lado. Ábrelas sin miedo, con cautela si quieres, pero sin miedo, y con la mirada ingenua y cándida del niño que quiere seguir aprendiendo y lo devora todo con los ojos, porque abrir puertas nos precipita al conocimiento y nos hace crecer como personas. Abrir la puerta de quien te acompaña es descubrir cómo es y te permite saber si ha de seguir a tu lado o por el contrario alejarse de ti. Abrir la puerta a lo novedoso es mostrarte la realidad de lo que ignoras y lo pequeño que eres, la invitación a seguir avanzando para continuar creciendo. Abrir puertas siempre es más arriesgado que permanecer inmóvil frente a ellas, porque nos expone a la decepción y nos precipita hacia lo desconocido, pero la vida sin riesgo es una vida escasamente vivida.

Relájate. Si algo tiene solución ¿para qué agobiarse? Y si no la tiene, qué le vamos a hacer. ¿Para qué agobiarse? Vivimos permanentemente agobiados, continuamente estresados. En ocasiones nos anteponemos a lo que nos puede pasar y nos angustiamos, mientras que en otras, nos pesa el pasado y nos entristecemos; pero entre la ansiedad por el futuro y la melancolía por el pasado hay un espacio por el que transitamos llamado **presente** que percibimos marcado por nuestra actitud y que en cierta medida desaprovechamos y nos pasa sin apenas vivirlo. La vida pasa frente a nosotros mientras permanecemos anclados en el ayer o angustiados por la incertidumbre del mañana. Relájate, nada tiene tanta importancia como para no vivir el ahora, la única realidad evidente, y disfrutarlo. Relájate para tomar conciencia de ti mismo y de cuanto te rodea, centrarte en lo que eres y lo que sientes y actuar en consecuencia. Incorpora alguna técnica de relajación en tu vida. Existen muchos métodos, pero por su facilidad de realización

y eficacia, sin ser propiamente uno de ellos, es interesante practicar la **Respiración Profunda**, pues los beneficios que se obtienen son similares y se convierte en una de las soluciones más efectivas para el control de la ansiedad y el estrés. Básicamente, las pautas a seguir son las siguientes:

- Sentados cómodamente, una mano en el pecho, la otra en la zona abdominal; meñique de la mano del pecho toca el pulgar de la del abdomen.
- Inspira por la nariz suave y lentamente 3-4 segundos. Nota cómo se llenan los pulmones y cómo el estómago sale hacia fuera. Mantén el aire dentro 2 ó 3 segundos. Espira muy lentamente por la boca, a través de los labios ligeramente abiertos, durante 4 ó 5 segundos, hasta eliminar completamente el aire de los pulmones. Concéntrate en tu respiración y en el movimiento de tu cuerpo en las manos.
- Repite el ciclo cinco veces, descansa unos minutos y realiza 5 ciclos más de inspiración-espирación.
- Practica dos veces todos los días. Los beneficios no tardan en sentirse traducidos en agradables sensaciones de bienestar.

Relaciónate, lee, crea, sé curioso y relájate, cinco alimentos para el espíritu, la proteína del cerebro, el motor que alimenta el buen karma. Porque del mismo modo que éste viene determinado por nuestras acciones y pensamientos, aquellos condicionan nuestro aspecto, nuestra actitud ante la vida y nuestro rostro. A fin de cuentas, la cara no es más que el espejo del alma.

Esta receta, además, nos ayudará en cuerpo y alma a estar guapos por dentro y por fuera, convirtiéndose en una aliada leal e incondicional: **Milhojas de calabacín y quinoa, Milhojas guapetón**. Un plato atractivo, sugerente, interesante y guapo en todos los sentidos. La unión perfecta entre la frescura de los vegetales y la de un pseudo-cereal que reúne en sí mismo todas las condiciones del alimento completo y estrella. Un alimento con todos los aminoácidos esenciales sin excepción y cuyas proteínas tienen un valor biológico superior al de la misma

carne de vaca... y además ligerísimo de grasa. ¿Qué más se puede pedir a quien todo te lo da sin pedir nada a cambio?

Que lo disfrutes.

NECESITARÁS (para 4 personas)

- 200gr de quinoa en grano
- 2 calabacines
- 1 puerro
- 1 cebolleta
- 1 pimienta roja
- 1 pimienta verde
- 1 zanahoria grande
- 250cl de leche desnatada
- 30gr de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- Aceite
- Nuez moscada, pimienta y sal

ELABORACIÓN

1. Lava la quinoa y ponla a cocer en el doble de agua hirviendo con algo de sal durante 20' aproximadamente. Retira salpimienta y reserva.
2. Pela el calabacín y córtalo en láminas finas. Ponlas en un cestillo al vapor durante 5 segundos. Deben quedar tiernas pero enteras. Salpimenta y reserva.
3. Corta muy fina el resto de verduras y sofríe. Cuando esté hecho desecha el aceite sobrante, rectifica de sal e incorpora la quinoa. Remueve bien para que todos los ingredientes queden bien ligados.
4. En una sartén pon unas gotas de aceite y la mantequilla. Cuando se derrita incorporar la cucharada de harina, remover bien para obtener una pasta homogénea e ir incorporando poco a poco la leche para que no haga grumos.

Añadir sal y nuez moscada e ir removiendo hasta que espese (dale más o menos fuego según prefieras que esté más o menos líquida).

5. **Emplatado:** en un molde de cocina cuadrado o redondo ir superponiendo capas de calabacín y quinoa, comenzando y acabando con una de calabacín. Rematar con bechamel y parmesano rallado, retirar el molde y hornear.
6. Umm... sencillo, nutritivo, sano y espectacular de sabor.

NOTA

Puedes sustituir la bechamel por una salsa de yogur, más ligera, y combinar la quinoa con las verduras que más se adapten a tu gusto. La milhojas con berenjena en lugar de calabacín está deliciosa. En este caso mejor hacerla al horno en rodajas o ligeramente enharinadas a la sartén.

MÚSICA PARA ACOMPAÑAR

Para la preparación: *Come Away With Me*, Norah Jones.

Para la degustación: *Knockin'On Heaven's Door*, Ben Sidran.

VINO RECOMENDADO

Bárbara Forés, Rosado 11. DO Terra Alta.

DÓNDE COMER

Es un plato tan inteligente que se adapta a todo tipo de circunstancias. Un plato como tú, listo, siempre a punto para ser disfrutado y capaz de quedar bien en cualquier ambiente: en buena y distendida compañía, en pareja, donde más allá de interactuar terminarás actuando o en solitario, en esos momentos de soledad donde no hay mejor compañía que uno mismo... si te soportas lo suficiente.

QUÉ HACER PARA COMPENSAR LAS CALORÍAS

Lleva una conversación agradable y divertida, ríe, gesticula, ama, vuelve a amar, piensa, vuelve a pensar, imagina y crea. El cerebro es el órgano que más calorías

consume en el cuerpo y en combinación con una receta que tiene muy pocas te lo pone muy fácil para disfrutar con lo que decidas hacer, sea lo que sea siempre aciertas.

Fuente: [Huffington](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)